

## Information PACE

### *die 12-Minuten-Fitness-Revolution*

Ein von Dr. Al Sears entwickeltes Fitness-Programm, bei dem Bewegungsphasen von sich steigender Intensivität mit Ruhephasen abwechseln.

Gute Vorsätze haben wir meist genug, aber tatsächlich mit körperlicher Bewegung zu beginnen, scheint nicht so einfach zu sein. Für Menschen, die keine Gelegenheit oder keine Lust haben, 4 bis 5 mal in der Woche anderthalb Stunden im Fitnessstudio zu verbringen, gibt es das PACE-Programm. Indem Sie 12 Minuten pro Tag investieren, bringen Sie Ihre Herz- und Lungenfunktion wieder auf ein gesünderes Niveau und aktivieren den natürlichen Fettverbrennungsmechanismus des Körpers.

### Die Essenz von PACE

Kurze intensive Anspannung, gefolgt von Ruhe und Erholung, mit den Effekten:

- Vergrößerung des Lungenvolumens
- Verbrennung von überschüssigem Fett (als Reaktion darauf, dass es keinen Bedarf mehr danach gibt)
- Aufbau von Reserve-Kapazität für das Herz
- einen aktiveren Metabolismus und eine erhöhte Insulinsensitivität
- Muskelaufbau und stärkere Knochen

### Zum Hintergrund von PACE:

**P**rogressively

**A**ccelerating

**C**ardiopulmonary

**E**xertion

Frei übersetzt geht es hier um ein System progressiven (aufbauenden/sich intensivierenden), beschleunigenden, auf Herz und Lungen gerichteten Trainings.

Progressiv: in dem Maße, wie sich Ihre Kondition verbessert, üben Sie stets etwas intensiver.

Akzelerierend (beschleunigend): jede Übung beginnt langsam und baut auf bis zu dem Level, wo Sie gerade außer Atem kommen.

PACE wurde von Dr. Al Sears entwickelt, einem Arzt, der in der Präventionsmedizin tätig ist.

### PACE und Vitalität

Neben äußerlichen Bemühungen, jung zu bleiben, während wir stets ein höheres Lebensalter erreichen, dringt das Bewusstsein durch, dass eine Voraussetzung für eine jugendliche Ausstrahlung Vitalität ist. Und Vitalität enthält das komplette Paket: Körper und Geist.

Die PACE-Methode erhöht Ihre körperliche Vitalität und hilft Ihnen, überzähliges Fett loszuwerden. PACE ist eine Kopie des natürlichen Trainingsprogramms, für das der Mensch „gebaut“ ist. Bis vor 5000 Jahren (und einige Völker betreiben immer noch diesen „Urzeitsport“) bestand das Programm für körperliches Training aus Laufen (Gehen) und Sprinten - Letzteres nur so lange wie nötig, um Essbares zu fangen oder um zu verhindern, dass man selbst die Mahlzeit wurde. Mehr als 97% ihres Bestehens ist die Menschheit auf diese Art gesund genug zum Überleben gewesen.

## PACE in der Praxis

### Energieverbrennung und Zeit

Während der ersten 3-6 Minuten sportlicher Anstrengung verbraucht der Körper die in unseren Zellen gespeicherte Energie. Ist diese (nahezu) verbraucht und lässt die Anstrengung nicht nach, geht der Körper zur Verbrennung von Kohlenhydraten (Zucker) über. Bei fortgesetzter Anstrengung greift der Körper nach 20 Minuten die Fettreserven an.

Welche Energiequelle greift Ihr Körper an - und wann?

Bei geringer körperlicher Anspannung, wie beim Spazierengehen, verbrennen wir zu 70% Kohlenhydrate, zu 15% Fett und zu 15% Proteine.

Bei Ausdauersport - wie beim Joggen oder beim Cardio-/Aerobic-Training im Sportstudio verbrennen wir nach 20 Minuten 40% Kohlenhydrate und 55% Fett.

Hochintensive Anspannung (PACE) verwendet zur Verbrennung 95% Kohlenhydrate und nur 3% Fett.

### Fettverbrennung und adaptive Reaktion

Vor Jahren wurde entdeckt, dass man nach 20 Minuten sportlicher Betätigung in die „Fettverbrennungszone“ kommt. Deshalb dauert ein Workout im Sportstudio 60-90 Minuten, und nach dem oben beschriebenen Umstand scheint das auch logisch zu sein: Sie haben ein Zuviel an Fett, also müssen Sie dasjenige tun, was zur höchsten Fettverbrennung führt. Nicht logisch ist, dass Menschen durch solche Workouts erheblich weniger Fett verlieren, als man erwarten sollte. Wissenschaftler haben lange nach der Ursache für dieses Phänomen gesucht. Wie kommt es dazu? Das alles hat mit dem Überlebenssystem unseres Körpers zu tun, genauer der „adaptiven Reaktion“.

### Adaptive Reaktion

Als Reaktion auf das stetige Ansprechen der Fettreserven durch Ausdauersport geht der Körper dazu über, aus der Nahrung, die wir aufnehmen, mehr Fett zu produzieren. Das bezeichnet man als adaptive Reaktion (Anpassungsreaktion). Unser Körper passt sich damit den veränderten Umständen an: Wenn mehr Fett angefordert wird, dann speichern wir mehr davon, damit wir „liefern“ können. Die Lösung, mit der sich diese Reaktion umgehen lässt, ist eine kurze hochintensive Anspannung (weniger als 20 Minuten). Der Körper erhält dann kein Signal, dass er eine größere Fettreserve aufbauen muss (und wird hierdurch sogar Fettreserven abbauen) und wird wie oben beschrieben dazu angeregt, Kohlenhydrate zu verbrennen.

### PACE workout

Mit PACE beginnen Sie ruhig, auf Ihrem eigenen Konditionslevel, und bauen das Tempo und den Kraftaufwand allmählich auf. Nach einem kurzen Warm-up beginnen Sie mit einer Art der Bewegung, die Sie gern mögen und die Ihnen leichtfällt. Sie führen Sie in einem so hohen Tempo aus, dass Sie nach ungefähr 1 Minute gerade außer Atem kommen. Danach machen Sie eine Minute lang (sehr) ruhig weiter. Herzschlag und Atem sinken wieder auf ein Level etwas über dem für Sie normalen. Nach dieser Minute Ruhe wiederholen Sie das Vorangegangene - also wieder 1 Minute Tempo aufbauen, bis Sie gerade außer Atem kommen, dann wieder eine Minute ruhig weiter gehen. Insgesamt tun Sie das 5 Mal. Und das ... ist alles. Wie oft trainieren Sie so? Jeden zweiten Tag. Öfter ist nicht nötig. Achten Sie darauf, dass Sie währenddessen durch die Nase atmen.

### Morgen ausruhen und übermorgen wieder PACE!

In dem Maß, wie Ihre Kondition zunimmt, werden Sie merken, dass Sie immer schneller laufen, Fahrrad fahren, ... müssen, um am Ende der Minute außer Atem zu sein. Eine schnelle Verbesserung Ihrer Kondition also!

*Das ist die Kraft von PACE.*