

FIT IN DEN FRÜHLING

DER RICHTIGE SPORT ZUM ABNEHMEN

Die meisten Menschen, die mit Sport abnehmen wollen, fragen danach, welcher Sport wieviele Kalorien verbraucht. Dabei verbraucht nicht der Sport die Kalorien, sondern der Mensch, der Sport macht. Und wieviele Kalorien ein Mensch mit Sport verbrauchen kann, hängt vor allem von seiner Fitness ab, und von der Häufigkeit, Dauer und Intensität des Sporttreibens, weniger von der Sportart.

Bewegung und Sport besitzen immer noch das größte Potential, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Durch Sport werden einerseits mehr Kalorien verbraucht. Andererseits werden zusätzlich verstärkt Muskeln aufgebaut und die bestehende Muskulatur so verändert, dass eine höhere Verbrennungskapazität erreicht wird.

Dadurch wird vor allem die Fettoxi-



dation gesteigert und der Körper verbrennt auch in Ruhe verstärkt Kalorien.

Zu Beginn sollten Sie darauf achten, dass Sie gelenkschonende Sportarten wie Walken, Schwimmen, Aqua-Fitness oder Radfahren betreiben. Später kann es auch sinnvoll sein, andere Sportarten auszuprobieren,

damit Sie erstens den Spaß an der Bewegung behalten und zweitens andere Muskelpartien beansprucht werden. Ziel ist es, auf Dauer den Kalorienverbrauch zu erhöhen und den gesamten Körper zu trainieren.

Aber auch im Büro können Sie sich mehr bewegen, um Ihren Stoffwechsel in Gang zu bringen. Durch Treppen steigen oder zum Drucker gehen bleiben Sie ständig in Bewegung

Wie kann Sport das Abnehmen unterstützen?

Bei der Gewichtsreduktion kann regelmäßiger Sport eine unterstützende Funktion haben, denn der tägliche Energieverbrauch wird erhöht. Weiterhin kann durch eine Zunahme der Muskelmasse die Fettverbrennung verbessert werden. Bei einer Gewichtsreduktion ohne Bewegung wird Muskelmasse abgebaut und die Fettverbrennung verschlechtert. Auch der individuelle Set-Point, also das Gewicht, auf das der Körper eingestellt ist, kann durch ausreichende Bewegung gesenkt werden.

Welche Sportart schont den Körper und lässt die Kilos purzeln?

Schwimmen formt den Körper. Beim Schwimmen trainieren Sie die Muskelgruppen im Oberschenkel-

SCHLAPPE HAUT ADÉ

Langfristig ist Sport ein unverzichtbarer Helfer für eine schöne Figur. Die Haut wird besser durchblutet und das Bindegewebe wird gekräftigt, welches Geweberisse oftmals verhindert.

Wenn das Fett geht, dann kann die Haut sich ohne Hilfe nicht so schnell zurückbilden. Gerade Menschen, die viele Kilo abgenommen haben, klagen über eine schlaffe Haut an den bisherigen Problemstellen - das kann schon den Spass am Abnehmerfolg verderben. Durch Sport zusätzlich zur Diät wird das ganze Gewebe einschließlich der Haut gestrafft und Hautlappen kann entgegengewirkt werden.

Interessant für Abnehmwillige ist auch, dass die durch den Sport trainierten Muskeln den Grundbedarf an Kalorien steigern. Muskeln benötigen mehr Energie für ihren "Betrieb" als Fettpölsterchen, weshalb ein durchtrainierter Mensch bei simplen Bewegungsabläufen mehr Kalorien verbraucht. Dieser Effekt ist maßgeblich für eine dauerhaft schöne Figur.

Hüft-, Rücken- und Bauchbereich. Der Einsatz verschiedenster Muskelgruppen garantiert einen hohen Kalorienverbrauch. Zusätzlich führt der Auftrieb im Wasser zu einer Entlastung des passiven und aktiven Bewegungsapparates. So schonen Sie Ihre Gelenke.

Nordic Walking stärkt die Muskeln. 90 Prozent Ihrer Muskeln werden beim Gehen mit den Stöcken beansprucht. Dabei wird die Bein-, Po-, Arm-, Schulter-, Brust- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Das Zusammenspiel verschiedenster Muskelgruppen führt zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Ihre Knie und Füße werden durch den gezielten Stockeinsatz zusätzlich entlastet.

Die Verletzungsgefahr ist daher sehr gering und für Personen mit Übergewicht bzw. Sparteinsteiger bestens geeignet.

Laufen - Joggen - Walken ist einfach und effektiv. Einer der größten Vorteile des Laufens ist seine Einfachheit. Wer über Laufschuhe und eine adäquate funktionelle Bekleidung verfügt, kann nach kurzer Zeit starten. Der Kalorienverbrauch und der gesundheitliche Nutzen (Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems) liegt beim Laufen im Vergleich zu anderen Sportarten wie Tennis oder Fußball um ein Vielfaches höher.

Radfahren ist eine der beliebtesten Sportarten um ab zu nehmen. Da Radfahren besonders schonend für Knöchel und Knie ist, ist es besonders für Übergewichtige geeignet.

Durch das Radfahren werden vor allem die Muskeln von Beinen und Po trainiert. Aber auch das komplette Herz-Kreislauf-System kommt in Fahrt - ohne Belastung von Rücken und Gelenken. Der Körper wird vom Fahrrad getragen, so werden die Gelenke entlastet und die Muskeln können sich ganz auf die eigentliche



Übung "konzentrieren".

Wichtig hierfür ist es, auf einem passenden Fahrrad zu fahren. Dieses sollte Ihrer Körpergröße und den persönlichen Bedürfnissen angepasst sein (Trekkingräder, Cityräder oder Mountainbikes)

Hören Sie auf Ihren Körper

"Wenn es Dir nicht weh tut, hast du nichts davon." Falsch! Überfordern Sie Ihren Körper nicht. Ein Gleichgewicht zwischen einer sportlichen Betätigung und einer Diät ist gefragt.

Um diesen Punkt zu finden, müssen Sie mit Ihrem Körper kommunizieren. Dieser Mittelweg ist bei jedem Menschen individuell unterschiedlich. Gehen Sie es daher anfänglich langsamer an.

Worauf sollten Sie achten?

Insbesondere zu Beginn einer Ernährungsumstellung sollten sie auf Kontinuität ihrer sportlichen Aktivitäten achten, da Sie so ihren Stoffwechsel anregen können und die Körperfunktionen beschleunigt werden.

Das führt zu einer Erhöhung des Grundumsatzes ihres Körpers, das heißt, dass Sie auch ohne körperliche Anstrengung schon mehr Energie verbrauchen. Optimal ist es, wenn Sie mit zweimal 45 Minuten am Tag beginnen.

Natürlich können zwischendurch auch Pausen gemacht werden. Nach zehn Tagen reichen dann schon 45 Minuten täglich aus und nach drei Monaten genügen 2 bis drei Trainingseinheiten in der Woche.



KAMPF DEM INNEREN SCHWEINEHUND

Ohne Zwang Sport treiben

Sport soll in erster Linie Spaß machen. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen liegt und viel Freude bereitet.

Übung macht den Meister

Geben Sie nicht gleich auf - fangen Sie in kleinen Schritten an und stecken Sie Ihre Ziele so, dass Sie sie locker erreichen können.

Gemeinsam werden wir fit

Versuchen Sie es mal in Gesellschaft. Erstens macht Sport in der Gruppe mehr Spaß, und zweitens können Sie sich so nicht so leicht aus der Affäre ziehen, wenn Sie mal keine Lust haben.

Abwechslung bringt's

Monotonie lähmt und tötet die Lust auf Sport. Wählen Sie mal eine alternative Laufstrecke oder eine andere Sportart.

Krankheiten auskurieren

Legen Sie nach einer Erkältung oder Verletzung nicht zu schnell wieder los. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen.

Angenehme Kleidung

Sportkleidung sollte nicht in erster Linie schön, sondern praktisch sein, nirgends reiben oder drücken. Schick sein können Sie dann nach der Diät!

Überbelastungen vermeiden

Sport soll fit machen und nicht kaputt. Vermeiden Sie Extrembelastungen, vor allem, wenn Sie noch nicht lange trainieren.

Ausreichend trinken

Sorgen Sie immer für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, auch während des Trainings. So verhindern Sie Schwächeanfälle. Als Richtwert dient ein Liter Flüssigkeit pro Trainingsstunde. Die Getränke dürfen nicht beschweren oder