

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Fatburner

So einfach schmilzt das Fett weg

MARION GRILLPARZER



GU

Fernseher. Das sind 70 Gramm pures Fett pro Stunde! Und dabei wachsen Ihre Fettverbrennungsöfchen: die Muskeln.

GU-ERFOLGSTIPP

ACHTEN SIE AUF DEN RICHTIGEN PULS

Besorgen Sie sich eine Pulsuhr (Herzfrequenzmesser), die Sie piepsend warnt, sobald Sie zu schnell laufen und sich zu sehr verausgaben. Wenn Sie täglich 30 Minuten mit dem richtigen Puls trainieren, regen Sie Ihren Stoffwechsel so an, dass er stetig mehr Fett verbrennt. Und zwar auch dann, wenn Sie gemütlich auf der Couch liegen und nichts tun. Ihr Körper verbraucht anschließend den ganzen Tag über mehr Kalorien. Regelmäßiges Ausdauertraining senkt zudem den Insulinspiegel. Das Dickmacher-Hormon (siehe [>](#)) geht nicht ins Blut und lässt den Enzymen, die Fett abbauen (der Chemiker sagt: Lipolyse), freie Bahn (siehe [>](#)).

Der richtige Trainingspuls

Am besten Sie kennen den Pulswert, den Sie während des Trainings niemals überschreiten dürfen: Ihren individuellen Grenz puls.

Am sichersten ermittelt ihn ein Sportmediziner mit einer Blutuntersuchung, dem Laktat-Test, der ca. 75,- Euro kostet. Sie können Ihren Trainingspuls aber auch mit der Lagerström-Formel berechnen:

$$\text{Trainingsherzfrequenz} = (220 - 3/4 \text{ LA} - \text{RHF}) \cdot X + \text{RHF}$$

- > LA = Lebensalter
- > RHF = Ruheherzfrequenz (Pulsschläge pro Minute morgens vor dem Aufstehen)
- > X = Trainingszustand

Die X-Werte

- > Untrainierte: X = 0,60
- > Mäßig Trainierte: X = 0,60 bis 0,65
- > Mittelmäßig Fitte: X = 0,65 bis 0,70
- > Trainierte: X = 0,70 bis 0,75

> Leistungsausdauer-sportler: $X = 0,75$ bis $0,80$

Ihr Trainingszustand: $X =$

Ein Rechenbeispiel: Sie sind ein 40-jähriger

Untrainierter ($X = 0,60$), Ihr Ruhepuls beträgt 72. Dann

berechnen Sie erst einmal den Wert in der Klammer

(runden Sie die Stellen nach dem Komma immer auf

oder ab) und erinnern Sie sich dabei an die alte

Schulregel: Punkt vor Strich.

Trainingsherzfrequenz = $(220 - 30 - 72) \cdot 0,60 + 72 = 118$

$\cdot 0,60 + 72 = 71 + 72 = 143$

Der neue Trainingsbereich

Nach zwei bis drei Wochen Training mit Ihrer Fitness-

Formel (siehe Test \geq) gehören Sie sicher schon zu den

mäßig Trainierten – und berechnen die gleiche Formel

noch einmal mit $0,60$ bzw. $0,65$ – und dem vielleicht

schon niedrigeren Ruhepuls von 68, der sinkt mit

zunehmender Fitness. Ihr Herz schlägt langsamer für

ein längeres Leben. Daraus ergibt sich ein

Trainingsbereich von:

Trainingsherzfrequenz = $(220 - 30 - 68) \cdot 0,60 + 68 =$

141 bis

Trainingsherzfrequenz = $(220 - 30 - 68) \cdot 0,65 + 68 = 147$

In diesem Bereich dürfen Sie sich bewegen. Geht Ihnen aber bei 146, 147 die Luft aus, dann schalten Sie einen Gang runter.

Wie viel soll man sich bewegen?

Experten raten: 2000 Kalorien sollten pro Woche der Bewegung zum Opfer fallen. Dann erhöht sich Ihre Lebenserwartung um ein Drittel, und Ihr Stoffwechsel stellt sich dauerhaft auf Fettverbrennung um.

- Wenn Sie fünf- bis siebenmal in der Woche eine halbe Stunde laufen, walken oder 20 Minuten auf dem Trampolin hüpfen und 10 Minuten täglich Gymnastik oder Hanteltraining absolvieren, machen sich die Fettzellen dünne.
- Bei unserer 10-Tage-Fatburner-Wohlfühl-diät (ab [>](#)) starten Sie mit zweimal täglich je 20–30 Minuten – damit es anfangs schneller geht.

Perfekte Trainingspartner

Hanteln & Gewichte: Aus zwei Gründen lohnt es sich, täglich 10–15 Minuten zusätzlich in Krafttraining zu investieren: Sie bauen schnell Muskeln auf – die Fettöfchen, die Ihr Fett verbrennen.

Und Sie produzieren den stärksten körpereigenen Fatburner: das Wachstumshormon (siehe [>](#)). Gewichte sind in jedem Sportgeschäft zu kaufen. Lassen Sie sich bei der Auswahl aber auf jeden Fall beraten.

Latex- oder Thera-Band: Sie bekommen es in verschiedenen Stärken und Längen und mit Anleitung in jedem Sportfachgeschäft. Wer hier Anfänger ist, der startet am besten mit dem gelben Band.

Fatburner-Trampolin: Das Mini-Wunderspringtuch passt in jeden Haushalt – und zu jedem Zeitbudget. 20 Minuten täglich reichen aus (warum nicht vor dem Fernseher?), um Fitness, Kreativität und jede Menge guter Laune zu tanken, den Körper zu vitalisieren, zu entgiften und effektiv Fett zu verbrennen (Trampolin-Programm: siehe [>](#) Info-Adresse [>](#)).

GU-ERFOLGSTIPP

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER VIBRATION

Es gibt ein kleines Zaubermittel, das mehr aus jeder Minute Bewegung holt, mehr Muskeln aufbaut, auch die tiefen Muskeln erreicht, schlussendlich auch mehr Fett verbrennt ... Das Zaubermittel heißt Vibration –