

Nina Winkler

FIGUR-GUIDE

für Bauch, Beine, Po

Richtig abnehmen,
effektiv straffen,
nachhaltig schlank bleiben

südwest^o



Fatburning

Power für den Stoffwechsel

Um die Kalorienverbrennung richtig anzukurbeln und den Körper zur bestmöglichen Energieverwertung zu bewegen, sollten Sie ein paar Dinge wissen. Denn Ausdauer und Fatburning gehen Hand in Hand. Je länger Sie trainieren, desto mehr Möglichkeiten der Fettverbrennung bieten sich.

Wie der Körper Energie verbrennt

Sie fragen sich, was Muskeltraining mit Fettverbrennung zu tun hat? Eine ganze Menge: Eine gut ausgebildete muskuläre Basis ist ausschlaggebend dafür, ob das Fatburning effektiv ist oder nicht. Andersherum ist es aber ebenso wichtig, Ihre Ausdauer zu trainieren, damit Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und der Stoffwechsel angeregt wird. Sie können mehr Power in jeden Laufschrift, jede Radumdrehung und jeden Schwimmszug legen, im Alltag strotzen Sie nur so vor Energie.

Damit Ihr Körper nun auf die richtigen Depots zurückgreift, um optimal Energie zu verbrauchen, sollte Ihr Trainingsprogramm idealerweise eine Kombination aus Kraft und Ausdauer sein. Zusammen mit einer gesunden Ernährung ist das die beste Voraussetzung, um dauerhaft schlank, fit und gesund zu bleiben.

Dazu möchte ich Ihnen ein paar Grundlagen an die Hand geben, wie Muskeln Energie verwerten, wann der Körper auf Fettdepots zurückgreift und wie er Energie verbraucht, welchen Einfluss das Training auf den Hormonhaushalt hat und wie Ihr Trainingsprogramm aussehen könnte. Ein paar wichtige Grundsätze für eine gesunde Ernährung dürfen dabei nicht fehlen. Denn wenn Sie wissen, wie Ihr Körper

funktioniert und was passiert, dann wissen Sie auch, wie Sie trainieren und sich ernähren sollten.



Bild 1

Nur wer Kraft und Ausdauer trainiert, sorgt für eine effektive Fettverbrennung und einen aktiven Stoffwechsel.

**So werden Fettdepots
geknackt**

Einen sich hartnäckig haltenden Fitnessmythos möchte ich an dieser Stelle ausräumen: Die Fettverbrennung startet nicht erst nach 30 Minuten! Die Energiebereitstellung hängt von der Dauer und der Intensität der Belastung ab – und Sie benötigen bei jeder Aktivität auch Energie aus Fettkalorien. Wie viel Energie anteilig aus den Fettdepots geschöpft wird, hängt von Ihrem persönlichen Trainingszustand ab. Zu Beginn des Trainings wird weniger, mit zunehmender Dauer immer mehr Energie aus den Fettreserven entnommen. Vor allem bei längerer und geringer Belastung werden die Fettdepots anteilig stärker gefordert. Der absolute Kalorienverbrauch ist bei intensiverer Bewegung höher. Dabei werden die Kohlenhydratspeicher stärker entleert. Diese müssen nach dem Training wieder gefüllt werden – und bei negativer Energiebilanz kommen dann, nach dem Training, wieder die Fettdepots zum Einsatz.

Ein Beispiel: Eine 60 Kilogramm schwere Frau joggt 60 Minuten lang mit 8 km/h durch den Park. Dabei verbraucht sie 480 Kilokalorien (kcal). Steigert sie das Tempo auf 12 km/h, sind es bereits 740 Kilokalorien. Im ersten Beispiel werden anteilig von der Gesamtkalorienmenge mehr Kilokalorien, im zweiten anteilig weniger Kilokalorien aus den Fettdepots verbrannt, aber in absoluten Zahlen ist der Fettkalorienanteil im zweiten Beispiel höher.

Ein zweites Gerücht, das sich hartnäckig hält, möchte ich ebenfalls aus dem Weg räumen: Die Fettverbrennung funktioniert nicht punktuell. Sie können also beim Abnehmen nicht gezielt an den Beinen oder am Bauch Fett abbauen, sondern immer nur am ganzen Körper. Allerdings funktioniert der Fettabbau gegenläufig zum Fettaufbau: Haben Sie zuletzt an Bauch oder Schenkeln zugenommen, so werden diese Stellen aller Wahrscheinlichkeit nach bei der Fettverbrennung zuerst angezapft.

Trainieren Sie figurgerecht

Sie können Ihre Figur beim Fatburning allerdings geschickt unterstützen, indem Sie eine für Ihre Figur passende Ausdauersportart wählen. Neigen Sie beispielsweise zur typischen Birnenfigur mit schmalen Oberkörper und ausladendem Gesäß, würde ich Ihnen zum Rudern oder auch zum Langlaufen raten. Dabei werden die Muskeln am Oberkörper gefordert, und es kommt neben der Fettverbrennung auch zu einem Ausgleich der Proportionen. Die Beine würde ich bei einer Birnenfigur im Cardiotraining nur maßvoll beanspruchen. Meistens neigen Frauen mit Fettpölsterchen an den Außenseiten der Oberschenkel auch zu Cellulitis. Das bedeutet, dass das Gewebe schlecht durchblutet wird und starke Aufprallbewegungen, beispielsweise beim Laufen oder Springen, dazu führen könnten, dass kleine Äderchen platzen. Wählen Sie daher sanfte Sportarten ohne großen Aufprall aus, wie etwa Schwimmen oder das Cardiotraining auf dem Crosstrainer.

Glücksgefühle für den Hormonhaushalt

Ein Cardiotraining sorgt nicht nur für ein verbessertes Herz-Kreislauf-System, es hebt auch nachweislich die Stimmung. Das liegt an den Hormonen Noradrenalin und Dopamin, die darüber hinaus auch für Geistesblitze und Kreativität verantwortlich sind. Unterstützend sorgt Serotonin für mehr Aktivität und zügelt zudem den Appetit. Bei langen, langsamen Cardioeinheiten werden zudem viele Endorphine vom Körper hergestellt, die für Glücksgefühle sorgen. Aber noch nicht genug des Guten: Bei regelmäßiger sportlicher Aktivität wird auch das Wachstumshormon HGH produziert. HGH ist die Abkürzung für Human Growth Hormone, eines der zahlreichen Synonyme für das im menschlichen und tierischen Organismus natürlich vorkommende