



Mit einer Übung gegen das Hüftgold kämpfen

Wer klagt nicht über Hüftgold? Dann hilft die Übung dieser Woche, die die seitliche Rumpfmuskulatur stärkt. Bild 1 zeigt die Ausgangsstellung. Die Brücke wird gehalten, der Oberkörper dreht sich ein, so dass die vorher nach oben gestreckte Hand nun unter dem Bauch hindurchgreift (Bild 2). Wichtig ist hierbei, dass das Gesäß vorne bleibt und

die Linie gerade bleibt. Zum Abschluss geht es zurück in die Ausgangsstellung, wo man kurz verweilt. Die ganze Übung wird pro Seite in zwei Sätzen à 15 Wiederholungen absolviert. Fortgeschrittene winkeln den Arm nicht an, sondern strecken ihn durch, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. / tb, Fotos: Charlie Rolff

Hohe Intensität ist wichtig, aber nicht alles

Fitnessexperte Sascha Wingenfeld gibt Tipps zur Gewichtsreduktion und Fettverbrennung

FULDA

Der Wunsch nach dem perfekten Körper ist oft ein Grund, warum Menschen Sport machen. Und wenn schon nicht perfekt, dann soll es wenigstens besser werden. Deshalb geht es heute um Gewichtsreduktion und Fettverbrennung.

Unser Fitnessexperte Sascha Wingenfeld beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema und gibt Tipps.

Warum verliere ich trotz regelmäßigen Laufens kaum

Gewicht?

Eigentlich ist das Thema der Gewichtsreduktion einfach zu erklären. Wer mehr Energie durch die sportliche Betätigung verbraucht, als er dem Körper mit der Nahrung zuführt, nimmt ab!

Man kann sein Gewicht durch zwei verschiedene Herangehensweisen reduzieren. Dadurch, dass man weniger Kalorien zuführt, oder dadurch, dass man durch Sport zusätzlich mehr Energie verbraucht. Schwierig einzuschätzen ist jedoch die Gegebenheit, dass der individuelle Grundumsatz eines jeden Einzelnen sehr unterschiedlich stark ausgeprägt ist und somit

sich die tatsächliche Kalorienverbrennung während des Sports nicht pauschalisieren lässt.

Egal, ob Sie ein guter oder schlechter „Futterverwerter“ sind, Ausdauertraining hilft

Ihnen auf jeden Fall, einen erhöhten Tageskalorienumsatz zu erzeugen. Um eine zusätzliche Steigerung des Kalorienbedarfs durch den Sport zu erreichen, sollten Sie Ihr Ausdauertraining durch einzelne „Spitzenbelastungen“ wie

zum Beispiel Sprint, schnellere Abschnitte oder Tempolauflintervalle ersetzen.

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es den Stoffwechsel zu fördern?

Auch Kraft-, Zirkel- oder sogenannte Athletiktrainings können den Stoffwechsel zusätzlich fordern, da der Körper auf diese wechselnden Trainingsreize immer wieder auf ein Neues reagieren muss. Führen Sie solche Belastungsspitzen aber nur vorsichtig oder in Maßen durch.

Welches Tempo muss ich laufen, damit ich am meisten Fett verbrenne?

Viel verbreitet ist die Meinung, beim langsamen und lockeren Laufen verbraucht man am meisten Fett. Diese Aussage stimmt jedoch nur zum Teil.

Nach einer aktuellen Studie beträgt der Anteil der Energiebereitstellung durch Fette 90 Prozent, wenn Sie sich bei 50 Prozent der maximalen Herzfrequenz belasten. Steigern Sie nun Ihre Intensität auf 75 Prozent, so sinkt der Anteil der verbrannten Fette auf 60 Prozent der gesamten Energiemenge.

Der Anteil der verbrannten Fette beim Sport nimmt also mit Steigerung der Intensität deutlich ab. Die absolute

Menge der umgesetzten Kalorien nimmt jedoch bei hohen Intensitäten zu.

Schlussfolgend lässt sich sagen, je schneller Sie Ihr Lauftempo wählen, desto höher sind die Gesamtkalorien, die in Ihrem Training umgesetzt werden. Für eine Gewichtsabnahme ist nur diese Zahl interessant.

Für ein Gewichtsreduktionstraining sind jedoch ausschließlich hoch intensive Inhalte unsinnig, da Ihre Muskeln, Gelenke und das Kreislaufsystem diese Belastungen nicht verkraften können. Auch hier macht – fast wie immer – ein gesunder Mix die ideale Mischung. tb

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 8		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO RUHETAG Kein Training, nur Erholung		
DI 30 min lockeres Jogging „Dauermethode“ anschließend 3 x STL	Trainingstag Entwicklung der regenerativen Fähigkeit	
MI RUHETAG Kein Training, nur Erholung		
DO RUHETAG Kein Training, nur Erholung		
FR 30 min Dauerlauf	anschließend 20-30 min Kräftigungstraining und Dehnen	
SA 50 min lockeres Jogging (ohne Pause)	anschließend Dehnen	Trainingstag Regeneration, Entwicklung der allgemeinen athletischen Basis
SO RUHETAG Kein Training, nur Erholung		

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km WOCHE 8		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO 20-30 min Kräftigungstraining 20-30 min Kräftigungstraining + Dehnen		Trainingstag Regeneration, Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI 50 min sehr lockerer Dauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten		Entlastung zur Entwicklung der regenerativen Fähigkeit
MI 40 min Dauerlauf alle 10 min die Schrittzahl variieren, jedoch das lockere Tempo beibehalten!	anschließend Dehnen	Entlastung zur Entwicklung der regenerativen Fähigkeit
DO RUHETAG Kein Training, nur Erholung		
FR 60 min incl. Intervalle; 20 min Warm up; ca 20 min „Fahrtspiel“ (d.h. wechselndes Tempo nach Gefühl und Gelände), 20 min Cool down	anschließend Dehnen	Ausdauertag Entwicklung der Tempovariationsfähigkeit
SA 70 min langer und lockerer Dauerlauf im hügeligen Gelände.	anschließend Dehnen	Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
SO RUHETAG Kein Training, nur Erholung		