

„ Adipositas und Bewegung“

Ziel: Grundumsatz und Verbrauch steigern. Um Grundumsatz zu steigern ist es sinnvoll Muskelmasse zuzulegen. Danach erst mit dem Ausdauersport beginnen, besonders wenn schon viele Diäten voraus gegangen sind und der Grundumsatz herabgesetzt ist.

Grundlagen Muskelaufbau:

-**Regelmäßig** mit 1-2 Tagen Pause trainieren.

-**Langsame Bewegungen** ausführen. Besonders Exzentrik (nachlassen während der Übung) betonen

-**Variabilität** in Trainingsreize setzen.

Achtung: Nicht in einer Trainingseinheit zuerst Krafttraining und dann Ausdauertraining wenn man Fett verbrennen will. Krafttraining produziert Lactat (= Stoffwechselprodukt aus Muskularbeit)-> solange Lactat im Körper ist, ist keine effektive Fettverbrennung möglich.

Rechenformel für optimalen Puls für Fettverbrennung

Optimal zur Fettverbrennung sind 50-75% der max. Herzfrequenz

Maximal Puls: Frauen: $220 - \text{Alter}$ Männer: $226 - \text{Alter}$

Ruhepuls: Morgens noch im Bett messen. Möglichst an 3 unterschiedlichen Tagen. Mittelwert zur Berechnung verwenden.

Untere Grenze zur Fettverbrennung: $(\text{max. Herzfrequenz} - \text{Ruhepuls}) \times 0,5 + \text{Ruhepuls}$

Obere Grenze der Fettverbrennung: $(\text{max. Herzfrequenz} - \text{Ruhepuls}) \times 0,75 + \text{Ruhepuls}$

Fettverbrennung nur aerob möglich, **d.h lieber länger Bewegen bei niedriger Intensität**

Zusammenhänge Ernährung und Fettverbrennung/Bewegung

-Sobald man abnehmen möchte, d.h auch einen Fettabbau herbeiführen möchte, darf nicht gleichzeitig Glucose (oder andere Kohlenhydrate) zugeführt werden. Auch zuckerhaltige Getränke/ Light Produkte sind während eines Fettverbrennungstraining kontraproduktiv. Wasser oder ungesüßten Tee zu sich nehmen.

->keine Kohlenhydrate mind. 1-2Std vor dem Training und 1 Std danach

-Zu intensives Training behindert ebenfalls die Fettverbrennung, denn sobald Lactat produziert wird, wird die Fettverbrennung blockiert. (siehe Krafttraining vor dem Sport/Pulsfrequenzen beachten)

-nicht zu viele kleine Mahlzeiten, denn dann häufige Insulinausschüttung und somit kommt man nicht in die Fettverbrennung

-Problem bei „Light Lebensmitteln“-durch den süßen Geschmack denkt Körper er braucht Insulin um Zucker aufzunehmen ->Insulin im Blut, es findet keine Fettverbrennung mehr statt -> es kommt aber kein Zucker der verbrannt werden kann und somit kommt man schnell in Unterzucker-> Heißhungerattacken können die Folge sein.