Was bringt mir eigentlich...? Thema: Fahrradfahren und abnehmen

Fahrrad fahren ist im Prinzip die Volkssportart schlechthin. Immerhin hat das Fahrradfahren meist nicht nur den Selbstzweck des Sporttreibens, sondern bringt uns auch von A nach B. Die grundlegende Empfehlung geht immer mehr in die Richtung, das Auto regelmäßig stehen zu lassen und das Fahrrad für den Weg zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen zu nehmen.

Wir halten uns fit, ohne das wir es merken, da wir unbewusst Sport treiben. Einfach beim Fahrrad fahren abnehmen. Was gibt es angenehmeres und einfacheres?

Was bringt uns das Fahrrad fahren wirklich?

Aktivierung der Leistungsfähigkeit

Das morgendliche Radeln zur Arbeit kann durchaus unsere Leistungsfähigkeit und Motivation im Alltag verbessern. Sie sind einfach nicht mehr so müde. Der erhöhte Serotonin-Spiegel lässt uns allgemein freundlicher wirken und reduziert Stress. Das ist wichtig für unsere Regeneration, denn im Stresszustand ist unsere Regeneration z.B. nach dem Krafttraining deutlich gebremst. . Außerdem werden wir uns automatisch mehr bewegen, das erhöht den Kalorienverbrauch.

Mit dem Fahrrad abnehmen?

Zahlen, Fakten! Der reale Verbrauch

Ein Mann, 25 Jahre, 1,80m groß, 80 Kg schwer, verbraucht bei langsamen Tempo(ca 15 Km/h) etwa 80 kcal pro Viertelstunde auf dem Rad.

Eine Frau. 25 Jahre, 1,70 groß, 65 Kg schwer, verbraucht bei dem selben Tempo etwa 65 Kcal.

Die meisten Leser können sich also irgendwo zwischen 60 und 90 Kcal pro 15 Minuten einordnen. Das ist immerhin besser als nichts, aber um ein wirkliches Kaloriendefizit zum Fettabbau aufzubauen nicht ausreichend. Zumindest nicht, wenn Sie keinen 40 Km weg zur Arbeit haben.

Wer abnehmen will, muss Gas geben!

Sport funktioniert nun einmal nicht im Anzug auf dem Weg zur Arbeit. Wenn Sie so fahren, dass Sie effektiv etwas davon haben, werden Sie verschwitzt auf der Arbeit ankommen. Die häufig getroffene Aussage, einfach mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen und ein paar mal die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen, reiche schon aus, stimmt einfach nicht. Natürlich ist das besser als nichts, **aber es ist kein Sport.**

Das Fahrrad kann auch ein Sport Gerät sein,

dann aber bitte kein Fahrrad für 150 Euro aus dem Baumarkt. Wer nur so viel für Equipment über hat, sollte das Geld lieber in ein Paar gute Laufschuhe investieren. Mit einem Billigfahrrad kann man leider keinen ernsthaften und effektiven Sport betreiben. Wer ordentlich Gas gibt(25-30 Km/h) kann über 320 Kcal pro 15 Minuten verbrennen. Die entsprechenden Reize auf den Körper sorgen außerdem für einen dauerhaft erhöhten Verbrauch.

Es muss nicht unbedingt der beschriebene Level sein. Es gilt aber, wer kein Gas gibt, hat auch keinen Erfolg. Es kommt in erster Linie darauf an, dass ein persönliches Belastungsempfinden statt findet. Denn nur, wenn wir unseren Körper fordern, passt er sich an.

Die ketogene Diät

Die ketogene Diät kann zeitweise oder auch dauerhaft durchgeführt werden. Ziel ist es, in unserem Körper den Zustand der Ketose hervor zu rufen. Ketose? Was ist das eigentlich? Bevor wir darauf eingehen, wollen wir einmal in die Evolution zurück blicken.

Die Entwicklung des Menschen über die Jahrtausende

Gemessen am Alter unserer Erde ist der Mensch eigentlich noch ein echter Frischling. Doch hat er schon einiges durchgemacht in der Zeit, die er bereits hatte, sich zu entwickeln. Vor allem auch, was die Ernährung angeht. Wir haben uns schon einmal damit auseinandergesetzt, ob der Mensch eher **Frugivore oder Omnivore** ist und sind zu dem Entschluss gekommen, dass der Mensch vom Darmtrakt her eher Frugivore ist, sich jedoch von „allem“ ernähren kann. Das würde aber zugleich bedeuten, dass der Mensch darauf ausgelegt ist, eine ähnlich hohe Menge an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, wie es heute der Fall ist.

Dort haben ihm aber die Umstände einen Strich durch die Rechnung gemacht. Bevor der Mensch begann, Pflanzen für sich zu kultivieren, blieb im gerade im Winter nicht viel anderes übrig, als sich besonders reich an Fett und Proteinen zu ernähren. Das gilt zumindest für diejenigen, die Winter zu überstehen hatten. Dementsprechend hat sich ihr Körper angepasst und Möglichkeiten entwickelt, diese Zeit zu überleben. Denn unser Körper ist in der Lage, Glucose auch aus Proteinen (zu 50%) und Fetten (zu 10%) zu gewinnen. Wird diese Notwendigkeit dauerhaft, kann unser Körper in ein alternatives Stoffwechselprogramm umschalten:

Die Ketose

Der Körper bildet in der Leber in dem Zustand der Ketose vermehrt Ketonkörperchen. Diese sorgen vermehrt dafür, dass körpereigenes Fett zur Energieverbrennung genutzt wird. So kann es tatsächlich dazu kommen, dass sich das Körperfett reduziert, obwohl kein eindeutiges Kaloriendefizit gefahren wird.

Wie wende ich die ketogene Diät an?

Die Nahrungszufuhr besteht zu 80% aus Fetten, 20% aus Proteinen. Gemessen am Gewicht der Nährstoffe. Bereits sehr geringe Mengen an Kohlenhydraten können den Zustand der Ketose beenden. Es gilt also absoluter Kohlenhydratverzicht. Es ist nur ein absolutes Minimum erlaubt.

Nebenwirkungen

An eine solche Nahrung müssen wir uns erst gewöhnen. Es kann also natürlich zu Magen- und Verdauungstraktbeschwerden kommen.

Unser Körper muss ebenfalls erst lernen, den Insulinspiegel entsprechend anzupassen. Deshalb kommt es meist in der ersten Zeit zu massiver Unlust auf Training, dazu Müdigkeit und Schwäche. Später scheint sich aber bei den meisten eine bessere Wachheit einzustellen.

Anmerkung: Nicht jeder ist einfach so in der Lage, diese Diät durchzuführen. Wir raten denjenigen, die es probieren wollen, vorher mit ihrem Arzt zu sprechen und sich während des Umstellungsprozesses ein paar mal untersuchen zu lassen.

Abnehmen mit dem Trampolin

Abnehmen... Das ist das Ziel vieler unserer Leser. Der Weg dahin ist eigentlich klar. Eine negative Energiebilanz. Natürlich spielen auch viele weitere Faktoren eine Rolle, letzten Endes kommt es aber in erster Linie auf diesen Faktor an. Wie erreiche ich eine negative Energiebilanz? Zum einen kann ich natürlich durch Krafttraining meinen Grundumsatz erhöhen. Um effektive Reize setzen zu können, ist jedoch eine gewisse Belastung unabdingbar. Nicht jeder hat die Möglichkeit dazu und möchte, aus welchem Grund auch immer, den Gang ins Fitnessstudio vermeiden. Der zweite Weg führt über die temporäre Erhöhung des Kalorienverbrauchs. Auch so können wir eine negative Energiebilanz erreichen. Und hier kommt unser Trampolin ins Spiel. Denn wenn es darum geht, möglichst viele Kalorien in kurzer Zeit zu verbrennen, spielt das Trampolin wohl ganz vorne mit.

Schritt 1: Wahl des Trampolins zu treffen

Ein knatschendes Etwas unter den Füßen wird Ihnen schnell den Spaß an der Sache rauben. Richtiger Spaß wird ebenfalls nur aufkommen, wenn Sie auch das Gefühl haben, auf einem Trampolin zu stehen und sich nicht fühlen, als würden Sie versuchen auf einer Hängematte zu springen. Höhere Preise haben zwar nicht immer eine Bedeutung, bei der Wahl des Trampolins kann man sich bei scheinbaren Schnäppchen aber sicher sein, dass diese schnell wieder im Keller landen. Lieber einmal etwas mehr ausgeben, als später doppelt zu kaufen oder den Sport wieder auf zu geben.

Das Training mit dem Trampolin kann bis zu 800 kcal pro Stunde verbrauchen

Das hängt natürlich wiederum davon ab, wie intensiv Sie trainieren. Fakt ist jedoch, dass beim Trampolinspringen viele kleine stabilisierende Muskeln gefordert werden. Jeder zusätzlich aktivierte Muskel erhöht natürlich den Energieverbrauch. Wichtig ist, dass auch das Workout stimmt. Das Workout mit dem Trampolin ist schonend für die Gelenke, da ein Großteil der Stöße stets abgefangen wird und ganz nebenbei Ihre Propriozeptoren trainiert werden. Das heißt jedoch

längst nicht, dass man hier den Schongang fahren kann und man wie von selbst abnimmt. Ein intensives Trampolin Workout kann ihren aktiven Bewegungsapparat durchaus belasten. Und das ist auch das Ziel. Mit einem Wellness-Workout ohne Anstrengung werden Sie auch beim Trampolinspringen Ihr Ziel nur schleppend erreichen.

Erst Krafttraining, dann Ausdauer oder umgekehrt?

Eine umfangreiche allgemeine körperliche Fitness erreicht man nur dann, wenn die Ausdauerfähigkeit ebenso trainiert wird, wie die Kraftfähigkeit unserer Muskulatur. Eine Kette bricht immer mit ihrem schwächsten Glied. Sind wir bereits im Kraftbereich sehr weit fortgeschritten, haben wir aber das Training unseres Herz- Kreislaufsystems vernachlässigt, wird uns unser Körper, je nach Sportart, früher oder später einen Strich durch die Rechnung machen.

Am besten an getrennten Tagen

Am besten ist es, wenn sich Ihre Ausdauer und Ihre Kraft Einheiten gar nicht erst in die Quere kommen. Denn es ist schlicht und einfach nicht möglich, beides an einem Tag mit einer hohen Intensität durch zu führen. Leider hat nicht jeder Zeit dazu und stellt sich dann die Frage: „Das Ausdauertraining lieber vor, oder nach dem Krafttraining?“ Das lässt sich leider nicht so leicht beantworten. Das hängt wiederum von Ihren Zielen ab.

Möchten Sie in erster Linie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen...

gehört das Ausdauertraining auf jeden Fall an den Anfang der Trainingseinheit. Ihre Muskulatur ist noch top fit und hat noch kein überschüssiges Laktat gebildet, das den Zugriff auf die Fettsäuren verhindert. Sie können also aus dem vollen Potential aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen schöpfen.

Haben Ihre Muskeln erst einmal Laktat von über 4 mmol/l. erreicht, wird die Aufnahme von Fett über die Mitochondrien deutlich verlangsamt. Das geschieht auch schon bei einem Kraftausdauertraining. Ein Fettstoffwechseltraining kann so kaum noch stattfinden. Dieses stellt aber einen wichtigen Trainingsbestandteil für den Ausdauersportler dar. Achtung: Fettstoffwechseltraining bzw. Fettverbrennung ist nicht das Selbe, wie Fettabbau. Dazu später mehr.

Möchten Sie abnehmen....

gehört das Ausdauertraining entgegen der vielleicht durch den vorangehenden Text entstehenden Annahme ans Ende des Trainings. Abnehmen, bzw. eine Reduktion des Körperfettanteils setzt ein Kaloriendefizit voraus. Ihre Muskeln sind dabei die größten Verbraucher. Haben Sie

Ihre Glykogenspeicher schon durch ein Ausdauertraining geleert, sind Sie nicht mehr in der Lage, die Wachstumsreize auf Ihre Muskulatur so zu setzen, dass Sie dauerhaft Ihren Grundumsatz signifikant erhöhen. Sie verbrennen zwar während des Trainings weniger Fett, Ihr Tagesgesamtumsatz wird jedoch höher sein. Und das ist es in erster Linie, was zu einem Fettabbau führt.

Das selbe gilt übrigens auch für diejenigen, die in erster Linie das Ziel **Muskelaufbau** haben.

10 Kilogramm in 3 Wochen... Warum die meisten Diäten Unsinn sind.

Sie haben Übergewicht? Viele haben damit ein Problem. Was tun wir jetzt? Das gute vorab: Sie können etwas dagegen tun. Also ab in den nächsten Kiosk und die aktuelle Zeitschrift mit welchem bekannten Frauennamen auch immer besorgt und einen Blick auf die Titelseite geworfen.

„Wow“ dort wimmelt es ja förmlich an Diäten. „10 Kilo in 3 Wochen ohne Hungern“, „Mit der XY Diät erreichen Sie Ihr Ziel von 15 KG weniger in nur 4 Wochen“.

Verlockend, nicht wahr? Sie haben die Auswahl, wählen Sie eine Diät ganz nach Ihrem Geschmack aus. Sie werden merken, die Diäten funktionieren. Zumindest vorerst. Nach einiger Zeit wird jedoch der JoJo Effekt zuschlagen und Sie haben wieder Ihr altes Gewicht erreicht. Prima oder? So können Sie immerhin direkt die nächste Diät ausprobieren und am Ende eine Wertung darüber abgeben, welche die beste ist, mit welcher Sie also in der wenigsten Zeit am meisten abgenommen (und wieder zugenommen...) haben. Das ist aber gar nicht Ihr Ziel? Dann sollten Sie JETZT hier weiterlesen.

Warum KEINE der üblichen Diäten funktioniert

Was ist eine Diät eigentlich? Letzten Endes funktioniert auch unser Körper nach dem thermodynamischen Prinzip. Das bedeutet im groben Energie, die wir zuführen wird entweder in kinetische (Bewegung) Energie, Wärmeenergie oder sonstige Energieformen umgewandelt und somit als „verbraucht“ (Energie wird niemals wirklich verbraucht in der Physik, sondern nur weitergegeben) angesehen oder aber gespeichert. Die überschüssige Energie speichert unser Körper üblicherweise als Fett. (Mit entsprechendem Training und passenden Nährstoffen auch als Muskelmasse, aber das einmal außen vor.) Natürlich spielen noch weitere Faktoren, die die Aufnahme der Nährstoffe verändern eine Rolle, aber im großen und ganzen wird dieses Prinzip als gültig betrachtet.

Nun haben wir über lange Zeit zu viel gegessen und 10 Kilogramm Fettmasse, die uns zu viel ist, aufgebaut. Da unsere Fettmasse nicht aus reinem Fett besteht, hat sie einen Nährwert von (7 kcal/g). Das bedeutet um diese 10 KG wieder abzubauen, brauchen wir ein Gesamtkaloriendefizit von 70 000 Kcal.

Gehen wir jetzt einfach mal von den durchschnittlichen 2000 Kcal Tagesbedarf aus, die als Maßstab

auf fast jeder Lebensmittelpackung zu finden sind. Weiterhin als Beispiel die 3 Wochen und 10 Kg, die Sie abnehmen wollen. 3 Wochen haben 21 Tage. Sie haben also einen Gesamtbedarf von 42 000 kcal.

Um also nach dem thermodynamischen Prinzip 10 Kg abzunehmen müssten Sie 3 Wochen lang weniger als nichts essen. Diese Rechnung geht übrigens bei vielen Diäten ins weniger oder fast nichts aus.

Warum nehme ich trotzdem bei vielen Diäten ab?

Die meisten Diäten dehydrieren Sie einfach nur. Der Wasseranteil Ihres Körpers wird gesenkt. Dadurch wirken Sie auch allgemein schlanker. Das Problem ist, dass das Wasser in unserem Körper wichtig für unseren Stoffwechsel ist. Wir haben weniger Kraft und unser Stoffwechsel verlangsamt sich. Beenden wir die Diät, nehmen wir das Wasser schnell wieder auf und bauen durch den Verlangsamten Stoffwechsel(=Verringerter Grundumsatz) sogar mehr Fett auf.

Wie nehme ich richtig ab?

Korrektes Abnehmen braucht Zeit. Versuchen Sie ein Kaloriendefizit von etwa 300 Kcal täglich zu halten. Sie werden so für die 10 Kg damit über 30 Wochen brauchen. Kombiniert mit etwas Sport können Sie sogar fast an Ihrem sonstigen Normalumsatz essen. Essen Sie danach nicht mehr und nicht weniger als Ihr Umsatz. Nach einiger Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür. Durch den Sport könnte sich Ihr Gesamtumsatz sogar erhöht haben, und Sie können sogar mehr essen als Ihr vorheriger Gesamtumsatz, OHNE wieder zuzunehmen.

Schlank im Schlaf, „Insulin Trennkost“ laut Dr Pape oder nicht?

In diesem Artikel möchten wir noch einmal auf die These eingehen, die in diesem bereits vorgestellt wurde. Kurzum gesagt geht es um die Diskussion Kohlenhydratverzicht nach dem Training und Abends, ja oder nein. In diesem Artikel geht es speziell um die Nahrungseinteilung der Kohlenhydrat und Eiweißzufuhr über den gesamten Tag verteilt.

Die Theorie laut Dr. Pape

Dr. Pape hat zu diesem Thema ein Buch mit dem Titel „Schlank im Schlaf: Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen“ verfasst. Auch bekannt ist das ganze unter dem Thema „Insulin Trennkost“. Wir können hier natürlich nicht den Inhalt dieses Buches zitieren, deshalb die Bedeutung bzw. die Erkenntnisse seiner Theorie als Empfehlungen kurz zusammengefasst:

Der Morgen sollte beginnen mit einer Kohlenhydratreichen Mahlzeit, über Mittag sollte man zur Mischkost übergehen und am Abend in erster Linie Eiweiß konsumieren und auf Kohlenhydrate am besten verzichten. Dahinter steht die Idee, dass das Insulin, das durch die Aufnahme von Kohlenhydraten im Körper freigesetzt wird, die Fettzellen blockiert und somit kein Fettabbau stattfinden kann. Verzichtet man jetzt auf die Aufnahme von Kohlenhydraten über Nacht, kann der

Körper auf die Fettzellen zugreifen und man wird somit „Schlank im Schlaf“.

Klingt doch super und durchaus durchsetzbar, wenn man denn auf vieles verzichtet. Doch steht auch einiges an Theorie und Praxis dagegen.

Die Theorie

1. Der Körper verbrennt nicht nur die Nacht über Fett, sondern den ganzen Tag über, verlagern wir die Kohlenhydrate, die wir am Abend gegessen haben auf den Morgen, blockieren wir durch den hohen Insulinspiegel über den Tag die Fettverbrennung
2. Das Hungergefühl: Durch den niedrigen Insulinspiegel am Abend haben wir oft Hunger, hier ist es schwer standhaft zu bleiben.
3. Die Muskeln: Die Muskeln brauchen ebenfalls den Ganzen Tag über eine entsprechende Energieversorgung und Eiweißzufuhr. Durch die erhöhte Kohlenhydratzufuhr am Morgen kann es zu Versorgungsdefiziten über den Tag kommen. Außerdem spielt auch wieder das Insulin eine Rolle beim Muskelaufbau. Ein sehr niedriger Insulinspiegel über Nacht blockiert nicht nur den Abbau der Fettzellen, sondern erschwert auch den Aufbau der Muskeln. Und wie wir wissen, sind unsere Muskeln unsere Fettverbrennungsöfen NR. 1.

Weiterhin ist fraglich, ob eine Ernährung, die den Insulinspiegel über den Tag und die Nacht so unterschiedlich hält, nicht unter Umständen zu Diabetes Typ2 führen kann.

Die Praxis

Das Beispiel an einer Studie: 78 übergewichte israelische Polizisten wurden 6 Monate lang in eine von zwei Diätgruppen eingeteilt. Beide Gruppe wurden auf eine Diät mit 1300-1500 kcal gesetzt Tageszufuhr (20% Protein, 30-35% Fett und 45-50% Kohlenhydrate). Eine Gruppe erhielt Ihre Kohlenhydrate über den Tag verteilt, die andere Gruppe dagegen aß die meisten Kohlenhydrate am Abend, aber auch über den Tag verteilt einige. Also genau das, was nach Dr. Pape verboten ist.

Was kam heraus?

Die Gruppe, die Kohlehydrate konsumiert hatte, hatte ihr Körperfett im Schnitt mehr gesenkt, als die Vergleichsgruppe und hatte keine derart starken Hungergefühle.

Erklärung:

Durch den konstanten und niedrigeren Insulinspiegel über den Tag, kombiniert mit Bewegung, kommt es zu einer höheren Fettverbrennung, als nur über Nacht. Die bessere Abnahme kommt wahrscheinlich nicht von der erhöhten Kohlenhydratzunahme am Abend, sondern von den schwächeren Insulin Peaks über den Tag.

Was ist nun zu empfehlen?

Eine generalisierte Empfehlung kann man so nicht geben. Das hängt auch immer mit dem Individuum und seinem individuellem Stoffwechsel zusammen. Insgesamt empfehlen wir aber eine Mischkost zu jeder Mahlzeit mit nicht all zu hohem Kohlenhydrat Anteil. So halten Sie Ihren Insulinspiegel über den Tag recht konstant. So müssen Sie Abends auch nicht auf alles verzichten, haben keine Hungergefühle und erreichen eine konstante Energie und Eiweißversorgung, was wichtig für Ihre Muskeln ist. Letzten Endes hängt Ihre Gewichts Zu- oder Abnahme in erster Linie

mit Ihrer Kalorienbilanz der gesamten Woche bzw. des gesamten Monats zusammen.

Optimales Training im Fettverbrennungspuls-Oder doch nicht?

Sie haben ziemlich sicher schon einmal davon gehört. Der Fettverbrennungspuls. Doch was genau verbirgt sich unter dieser recht abstrakten Formulierung? Gemeint ist damit eigentlich der Bereich von 65-75% der maximalen Herzfrequenz. Ihre maximale Herzfrequenz können Sie optimal nur mit einem Belastungs EKG herausfinden. Dieser muss wiederum regelmäßig durchgeführt werden, da sich die maximale Herzfrequenz durch Alter und sportlicher Leistungsfähigkeit ändert. Einen ungefähren Richtwert können Sie aber auch einfach mit der Formel: „Maximale Herzfrequenz=220-Lebensalter“ berechnen.

Fakt ist: Wer in diesem Bereich trainiert, verbrennt prozentual gesehen den größtmöglichen Anteil an Fett.

Was mache ich also, wenn ich meine überflüssigen Polster los werden will? Ich trainiere einfach möglichst lange in genau diesem Herzfrequenzbereich und verheize so eine Fettzelle nach der anderen. So sieht man in den Studios all die abnehmwilligen, hochmotivierten Männer und Frauen Stunden auf dem Crosstrainer verbringen. Vorbildlich, wie viel Zeit diese Menschen bereit sind zu investieren um endlich ihre Traumfigur zu erreichen.

Doch ein paar Monate später sieht man oft keinen dieser anfangs hochmotivierten Menschen mehr im Studio. Warum? Die Erfolge sind ausgeblieben, die Motivation ist futsch.

Warum sind die Erfolge ausgeblieben?

Von ausgebliebenen Erfolgen kann man genau genommen hier gar nicht sprechen. Die Trainierenden haben durchaus ein solides Grundlagenausdauertraining absolviert und ihr Herzkreislauf System gestärkt. Da das jedoch nicht das Hauptziel war, wird das monatelange Training trotzdem zum Misserfolg.

Der Grund: Fettverbrennung ist nicht das selbe wie Fettabbau

Im Körper herrscht ständig Bewegung. Auch beim Fettstoffwechsel. Genau so, wie Sie Fett verbrennen, wird auch neues wieder angelagert. Auf Dauer Fett abbauen können Sie nur mit einem Kaloriendefizit. Sie müssen also weniger essen, als Sie verbrauchen. Sie müssen jetzt nicht hungern. Ernähren Sie sich normal, gesund, weiter. Wenn Sie bisher hauptsächlich im „Fettverbrennungspuls“ trainiert haben, macht es viel mehr Sinn, etwas an Ihrem Training zu ändern. Wie verändern Sie jetzt also Ihr Training?

1: Intensität erhöhen

Wir nehmen als Beispiel einen normalgewichtigen Sportler auf dem Laufband, bei allen anderen Personen und Sportarten ist das Verhältnis jedoch sehr ähnlich.

Bei einem Puls von 120 liegt ein Durchschnittsverbrauch von 7-8 Kcal vor.

Bei einem Puls von 160 hat sich der Verbrauch schon auf 17-18 Kcal erhöht.

Das bedeutet der Verbrauch erhöht sich überproportional zur Herzfrequenz. Das liegt unter anderem an der deutlich stärkeren Kontraktion der Muskeln bei jeder Bewegung.

1 Stunde Training bei 120er Puls entsprechen somit 26-27 Minuten Training bei 160er Puls. Damit Sie die hohe Intensität durchhalten, können Sie auf Intervalle setzen. Wechseln Sie immer wieder zwischen Erholungs- und Belastungsphase. Zu Beginn empfiehlt sich ein Verhältnis von 1 Min Belastung zu 1 Min aktive Erholung(Gehen). Nach und nach können Sie die Pausen verkürzen und Später vielleicht sogar auf ein hoch intensives Training wie z.B. Tabata Intervalle umsteigen(20 Sek maximale Belastung, 10 Sek Pause).

2: Reize setzen

Durch die erhöhte Muskelkontraktion setzen Sie in Ihren Muskel Wachstumsreize. Keine Angst, Sie werden nicht gleich wie Arnold Schwarzenegger aussehen. Sie werden aber dennoch Ihren Muskelquerschnitt etwas vergrößern. Das bewirkt aber gleichzeitig, dass Ihr Muskel den ganzen Tag über und beim Sport mehr Energie verbraucht und so Ihren Grundumsatz steigert. So erreichen Sie viel einfacher Ihr gewünschtes Kaloriendefizit.