So entwickeln Sie Ihren individuellen Trainingsplan

Fettabbau mit Spaßfaktor

Das perfekte Kardio-Training

Wer zu Gunsten von Gesundheit und Fitness Kalorien verbrennen will, sollte einerseits auf seine Ernährung, andererseits aber auch auf ein körperliches Training achten. **Denn ohne Bewegung geht nichts – umso wichtiger ist ein individuelles Programm.**

Auf dem Laufband zu walken, ist ein guter Einstieg.

Spaß am Sport

Unter den Begriff Kardio-Training fallen sämtliche Arten der körperlichen Betätigung, mit denen man seine Atem- und Herzfrequenz lange genug erhöht, um den Kalorienverbrauch spürbar anzukurbeln. Das funktioniert vor allem mit Ausdauersport, vom Walken bis hin zum Schwimmen. Mindestens genauso beliebt ist jedoch die Nutzung von Trainingsgeräten. Die Wahl der Sportart oder des Geräts unterliegt dabei den persönlichen Vorlieben, denn: Viele Wege führen zum Ziel. **Aber man muss am Ball bleiben – deshalb ist der Spaßfaktor wichtig.**

Die maximale Herzfrequenz berechnen

Hat man sich für eine Sportart oder ein Gerät entschieden, gilt es zunächst, eine individuelle Intensität für die Trainingseinheiten festzulegen. Wie der Name schon sagt, ermittelt man diese anhand der Herzfrequenz. **Hierzu berechnet man die maximale Herzfrequenz anhand einer einfachen Faustformel: 207 - (0,7 x Alter).** Bei einem 50-Jährigen beträgt die maximale Herzfrequenz z. B. 172. Um im Training eine merkliche Menge an Kalorien zu verbrennen, strebt man eine Intensität von 70 % bis 85 % der maximalen Herzfrequenz an – in diesem Beispiel wären das Werte zwischen 120 und 146. Um herauszufinden, wie hoch die aktuelle Frequenz ist, nutzt man am besten ein Pulsmessgerät. Viele Geräte im Fitness-Studio haben hierfür auch eine integrierte Funktion.

In Kombination mit Kraft- ist Kardio-Training noch effektiver.

Am Abend ist der Nachbrenneffekt geringer als am Morgen.

Langsam steigern

Generell gilt: Wer wenig Sporterfahrung mitbringt, lässt es zunächst gemächlich angehen, um eine Überanstrengung zu vermeiden. Neben der Dauer einer Trainingseinheit spielt auch die Intensität eine Rolle: Wer hochintensiv trainiert, bemisst eine Session mit 20 bis 30 Minuten. **Bei moderater Intensität bewegt man sich 30 bis 45 Minuten, bei niedriger 45 bis 60 Minuten.** Mit allen Varianten verbrennt der Körper dank der Variationen zwischen Zeit und Intensität ungefähr gleich viele Kalorien. Zu Beginn sollte man diese Zeiten jedoch noch nicht ausreizen, sondern sich langsam an sein persönliches Maximum herantasten – wer in seiner ersten Einheit nur zehn Minuten bei niedriger Intensität trainiert, muss sich also nicht schämen. **Über einen Zeitraum von sechs Wochen steigert man sich ab Beginn stetig.**

Fakt

Auf dem Fahrradergometer verbrennt man im Durchschnitt 51 bis 55 Gramm Fett pro Stunde.

Dreimal pro Woche

Die Empfehlung, wie oft man pro Woche trainieren sollte, beläuft sich im Schnitt auf drei Tage. Eine Steigerung ist natürlich möglich. **Um keine Einheit zu „schwänzen", empfiehlt es sich, direkt am frühen Morgen zu trainieren.** Das hat mehrere Vorteile: Zum einen läuft man nicht Gefahr, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag doch auf die Couch zurückzuziehen, zum anderen schüttet Kardio-Training Glückshormone aus, die den Start in den Tag erleichtern. Noch effektiver ist Training auf nüchternen Magen. **Da der Körper über Nacht den Kohlenhydratspeicher geleert hat, verbrennt er am Morgen mehr Fett.**

Lieder mit einer Geschwindigkeit von über 120 BPM eignen sich für ein intensives Training.

Individuelle Bedürfnisse

Die meisten Kalorien verbrennt man nachweislich auf dem Laufband, während sich der **Crosstrainer ideal für Kardio-Training-Einsteiger eignet, da er besonders gelenkschonend ist.** Getrunken werden pro 45-Minuten-Einheit 500 ml Flüssigkeit in kleinen Schlucken – bevorzugt stilles Wasser, das gerne mit Zitrone verfeinert werden darf. Zu guter Letzt gilt es, das passende Schuhwerk auszuwählen – eine Beratung lohnt sich hierfür. Denn es ist zu beachten, dass das Körpergewicht darüber entscheidet, wie gedämpft die Schuhe sein sollten, da das eigene Gewicht permanent auf den Füßen lastet. Beachtet man all diese Tipps, steht dem idealen Kardio-Training nichts mehr im Weg!

mein TV magazin

Käse gegen Kilos

Laut einer neuen Studie hilft Käse beim Abnehmen

Während die meisten Menschen Käse als „Dickmacher" kennen, haben irische Forscher nun eine gegenteilige Wirkung erkannt: Laut ihnen soll das Milchprodukt schlank machen!

✦ Käse enthält viele gesunde Fettsäuren. Die Wissenschaftler vermuten deshalb, dass die Mischung aus Nährstoffen, die sich im Käse befinden, beim **Ausgleich eines hohen Verbrauchs gesättigter Fette hilft.**

✦ Die Ergebnisse der Studie belegen, dass sich die Milchzufuhr **positiv auf den Body-Mass-Index auswirkt.**

✦ Trotzdem ist es wichtig, sich auf Dauer eine umfassende gesunde Ernährungsweise anzueignen. Käse allein macht noch keine Diät, wenn die Ernährung nicht auch **in anderen Bereichen sinnvoll umgestellt wird.**

Sauerkraut stärkt das Immunsystem

mein TV magazin

Dass Sauerkraut gesund ist, wurde bereits vor einiger Zeit bewiesen. Nun fanden Forscher an der Universität Leipzig einen möglichen Grund dafür heraus.

✕ Sauerkraut entsteht genau wie Joghurt durch Milchsäurebakterien. Gelangen diese in den Körper, wird das **Immunsystem dazu veranlasst, stärker zu arbeiten.**

✕ Neben Sauerkraut bewirken auch andere fermentierte Lebensmittel diesen Umstand. Die Liste lässt sich durch **Joghurt sowie Kefir, Apfelessig und weitere probiotische Produkte** ergänzen.

✕ Dazu kommt, dass Sauerkraut und Co. bei **Aufbau und Erhaltung einer gesunden Darmflora** tatkräftig mithelfen und sogar Gehirn sowie Psyche vor potenziell gefährlichen Angreifern von außen abschirmen.

✕ Zu guter Letzt enthält Sauerkraut **mehr B-Vitamine als frischer Kohl** – insbesondere Vitamin B12 kommt in Sauerkraut reichlich vor.

Fotos: AdobeStock / starush