

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:			
Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf

Abnehmen durch Sport: So klappt es

(Artikel von den Bewegungs-Docs, NDR)

Muskularbeit verbraucht Energie, die wir mit der Nahrung aufnehmen - überschüssige Energie bunkert der Körper in seinen Fettdepots. Wer überflüssige Pfunde bekämpfen möchte, muss auf Dauer mehr Energie verbrauchen, als er zu sich nimmt. So lautet die einfache Gleichung.

Krafttraining zahlt sich langfristig aus

Krafttraining ist eine wichtige Komponente beim Abnehmen, denn Muskeln haben selbst im Ruhezustand einen höheren Energieverbrauch als das Fettgewebe. Schnelle Erfolge bietet das Krafttraining zwar nicht, weil sich ein Zuwachs an Muskeln ganz zu Anfang eher mit mehr Gewicht auf der Waage niederschlägt. Langfristig zahlt sich die neu geschaffene Muskelmasse jedoch aus, da sie den Grundumsatz - also den Energieverbrauch beim Nichtstun - erhöht. Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto besser sinkt auch sein Blutzuckerspiegel.

Muskelaufbau zu Hause

Fürs Krafttraining muss man nicht ins Fitness-Studio gehen. Die hier gezeigten Muskelaufbau-Übungen lassen sich problemlos zu Hause oder unterwegs ausführen, denn sie arbeiten mit dem Eigengewicht des Körpers. Lediglich ein Pezziball (Sitzball) und ein Springseil sind als Hilfsmittel nötig.

Ausdauertraining zur Fettverbrennung

Beim extensiven Ausdauertraining verbrennt der Körper besonders viel Fett. Die Fettverbrennungszone liegt bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz und ist somit je nach Alter, Geschlecht und Trainingszustand für jeden verschieden. Sie lässt sich mithilfe der Karvonen-Formel individuell errechnen. Dazu muss die maximale Herzfrequenz vom Arzt ermittelt werden, dies geschieht normalerweise mit dem Fahrradergometer. Liegt beispielsweise der Ruhepuls bei 65 und die maximale Herzfrequenz bei 165 Schlägen pro Minute, dann wäre die optimale Trainingsherzfrequenz $(165 - 65) * 0,6 + 65$, also in etwa bei Puls 125.

Karvonen-Formel (wen es interessiert 😊)

Mit der Formel des finnischen Sportmediziners Martti Karvonen lässt sich die geeignete Herzfrequenz für verschiedene Formen des Ausdauertrainings ermitteln:

$$THF = (max. HF - Ruhepuls) * Trainingsfaktor + Ruhepuls$$

THF = Trainingsherzfrequenz

max. HF = maximale Herzfrequenz (ergometrisch ermittelt)

Ruhepuls = Puls morgens nach dem Aufwachen

Trainingsfaktor:

Untrainierte: 0,5 (Wiedereinstieg, Reha-Sport)

extensives Ausdauertraining: 0,6 (Ausdauerfestigung, Fettstoffwechseltraining)

intensives Ausdauertraining: 0,8 (Leistungssteigerung)

Apps und verschiedene Seiten im Internet bieten Trainingspuls-Rechner an, mit deren Hilfe man seine geeignete Pulsfrequenz ungefähr einschätzen kann. Zum Messen während des Trainings empfiehlt sich dann eine Pulsuhr.

Viermal Ausdauertraining pro Woche

Aqua-Cycling ist ein sehr effektives Ausdauertraining, da man gegen den Wasserwiderstand arbeitet. Als ideal gelten vier Ausdauerseinheiten pro Woche, jeweils 40 bis 45 Minuten. Geeignet und dabei gelenkschonend sind zum Beispiel Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Aqua-Cycling oder Aqua-Jogging.

Wer Geräte-Training mag, für den ist der Crosstrainer eine gelenkschonende Alternative. Hin und wieder kann eine Ausdauerseinheit auch einmal durch schweißtreibende Gartenarbeit ersetzt werden.

Mehr Bewegung im Alltag

Nicht zu unterschätzen: Selbst kleine Bewegungseinheiten summieren sich. Der Alltag bietet dabei schon viele Möglichkeiten: bewusst die Treppe statt den Aufzug nehmen, kleine Besorgungen mit dem Fahrrad erledigen oder konsequent umsatteln und für Einkäufe einen Fahrradanhänger beschaffen. Wer mit dem Bus fährt, kann eine Haltestelle vor dem Ziel aussteigen und die restliche Strecke laufen. Bei Autofahrten den "Fitness-Parkplatz" wählen: den vom Zieleingang am weitesten entfernten.

Auch auf die Ernährung achten

Meist ist neben mehr Bewegung eine Ernährungsumstellung unumgänglich, damit die Energiebilanz negativ wird. Denn um ein Kilogramm Körperfett "schmelzen" zu lassen, das umgerechnet 7.000 Kalorien enthält, müsste man etwa 20 Stunden lang laufen. Ein Verzicht auf energiehaltige Getränke wie gezuckerten Tee oder Kaffee, Limos, Säfte, Wein oder Bier ist schon ein erster guter Schritt. Das Überspringen einzelner Mahlzeiten wie etwa beim Intervallfasten hilft dem Körper ebenfalls, in die Fettverbrennung zu kommen.

Intervall-Fasten habt ihr automatisch, wenn ihr z.B: nach 18 Uhr keine Mahlzeiten mehr zu euch nehmt und nicht vor 6 Uhr das Frühstück genießt. Denn: auch 12 Stunden „fasten“ ist schon ein super Einstieg! Und das wäre auch perfekt. Wenn ihr vor 8 Uhr nichts essen könnt, perfekt! Richte deine Mahlzeiten nach deiner Person aus, halte aber mindestens 4 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten damit der Blutzuckerspiegel „nicht ständig auf Berg- und Talfahrt ist“ 😊, denn das legt die Fettverbrennung lahm.

ALSO: bewege dein Popscherl – achte auf deine Ernährung - und das täglich 😊

Auch die smoveyRINGE sind ein perfektes Trainingsgerät für das alltägliche Bewegungstraining.....

Achte auf Deinen Körper, Du hast nur diesen einen!