

**Christian Jürgens, 47, Sterne-Koch**

Bisher trainierte Sterne-Koch Christian Jürgens zweimal die Woche Kraft, drei- bis viermal Ausdauer. Nun absolviert er zusätzlich ein Athletik-Training mit Schnellkraft (Sprünge), Koordination (Wackelbrett) und Beweglichkeit (Stretching). „Zu den Olympischen Spielen werde ich es wohl trotzdem nicht schaffen“, sagt Jürgens lächelnd

# Kraft oder Ausdauer? Die neue Hybrid-Formel!

**Matthias Politycki, 61, Schriftsteller**

„Die Gerade ist die Idee der Laufstrecke schlechthin“, sagt der Schriftsteller. „Läuft man lange genug geradeaus, wird man selbst gerade“, so der Buchautor („42.195. Warum wir Marathon laufen“). Als „ambitionierten Freizeitläufer“ bezeichnet er sich selbst. Und das ist untertrieben, für einen Marathon-Mann, der seit 40 Jahren fast jeden Tag läuft

Ab ins Studio oder raus auf die Straße? Wer sich fit machen will, steht vor der Frage, ob er seine Muskeln oder doch das Herz stärkt. Sportwissenschaftler haben jetzt die Antwort gefunden: die **Hybrid-Fitness**, eine perfekte Trainingsmethode für Kraft und Ausdauer

## Heftig für kräftig – lang für schlank. Die meisten Menschen trainieren nur eines: entweder Kraft oder Ausdauer. Ein Fehler

**M**atthias Ilgen hat ein Problem. Er hat es eigentlich nur samstags, genauer gesagt, samstagsabends, denn da ist er zu Hause bei seiner Frau. Ilgens Problem heißt „Hellas Husum“, es ist ein griechisches Restaurant, ziegelgedecktes Walmdach, weiße Statuen vor dem Eingang. „Die haben da so eine köstliche Fleischplatte“, schwärmt Ilgen, Hobby-Wrestler und SPD-Bundestagsabgeordneter für Nordfriesland und Dithmarschen Nord. Und von dieser „Rhodos-Platte“ könnte eigentlich eine vierköpfige Familie mit zwei Schäferhunden satt werden. Statt nur Ilgen samt Frau. Einmal Lammkoteletts, Gyros, Pommes – und schon sind wieder ein paar Pfund mehr drauf auf der Waage, der Effekt von einer Woche Training dahin. Denn der Sozialdemokrat will 1,5 Kilo abspecken – pro Woche. Dafür geht er brav fünfmal die Woche ins Fitness-Studio, stählt seine Muskeln. Und radelt auf dem Indoor-Rad: Dreimal die Woche, immer 45 Minuten lang – denn genau so lang dauert eine seiner „Star Trek“-Folgen.

Das mit der „Rhodos-Platte“ ist nicht lehrbuchmäßig, das weiß der Mann aus dem hohen Norden. Aber sein Trainingsprogramm – das ist ziemlich vorbildlich.

Heftig für kräftig – oder lang für schlank. Die meisten Menschen entscheiden sich oft nur für eines. Wer in die Muckibude geht, vernachlässigt gern das Ausdauerprogramm, denn er macht ja schon Sport. Und wer regelmäßig schwimmt, joggt oder radelt, lässt häufig das Krafttraining außen vor – denn man will ja keine schweren und unnötigen Muskeln aufbauen.

Dabei ist in der Sportmedizin längst klar: Das eine tun und dafür das andere lassen ist falsch. Ganz falsch sogar. Fitness-Papst Ingo Froböse sagt: „Macht beides! Bei den vollkommen unterschiedlichen Trainingsformen werden zwei verschiedene Systeme angesprochen“, erklärt der Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Das Ausdauertraining ökonomisiere die Herzarbeit, mache das Herz zum Dieselmotor – und zwar zu einem aus der guten alten Zeit, als Dieselmotoren einfach nur liefen und liefen und liefen. Das Krafttraining hingegen stimuliere das Muskelwachstum. Froböse: „Der Muskel ist der Energiefresser schlechthin und somit ein wichtiges Stoffwechselorgan. Zusätzlich stimuliert er die Funktionen des Gehirns und anderer Organe.“

Der Sportwissenschaftler Marc Lechler hilft verletzten Athleten zurück zu alter Form, zusätzlich erstellt er Trainingspläne für Spitzenmannschaften. Er sagt: „Es ist wie mit der Ernährung. Wenn man nur Salat isst, fehlen dem Körper die anderen Nahrungskomponenten. Isst man dagegen ausgewogen, kann man Höchstleistungen erbringen.“

Kraftübungen erhöhen die Knochendichte, schützen vor Verletzungen und sorgen für gesunde Körperspannung. Wer seine Marathon-Bestzeit verbessern will, sagt Lechler, kommt an Muskelübungen nicht vorbei. Der Mann ist Athletik-Coach der Europäischen Akademie für Sport & Training.

„Was haben die Steinzeitmenschen denn gemacht?“, fragt Christoph Ebenbichler vom Olympiazentrum am Campus Sport der Universität Innsbruck. ▶▶▶

### Martin Bachmann, 52, Geschäftsführer Sony Pictures

Der Mann ist echt fit! Früher waren seine Sportarten Kickboxen, Fußball, Tennis und Basketball. Heute trifft man den Sony-Pictures-Chef, wenn es seine Zeit zulässt, mehrmals die Woche – im Crossfit Mitte in Berlin. Mit Burpees, Seil-

sprüngen und zig anderen Crossfit-Übungen nutzt Bachmann die ganzheitlichste aller Trainingsformen: Crossfit. Bachmann: „Das Trainingsprogramm ist jeden Tag ein völlig anderes. Langeweile kommt wirklich nie auf!“



### **Bruno Sälzer, 59, CEO Bench**

Deutschlands sportlichster Chef: Bench-Boss Bruno Sälzer. Fünfmal die Woche trainiert der Karatekämpfer mit dem schwarzen Gürtel. Im Schnitt rund drei Kraft- und zwei Ausdauereinheiten mit 10-Kilometer-Läufen



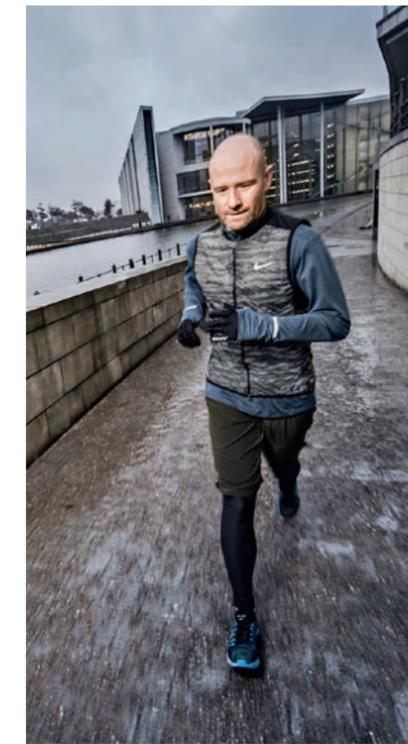
### **Ilse Aigner, 51, bayerische Staatsministerin**

Bauchmuskeln, Liegestütze – einmal die Woche trimmt die Staatsministerin mit einem Athletik-Coach ihren Body. Ansonsten hält sich die Ex-Vizemeisterin im Rennradfahren mit Radeln, Schwimmen und Inlinern fit



### **Florian Gschwandtner, 33, Gründer von Runtastic**

Wenn einer laufen muss, dann Runtastic-CEO Florian Gschwandtner. Mindestens fünfmal stiehlt Österreichs begehrtester Single seinen Body. Wie? Zweimal laufen und dreimal Kraft. Im Sommer rennt der charmante Start-up-Millionär häufiger rum, um – wie er es nennt – „ripped“ auszusehen



### **Peter Tauber, 41, CDU-Generalsekretär**

Der Mann ist nicht zu stoppen! Der Generalsekretär der CDU joggt jede Woche 60 bis 80 Kilometer. Nun finishte er erfolgreich zusammen mit seinem Kumpel Mike Kleiss den Brüder-Grimm-Lauf: 81,3 Kilometer – in nur drei Tagen



### **Barbara Meier, 29, Model und Buchautorin**

Die Buchautorin („Dein Weg zum Glücksgewicht – Bewegung statt Diät“) trainiert jeden Tag. Morgens eine Kräfteinheit, abends radelt oder joggt die Marathonläuferin. Ihre Zeit in New York: drei Stunden und 59 Minuten

## **Steinzeitmenschen mussten beides haben, um zu überleben: Kraft und Ausdauer. Sie sind Vorbild für die erfolgreichen Hybrid-Athleten – 2,6 Millionen Jahre später**

Zuerst mussten sie stundenlang das Mammut verfolgen (Ausdauer), es dann mit einem Spurt erwischen (Schnelligkeit) und später Teile nach Hause schleppen (Kraft). „Wenn die Menschen also damals überleben wollten, mussten sie beides können: Kraft und Ausdauer“, sagt Sportwissenschaftler Ebenbichler.

Ebenbichler war Profi im Skicross und trainiert heute Stars wie den sechsfachen Skisprung-Weltmeister Gregor Schlierenzauer oder Nadine Wallner, die weltbeste Freeriderin. „Wenn sie etwas gewinnen wollen, müssen die Hybrid-Athleten sowohl Kraft als auch Ausdauer komplett beherrschen.“

Die Frage ist nur: Wann was trainieren? Dafür hat die Deutsche Sporthochschule in Köln exklusiv für FOCUS einen Trainingsplan entwickelt (s. S. 93). Und Deutschlands hübscheste Sportlerin, die frühere (und sicher bald erneute) Top-10-Tennispielerin Andrea Petkovic, zeigt die besten Kraftübungen für Spitzen- und Hobby-sportler.

Aber wie trainiert Deutschland eigentlich? Wie halten es Prominente, die auf ihre Art mit der „Rhodos-Platte“ oder anderen Problemen zu kämpfen haben, mit der Balance aus Kraft und Ausdauer?

Martin Bachmann, Geschäftsführer von Sony Pictures, zum Beispiel sagt: „Sport gehört für

mich zum Leben. Das war schon immer so, und das wird hoffentlich noch ganz lange so bleiben!“ Bachmann geht drei-, viermal die Woche ins Berliner Studio Crossfit Mitte; jedes Mal ein anderes Programm. „Laufe ich 4000 Meter, oder mache ich heute Burpees bis zum Umfallen?“ Bachmann erfährt seinen Trainingsplan immer erst kurz vorher. Diese Spannung verhindert, dass bei regelmäßigem Training Langleweiligkeit aufkommt.

Bruno Sälzer ist einer der wohl sportlichsten Manager der Modewelt. Der frühere CEO von Hugo Boss verantwortet heute die Modemarke Bench; hat den schwarzen Gürtel im Karate (1. Dan) und war

mehrmals deutscher Hochschulmeister. „Ich mache fünfmal die Woche Sport“, sagt Sälzer. Auch die vier Söhne ließen sich sportlich mitreißen. Alle vier sind im Fußball, Judo oder Tennis engagiert. Und das durchaus leistungsorientiert.

Dreimal 90 Minuten Krafttraining, zweimal Laufen – so schaut Sälzers Programm aus. Einfach vor sich hin zu trainieren ist nicht so seine Sache: „Wenn einer mehr Gewichte als ich auflegt, finde ich das nicht so gut. Und dann steigere ich auch meistens mein eigenes Programm.“

Beide Trainingsformen unterscheiden sich stark. Wer beim Schwimmen, Radfahren, Rudern oder Laufen auf Ausdauer trainiert, verbrennt viel Fett und baut wenig Muskelmasse auf. Wer Klimmzüge oder Liegestütze macht oder mit Kettlebells an seiner Kraft arbeitet,

baut mehr Muskelmasse auf und erhöht so den Energieverbrauch im Ruhezustand. Das hilft beim Abnehmen.

Ums Abnehmen geht es Star Koch Christian Jürgens weniger, aber ums Kompensieren kleinerer Sünden, die sein Job so mit sich bringt. Sprungübungen für die Schnellkraft, Balance-Einheiten auf dem Wackelbrett und Beweglichkeitseinheiten: Er lässt nichts aus. „Zu Olympia werde ich es wahrscheinlich nicht mehr schaffen“, sagt Jürgens, „aber ich habe schon den Ehrgeiz, am Ende eines Trainingsmonats fitter zu sein als im Monat davor.“ Zur Belohnung nach einem guten Workout gönnt er sich dann auch mal ein gutes Glas Wein. Oder ein großes Eis. So viel Genuss muss sein.

Lothar Schwarz ist der deutsche Sportarzt des Jahres 2011. Er arbeitet am Institut für Sport-



### **Deutscher Schläger-Star**

Andrea Petkovic zählt zu den fittesten Spielerinnen. Die besten Kraftübungen mit Deutschlands hübschster Sportlerin finden Sie auf Seite 92

und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes und betreut unter anderem Triathlon-Champion Jan „Frodo“ Frodeno, den neuen Weltrekordhalter. Schwarz sagt: „Für die Mehrzahl der Leute macht aus gesundheitlicher Sicht ein Training, bei dem die Ausdauer im Vordergrund steht, am meisten Sinn.“ Denn in ihrem Büro- und sonstigen Alltag fehlt den meisten die Bewegung. „Wichtig ist jedoch, dass auch dabei die Kräftigungsgymnastik nie fehlen darf“, warnt Schwarz. Bei seinem Vorzeigeschützling „Frodo“ hat natürlich das Ausdauertraining Priorität. „Aber ohne zusätzliche Kräftigungsübungen könnte er die enormen Trainingsbelastungen überhaupt nicht realisieren. Der Körper wäre schlicht zu schwach.“ Ohne Kraft keine Kraftausdauer – Maximalkraft ist die Grundlage für alles. ▶▶▶



**Elyas M'Barek, 34, Schauspieler**

Dreimal die Woche geht der Schauspieler zum Krafttraining, danach eine halbe Stunde Cardio. Die Ausdauer verbessert der Neucyclist seit Kurzem mit langen Rennradtouren. Seine Belohnung: vegane Protein-Shakes!



**Matthias Ilgen, 32, Bundestagsabgeordneter**

Der SPD-Politiker und Wrestler will 1,5 Kilo abspecken. Pro Woche! Sein Ziel: 100 Kilo, aktuell sind es 120. Schließlich will Ilgen im Herbst gegen Ex-Torwart Tim Wiese in den Ring steigen. Deshalb sitzt er fast jeden Tag auf dem Ergometer

**„Knechten Sie sich nicht! Trainieren Sie das, was Ihnen Spaß macht und Freude bereitet“**

Ab dem 40. Lebensjahr reduziert sich die Muskulatur jährlich um ein Prozent – dem kann man mit bereits 15 Minuten täglichem Training entgegenwirken. In die Muckibude muss deshalb noch lange keiner gehen, den es nach draußen drängt. „Auch in der Natur ist es gut möglich, Kraft zu trainieren, etwa auf Trimm-dich-Pfaden“, sagt Schwarz. Sein Rat: „Knechten Sie sich nicht! Trainieren Sie nur das, was Ihnen wirklich Spaß macht und Freude bereitet. Wenn Sie auf irgendetwas keine Lust haben, lassen Sie es!“

Schauspielstar Elyas M'Barek („Fack ju Göhte“) sagt, er brauche sein Training nicht nur für den Spiegel: „Ich will fit bleiben, mental und körperlich.“ Außerdem will er irgendwann mal kitesurfen und

richtig gut Rennrad fahren können – damit hat der 34-Jährige neulich angefangen. M'Bareks Programm kann sich sehen lassen: Mindestens eine Radtour und dreimal Gym pro Woche, das heißt für ihn 60 Minuten Kraftsport und eine halbe Stunde Cardio. „Dafür gönne ich mir ein gutes Essen!“

Bayerns Wirtschaftsministerin Ilse Aigner ist auch so eine, die sowohl für ihre Kraft als auch für ihre Ausdauer regelmäßig etwas tut: „Ich bin einfach ein bewegungsfreudiger Mensch. Auch wenn ich leider keine festen Trainingszeiten mehr einhalten kann.“ Als Teenager war sie mit dem Rennrad oberbayerische Vizemeisterin, jetzt bleibt ihr mindestens einmal die Woche eine Ausdauer-einheit im Wald, und wenn es nur

eine Walking-Runde ist. „Weil die knappen Zeitfenster wirklich optimal genutzt werden müssen, leiste ich mir einen Trainer. Er zeigt mir effektive Übungen für Kraft und Gelenkigkeit“, sagt Ministerin Aigner. „Solche Übungen würden sonst garantiert zu kurz kommen, obwohl Kraft und Gelenkigkeit mit steigendem Alter wichtig sind.“

In der Kombination von Ausdauer- und Krafttraining sollte man blockweise eine Priorität setzen. Beides kann man nicht gleichermaßen effizient trainieren, schon gar nicht bis ans Maximum ausreizen. Der Innsbrucker Sportwissenschaftler Ebenbichler sagt: „Auch bei richtiger Reihenfolge der Trainingseinheiten kommt es zu Hemmungen und geringeren Leistungszuwächsen, als wenn man sich bloß auf eine Fähigkeit konzentriert.“ Dennoch profitiert der gesamte Körper. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, korrekte Beckenstellung und eine gute Positionierung des Brustkorbs verbessern etwa bei Läufern die Atmung. Stabile Rumpfmuskulatur verhilft Joggen wie auch Radfahren (langer Schritt, runder Tritt) zu effizienterer Bewegung.

Matthias Politycki kennt das. Der für seinen „Weiberroman“ gefeierte Schriftsteller muss 70 oder 80 Kilometer pro Woche laufen, um seine Bestzeit beim Frankfurt-Marathon am 30. Oktober zu unterbieten. Schließlich stehe ein Mann ohne klare Ziele „mit einem Bein über dem Abgrund“.

Wie er den inneren Schweinehund überwindet? „Der wird zwischen den Trainingsphasen ausreichend gemästet“, sagt der Autor, der seine Passion in dem Buch „42,195: Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken“ literarisch umgesetzt hat. Der Schweinehund ist immer da. „Wenn es wieder losgeht, hat er sich regelmäßig dermaßen überfressen, dass er kaum mehr jaulen kann. Außerdem weiß er, dass seine Zeit sowieso wieder kommt.“ ■

ANDREAS HASLAUER/HELENA KOINE/CHRISTIAN THIELE

**Unsere Experten in diesem Report**



**Christoph Ebenbichler**  
vom Olympiazentrum am Campus Sport der Universität Innsbruck



**Marc Lechler**  
Der Chef der Ecos-Reha macht Tennisstars wie Tommy Haas und Li Na sowie die Frauen des FC Bayern fit



**Ingo Froböse**  
Früher Vizemeister im Sprint, heute Professor für Prävention an der Deutschen Sporthochschule Köln



**Lothar Schwarz**  
ist der Sportmediziner der Universität des Saarlandes. Er betreut Athleten wie Ironman-Weltmeister Jan Frodeno

**Welchen Fitness-Traum wollen Sie verwirklichen?**

Wollen Sie einen großen Bizeps, schlank und rank sein oder einen Marathon laufen? Die Sporthochschule Köln hat **fünf individuelle Trainingspläne** für Sie erstellt!

**➔ Wohlfühl-Athlet**

Gesundheit und Ausgleich zum stressigen Alltag – das sind Ihre beiden wichtigsten Ziele? Dann gehören Sie in die Gruppe der sogenannten Gesundheits-sportler. Sie möchten sich fit halten und dabei wohlfühlen! Empfehlung der Experten: eine **ausgewogene Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining** von mindestens 150 Minuten pro Woche. Im Krafttraining stärken Sie die großen Muskelgruppen (Beine, Gesäß, Rumpf, Brust und Arme). Ziel jeder Übung ist es, drei Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen zu schaffen. Dabei soll-

ten Sie die letzten Wiederholungen gerade noch schaffen. Ihr Ausdauertraining sollte rund 30 bis 45 Minuten lang sein. Besonders geeignet: Laufen, Radfahren, Schwimmen. Dabei gilt: Laufen Sie, ohne außer Atem zu kommen. Fühlen Sie sich nach dem Training unterfordert, haben Sie die Geschwindigkeit richtig gewählt. Wichtig: Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Erholungszeit. Ob Sie die Auszeit lieber unter der Woche oder am Wochenende nehmen wollen, entscheiden Sie. Deswegen können Sie zwischen zwei Plänen wählen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Plan A	Kraft	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft	Pause	Pause
Plan B	Kraft	Ausdauer	Pause	Kraft	Ausdauer	Kraft	Pause

**➔ Kraftwürfel**

Sixpack, starke Oberarme, stramme Waden? Ein muskulöser Körper, das ist Ihr Ziel! Für einen effektiven und intensiven Muskelaufbau sind zwei Parameter höchst bedeutsam. Unerlässlich ist die energetische Auslastung der Muskulatur bei jedem Training. Trainieren Sie fast bis zur Muskelermüdung – der Muskel muss spätestens nach der letzten Übungswiederholung so richtig brennen. Punkt zwei: Um Muskelwachstum zu provozieren, ist ein Training mit höheren Lasten unbedingt notwendig. Suchen Sie sich pro Übung ein Ge-

wicht, das Sie nur acht- bis zwölfmal stemmen können. Drei bis vier Sätze pro Übung mit jeweils 60 bis 90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen sind das Ziel. **Plan A ist für Anfänger**, die dreimal die Woche ein Ganzkörpertraining absolvieren, Plan B für Fortgeschrittene, die den Trainingsplan splitten, um tagesabhängig einzelne Muskelpartien zu trainieren. Welche Übungen Sie genau machen sollten, verrät Tennis-Star Andrea Petkovic auf Seite 92. Sie hat einen Trainingsplan für Hobby- und Spitzensportler zusammengestellt.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Plan A	Kraft	Pause	Kraft	Pause	Kraft	Pause	Pause
Plan B	Brust/Bizeps	Beine/Bauch	Pause	Rücken/Trizeps	Schulter/Nacken	Pause	Pause

**➔ Schlankheitskönigin**

Sommerkörper werden im Winter gemacht! Wer abnehmen möchte, sollte nicht nur ausreichend sporteln, sondern sich auch bewusst ernähren. Das Geheimrezept: Essen und Trimmen – beides muss stimmen! **Um langfristig Gewicht zu verlieren**, sollten Sie auf die Crash- oder Nulldiäten verzichten, da diese meist nur den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zur Folge haben. Empfehlenswerter ist es daher, die Ernährung langfristig und nachhaltig umzustellen. Das Sportprogramm sollte möglichst Kraft- und Ausdauer-elemente

beinhalten. Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln und deutscher Vizemeister in der Leichtathletik, empfiehlt: „Um effizient und zeitsparend zu trainieren, können Sie beide Sportarten problemlos an einem Tag kombinieren!“ Starten Sie mit einem Kraftzirkel (10–30 Minuten), in dem alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Nach der Kraft folgt die Ausdauer: Trainieren Sie direkt im Anschluss 30 bis 60 Minuten Ihr Durchhaltevermögen!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Zirkel und Ausdauer	Pause	Zirkel und Ausdauer	Pause	Zirkel und Ausdauer	Pause	Pause	Pause

**➔ Eisenmann**

Sie wollen nicht nur optisch stark sein? Dann trainieren Sie mit hoher Last. Wählen Sie stets ein Gewicht, mit dem Sie nur sechs bis acht Wiederholungen pro Kraftübung schaffen. Sowohl Anfänger

als auch Fortgeschrittene sollten auf Komplexübungen wie die Kniebeuge zurückgreifen. Wichtig ist, die Übung richtig auszuführen. Denn kleine Fehler können große Auswirkungen haben.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraft	Pause	Kraft	Pause	Kraft	Pause	Pause	Pause

**➔ Pferdelunge**

Um Ausdauer zu trainieren, raten die Experten zu einem abwechslungsreichen Training. Gönnen Sie Ihrem Körper zwischendurch eine Pause von langen Dauerläufen, und powern Sie sich zur

Abwechslung durch Intervallläufe aus. Die Trainingseinheiten sollten zwischen 30 und 60 Minuten dauern. Fortgeschrittene können bis zu vier Trainingseinheiten in der Woche absolvieren (Plan B).

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Plan A	Dauerlauf	Pause	Intervall	Pause	Dauerlauf	Pause	Pause
Plan B	Dauerlauf	Intervall	Pause	Dauerlauf	Intervall	Pause	Pause

Fotos: KIKE für Focus-Magazin, Christian Anwender, Monika Sandel/obs, Universität des Saarlandes

