



**TITELTHEMA**

PITT-FORCE UND FASTEN

// Text Torsten Hahn // Fotos Ralph K. Penno

# MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER ERFOLG

Schneller abnehmen, Muskeln aufbauen und weniger Zeit im Fitnessstudio verbringen – mit PITT-Force-Training und Intermittierendem Fasten. Die LOOX-Experten erklären, wie man beides perfekt kombinieren kann.



01

DIPS

//  
DAS WORKOUT  
IST KURZ,  
ABER INTENSIV  
//

LOOX-EXPERTE SIGGI SPALECK

„MEHR GAIN mit weniger Pain“, sagt Promi-Coach und LOOX-Experte Siggie Spaleck, wenn man ihn auf das Besondere der Trainingsmethode PITT-Force anspricht. „Das Workout ist kurz, aber intensiv“, erklärt Spaleck – ideal also für Kraftsportler, die nach einem Trainingsplan suchen, der weniger zeitintensiv ist. Aber auch für Fortgeschrittene, die beispielsweise klassisches Volumentraining absolvieren und trotz hartem Workout und guter Ernährung keine Fortschritte mehr erzielen und ihr Trainingsplateau mit einem neuen Konzept überwinden wollen. PITT-Force steht für „Professional Intensity Training Techniques“ und wurde von Ex-Wettkampfsportler Karsten Pfützenreuter entwickelt. Auch deutsche Meister im Bodybuilding wie Peter Baers und sein beeindruckender 50-Zentimeter-Bizeps profitieren von diesem Trainingsmodell. Die Basisvariante wird mit einem Zweier-Split in höchstens 45 Minuten an zwei Tagen pro Woche trainiert. Die Muskeln werden außerdem pro Übung mit nur

02

KH-  
SCHRÄGBANK-  
DRÜCKEN



einem Satz ermüdet. Das Geheimnis der Effizienz liegt in „der Summe der Einzelwiederholungen“, beschreibt LOOX-Experte Andreas Scholz. Denn sämtliche Wiederholungen des Satzes werden einzeln und mit einer sogenannten kurzen „lohnenden Pause“ durchgeführt. Das Ziel für maximale Hypertrophie ist laut Erfinder Pfützenreuter, so viele schwere Wiederholungen wie möglich zu schaffen.

### PAUSEN LOHNEN SICH

Ein Beispiel am Bizeps-Curl: Man nimmt ein Gewicht, mit dem man ungefähr acht bis zehn durchgehende Wiederholungen schaffen würde, bewegt die Kurzhantel hoch und wieder runter – fertig! Man legt die Hantel dann am besten für ungefähr fünf Sekunden zur Seite und greift dann wieder neu an. Das wiederholt man, bis man 15 bis 20 Wiederholungen geschafft hat. Jeder, der diese Methode einmal ausprobiert hat, wird bestätigen,

dass es gar nicht so einfach ist. Die „lohnenden Pausen“ können von Wiederholung zu Wiederholung verlängert werden, sollten je nach Erholung aber 20 Sekunden nicht überschreiten. Der Clou: „Durch die Pausen sind mehr schwere Wiederholungen möglich“, erklärt LOOX-Experte Siggie Spaleck. „Und weil man bei PITT-Force im Gegensatz zum Volumentraining nicht bis zum Muskelversagen trainiert und zusätzliche Pausen einbaut, übersäuern die Muskeln auch nicht so schnell durch Milchsäure.“ Zu viel des sogenannten Laktats kann die Hypertrophie, also das Muskelwachstum, hemmen. Eine niedrige Laktatbildung sorgt dagegen für eine gute Versorgung der Muskelfasern mit Nährstoffen. Somit ist der Körper schneller wieder leistungsfähig, und ein starker, kontraproduktiver Muskelkater bleibt meistens aus. Klingt alles wahnsinnig einfach und perfekt. Aber Vorsicht: Bei allen Übungen gilt Qualität vor Quantität. Die Sätze müssen stets sauber und intensiv durchgezogen werden. „Ohne ▶



LOOX-EXPERTE

**Siggie Spaleck**

Personal Trainer

Mit nur 29 Jahren zählt Siggie Spaleck bereits jetzt zu den erfolgreichsten Personal Trainern Deutschlands. Der Trainingsplan von Siggie Spaleck auf [LOOX.com/sspaleck](https://www.loox.com/sspaleck)

//  
DIE  
AUSFÜHRUNG IST  
DAS A UND O

//  
LOOX-EXPERTE SIGGI SPALECK

saubere Technik ist das Verletzungsrisiko größer und die Zuwächse an Muskeln und Kraft kleiner. Die Ausführung ist das A und O“, betont Personal Trainer Siggie Spaleck. Zwar können auch Anfänger, die einen guten Trainer an der Seite haben, PITT-Force ausprobieren, trotzdem rät Siggie Spaleck davon ab: „Weil bei diesem Training mit hoher Intensität gearbeitet wird, sollten Sehnen, Bänder und Knorpel bereits dementsprechend belastbar sein.“

Fazit: PITT-Force ist ein anerkanntes und effizientes Training für Muskelaufbau, erhöhte Maximalkraft, mehr Beweglichkeit und Fettabbau. Siggie Spaleck empfiehlt: „Wer herausfinden möchte, dass es auch eine andere effektive Welt als Volumentraining gibt, sollte PITT-Force mindestens acht bis zwölf Wochen ernsthaft testen. Wenn man die Übungen wechselt, kann man auch länger so trainieren. Oder man baut sie über das Jahr immer wieder in seinen Trainingszyklus ein. Grundsätzlich muss aber jeder Kraftsportler verschiedene Methoden ausprobieren, um herauszufinden, mit welcher er die besten Erfolge erzielt. Wichtig ist immer,

dass man für jedes Ziel sein Ernährungsverhalten anpasst. Denn ohne Bausteine kein Haus. Das gilt für alle Methoden – auch für das intermittierende Fasten, das laut Diplom-Ökotrophologe und LOOX-Experte Andreas Scholz gesund und perfekt zum Abnehmen ist und dabei gut zum PITT-Force-Training passt.

### NEUER FASTEN-TREND

Intermittierendes Fasten oder auch Intervallfasten ist ein relativ neuer Trend. Er verspricht Jugend, Gesundheit und mehr Energie. Im Gegensatz zum Heilfasten, sind beim Intervallfasten die Phasen, in denen nicht gegessen wird, wesentlich kürzer – in der Regel zwischen 16 und 24 Stunden. In Tierstudien führte das unterbrochene Fasten zu einer höheren Lebenserwartung und zu weniger altersbedingten Krankheiten. Bei Muslimen, die während des Fastenmonats Ramadan nur in einem bestimmten Zeitfenster essen, wurde in Blutuntersuchungen weniger oxidativer Stress nachgewiesen, der für viele Erkrankungen verantwortlich ist. ▶

**Zu kleine Bewegungsamplitude – die Übungen stets mit vollem Bewegungsumfang ausführen.**

**Zu schnelle Bewegung bei der konzentrischen Phase – die nachgebende Bewegung sollte langsam und konzentriert ausgeführt werden.**

**Umkehrschwung (sogenannter Jo-Jo-Effekt) – die Last sollte am Ende der Bewegung unbedingt kurz halten, nicht gleich zurückschwingen.**

**Falsche Atmung – für die Leistungsfähigkeit der Muskeln muss sowohl während der Übung als auch in den Pausen richtig geatmet werden.**

**Falsche Pausen – darauf achten, Pausen nicht durch Ablenkung und Gespräche in die Länge zu ziehen.**

## HÄUFIGE FEHLER BEIM TRAINING

03

KNIE-  
BEUGEN

04

KH-  
RUDERN

05

SEITHEBEN



Bei Kraftsportlern wird vorwiegend der 16-8-Rhythmus angewendet. Im Klartext: In einem Zeitfenster von acht Stunden darf gegessen werden, in den restlichen 16 Stunden des Tages wird strikt gefastet. Nur Wasser, Kaffee und Tee sind erlaubt – natürlich ohne Zucker.

Aber was bringt diese spezielle Diät für Trainierende? „Maximale Fettverbrennung, ohne Muskelmasse zu verlieren“, verspricht der Ernährungswissenschaftler und LOOX-Experte Andreas Scholz. „Durch das Fasten wird der Insulinspiegel flach gehalten. Außerdem hat der Körper durch den niedrigen Blutzuckerspiegel mehr Zeit, Wachstumshormone zu bilden“, so Scholz. Dieses Wachstumshormon

hält uns jung, reguliert wichtige Stoffwechselläufe und nicht zuletzt die Fettverbrennung. Zusammen mit einem kurzen, knackigen Workout wie PITT-Force kann der Körper jetzt effizient Fettsäuren aufspalten. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass nach zehn bis 13 Stunden Fasten das Maximum an Fettverlust erzielt wird. Schöner Nebeneffekt: Man ist nicht so oft müde, da der Blutzuckerspiegel durch das Fasten nicht ständig Achterbahn fährt.

LOOX-Experte Scholz rät: „Das optimale Zeitfenster fürs Essen beginnt vier Stunden nach dem Aufstehen und endet vier Stunden vor dem Schlafengehen.“ Dieser Rhythmus lässt sich er-

fahrungsgemäß am besten in den Tag integrieren. Beim Krafttraining ist es vor allem wichtig, dass man nach dem Workout die größte Mahlzeit des Tages zu sich nimmt. Sie sollte 30 bis 45 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs enthalten und sehr eiweißreich sein. Wenn man also morgens trainiert, muss die erste Mahlzeit des Tages die größte sein, wenn man abends trainiert, dementsprechend die letzte Mahlzeit des Tages. Wer abnehmen will und zusätzlich Cardio-Einheiten in seinen Trainingsplan einbauen möchte, sollte diese extensiv, also bei 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz halten und in die Fastenzeit legen. Bei einem Workout auf nüchternen Magen rät

06

ÜBERZÜGE



Andreas Scholz, vorher zusätzlich verzweigtkettige Aminosäuren, sogenannte BCAAs, einzunehmen.

### ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

Wer das beachtet, braucht keine Angst vor Muskelabbau zu haben – vorausgesetzt die Kalorienbilanz und die Qualität der proteinreichen Mahlzeiten stimmt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass erst nach 16 Stunden Fasten der Katabolismus, also muskelabbauender Zustand, einen Wert erreicht, bei dem Muskelmasse abgebaut werden kann. Die größte Gefahr beim Fasten ist laut Andreas Scholz, dass einige im Zeitfenster zu wenig essen und dann Muskeln verlieren. ▶



## EINFACH UND GESUND

Diplom-Ökotrophologe und LOOX-Experte **Andreas Scholz** praktiziert selbst Intermittierendes Fasten

### Wie fühlst du dich beim Intervallfasten?

Mir geht es viel besser, weil ich immer sehr wach und nicht so oft müde bin, als wenn ich alle zwei bis drei Stunden etwas esse, wie es zum Beispiel beim Bodybuilding üblich ist. Außerdem gefallen mir die klaren Regeln des Fastens.

### Was war der Grund für das Fasten?

Ich habe nach einer Ernährungsform gesucht, die gleichzeitig einfach und gesund ist. Man kann damit sehr gut abnehmen, und außerdem ist die Gefahr geringer, später beispielsweise an Diabetes mellitus zu erkranken.

### Wie ist dein Fasten-Rhythmus?

Ich persönlich esse von zwölf bis 20 Uhr und faste auch nur unter der Woche. Am Wochenende esse ich ganz normal. Das kann ich mir von meiner Ernährung her aber auch gut leisten.

### Ist es dir am Anfang schwergefallen?

Nein, das Fasten an sich ist mir überhaupt nicht schwergefallen. Hungerattacken hatte ich keine. Das Schwere war eher, dass man in den acht Stunden sehr viel essen muss. Die Mengen sind dann teilweise sehr groß. Aber letztendlich findet alles nur im Kopf statt. Man muss einfach wollen, machen und fertig!

### Welche Fehler passieren beim Fasten?

Man sollte viel trinken, sich gesund ernähren und aufpassen, dass man in den acht Stunden nicht zu wenig isst.

### Wie trainierst du?

Da ich beruflich sehr viel unterwegs bin, trainiere ich zweimal die Woche mit EMS (Elektrostimulationstraining), einmal die Woche mache ich ein Ganzkörper-Workout mit Grundübungen. Ein bis zwei Sätze mit sehr langsamer Trainingsausführung. Wenn ich einen regelmäßigen Job hätte, würde ich allerdings PITT-Force oder HIT trainieren.

#### LOOX-EXPERTE

**Andreas Scholz**  
Sport- und Ernährungsexperte

Der sportliche Diplom-Ökotrophologe hält als Referent für Fitness- und Figurenährung Vorträge in ganz Deutschland und erstellt für seine Klienten körpertypgerechte und effektive Programme ([figurmacher.de](http://figurmacher.de)). Seine Fettkillerpläne auf [LOOX.com/ascholz](http://LOOX.com/ascholz)



## NÄHRSTOFF- VERTEILUNG

An trainingsfreien Tagen ist die erste Mahlzeit des Tages die größte Mahlzeit. An Trainingstagen sollte die größte Mahlzeit des Tages nach dem Workout gegessen werden und sollte 30 bis 45 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs enthalten und sehr eiweißreich sein. Wenn in der Fastenzeit trainiert wird, sollten zusätzlich BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren) eingenommen werden, da sie vor Muskelabbau schützen.

### TRAININGSTAGE

30 % Protein  
50 % Kohlenhydrate  
20 % Fett

### TRAININGSFREIE TAGE

30 % Protein  
40 % Kohlenhydrate  
30 % Fett



## BEISPIEL TRAININGSTAGE

### WORKOUT MORGENS

6 Uhr Aufstehen  
7-8 Uhr Training (15 Minuten vor dem Training 10 Gramm BCAAs)  
9 Uhr 10 Gramm BCAAs  
10 Uhr 1. Mahlzeit (größte Mahlzeit)  
14 Uhr 2. Mahlzeit  
18 Uhr 3. Mahlzeit (letzte Mahlzeit)  
22 Uhr Schlafengehen

### WORKOUT MITTAGS

6 Uhr Aufstehen  
10 Uhr 1. Mahlzeit  
12-13 Uhr Workout  
14 Uhr 2. Mahlzeit (größte Mahlzeit)  
18 Uhr 3. Mahlzeit (letzte Mahlzeit)  
22 Uhr Schlafengehen

### WORKOUT NACHMITTAGS

6 Uhr Aufstehen  
10 Uhr 1. Mahlzeit  
14 Uhr 2. Mahlzeit  
15-16 Uhr Training  
18 Uhr 3. Mahlzeit (letzte und größte Mahlzeit)  
22 Uhr Schlafengehen

Jasmin: seamless Bra Top von Puma, Shorts von Esprit; Sport, Sneaker GoRun2 von Skechers // Mario: Shorts von Nike, Sneaker GoRun2 von Skechers



# 07

## KLIMM- ZÜGE

Übrigens: Auf verarbeitete Nahrungsmittel, also Fertiggerichte oder gar Fast Food sollte zwar immer, vor allen aber beim Fasten verzichtet werden. Nur so bekommt der Körper in dieser kurzen Zeitspanne genügend Bausteine. Genau hier liegt auch das Problem für Leute, die Muskelmasse zulegen wollen. Intermittierendes Fasten eignet sich prima zum Abnehmen oder zum Halten der Figur, ob man dabei jedoch Muskeln aufbauen kann, ist bei vielen Profis umstritten. Nicht zuletzt wegen der Problematik, in acht Stunden ausreichend zu essen. Auch LOOX-Experte Andreas Scholz sieht das kritisch: „Die Wahrscheinlichkeit, dass man Muskeln aufbaut, ist eher gering. Aber bei einigen Menschen geht das.“ Auf einen Versuch kommt es an.

//  
DIE  
WAHRSCHEINLICHKEIT,  
MUSKELN AUFZUBAUEN,  
IST EHER GERING

//  
LOOX-EXPERTE ANDREAS SCHOLZ



Ob beim Fasten oder PITT-Force, es gilt immer und überall: Ohne Kaloriendefizit keine Gewichtsreduktion, ohne Kalorienüberschuss keine Gewichtszunahme. Und auch wenn diese beiden vorgestellten Methoden sehr effizient sind, sollte jedem klar sein, dass es keine Wunderkonzepte sind. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg. Jeder muss das Konzept finden, das ihn an sein Ziel führt. Das gilt sowohl beim Training als auch bei der Ernährung. Der Weg zum Traumkörper erfordert viel Disziplin und hartes, kontinuierliches Training – auch mit PITT-Force und Intermittierendem Fasten. ☑

Jetzt den kompletten Plan  
aktivieren auf [LOOX.com/pittforce](https://LOOX.com/pittforce)