

Schnell und effektiv Fett verbrennen

Körperfett verbrennen wir durch Muskelaktivität. Wer also regelmäßig läuft, verbraucht Fett. Doch gibt es ein optimales Training für einen effektiven Fettverbrauch?

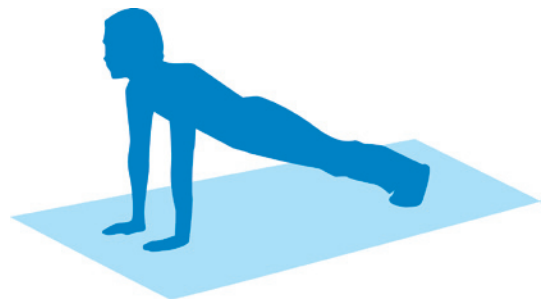
Die allgemeine Empfehlung unter dem Begriff „Fettverbrennungspuls“ lautet: Wer durch Sport Fett verlieren möchte, sollte durchgehend 30 bis 40 Minuten bei einer Pulsfrequenz von circa 110 bis 130 Schlägen pro Minuten laufen. Untersuchungen der Sportmedizin haben ergeben, dass wir bereits von Beginn an Fett verbrennen und nicht erst nach 30 bis 40 Minuten. Eine noch bessere Fettverbrennung erreichen Sie allerdings mit Intervalltraining. Binnen relativ kurzer Zeit bringen Sie Ihren Körper mehrfach an seine Leistungsgrenze. Beim Intervalltraining wird etwa 30% mehr Fett verbrannt als beim gleichmäßigen Ausdauertraining. Zudem verbessert sich das Herz-Kreislauf-System. Fettverbrennung und Leistungszuwachs können sich sehen lassen.

Das richtige Trainingsmaß sollte beim Intervalltraining individuell herausgefunden werden. Entscheidend ist, dass Sie mehrfach über einen kurzen Zeitraum an Ihr Limit gehen, und zwischendurch Phasen einlegen, in denen Sie locker weiterlaufen. Nach Ihrer ersten Einheit werden Sie einschätzen, wie viel Sie sich zumuten können.

Forscher der Universität in Tokio haben herausgefunden, dass auch Pausen innerhalb eines Intervalltrainings keineswegs schaden. Im Gegenteil: Zweimal 30 Minuten joggen mit zehnmütiger Pause seien effektiver als eine Stunde durchlaufen. Die Forscher haben festgestellt, dass die zweite Hälfte des Intervalltrainings den Stoffwechsel besonders stark ankurbeln. Vor allem in den letzten 15 Minuten stieg die Konzentration freier Fettsäuren und Glycerin im Blut deutlich an. Ebenso fiel der Insulinspiegel. Alle drei genannten Symptome sind Merkmale für eine vermehrte Fettverbrennung.

Muskelaufbau für den Alltag

Liegestütz kennen Sie bestimmt aus dem Sportunterricht. Es ist eines der effektivsten Übungen um Muskeln aufzubauen. Trainiert werden allgemein die Brust-, Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken-, Gesäß-, und Beinmuskulatur. Die Übungen können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden.



Die Kniebeuge ist eine perfekte sportliche Übung zur Unterstützung der Gewichtsregulation. Es werden dabei hauptsächlich Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln beansprucht. Aber auch die Rückenmuskulatur, die Rumpfmuskulatur sowie die Waden werden trainiert.

