

Body

Alles, was Ihnen guttut



WIR HÄTTE DA MAL EINE ANREGUNG

Explosiv ausgeführte Bewegungen sind das Erfolgsgeheimnis des Stoffwechseltrainings, mit dem Sie jede Menge Extrakalorien verbrennen und sogar im Schlaf abnehmen.

Wie das geht? Mit den besten Trainingsmethoden, effektivsten Workouts und der richtigen Ernährung, die das Fatburning optimieren

Fotos: Randi Berez Text: Juliane Hemmerling

Zuerst eine gute Nachricht für Bauch, Beine und Po: Grundsätzlich leistet jede Bewegung einen Beitrag, den Problemzonen zu Leibe zu rücken. Aber je schneller und intensiver sie ist, desto mehr kommen die Stoffwechselprozesse in die Gänge. Und das hat mehrere Effekte: „Während einer solchen Trainingseinheit fährt der Körper die energieverbrennenden Prozesse hoch, es werden viele Kalorien verbrannt“, so Sportwissenschaftler und Personal Trainer Clifford Opoku-Afari (www.die-krafttrainer.de). „Außerdem bleibt der Stoffwechsel nach einer intensiven Einheit noch gut einen halben Tag erhöht. Das liegt daran, dass der Körper weiter Energie aufwenden muss, um die Schäden zu reparieren, die aus der Belastung resultieren.“ Sogar langfristig zahlen sich die kurzen Einheiten aus: Durch das gezielte Stoffwechseltraining wird der Grund-

umsatz gesteigert, also die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei Ruhe benötigt. 2- bis 3-mal sollten Sie pro Woche trainieren, dann werden Sie die Erfolge nicht nur auf der Waage, sondern auch vorm Spiegel sehen. Dafür müssen Sie sich nur für eine der 3 folgenden Erfolgsmethoden entscheiden, mit denen Sie Ihr Training noch mehr in Schwung bringen.

1. KONTRAST-METHODE

Muskeln verbrauchen Energie. Und zwar immer. Deshalb profitieren Sie von einem gut trainierten Körper sogar im Schlaf. Um die Muskeln so richtig zu fordern, ist der Wechsel aus einer Kraftübung mit schweren Gewichten und »

WENIGER IST DOCH MEHR!

Sie wollen es noch einfacher? Dann haben wir hier etwas, das Ihren Stoffwechsel super auf Touren bringt. Suchen Sie sich eins der kleinen Workouts heraus und absolvieren es nach Ihrer Lauf- oder Radeinheit

KAMPF GEGEN DAS KÖRPERGEWICHT

Aus den folgenden 4 Übungen machen Sie einen Zirkel. Dabei wird jede Übung für 20 Sekunden ausgeführt, es folgen 10 Sekunden Pause, bevor Sie mit der nächsten Übung weitermachen – insgesamt 2 Sätze.

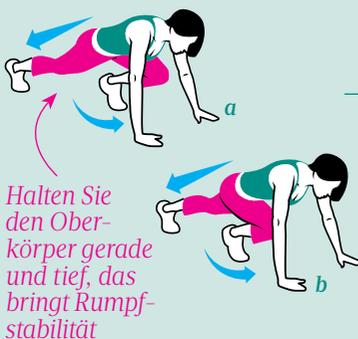


01 SCHNELLE HOCKE

a Arme hinter den Kopf, Ellenbogen zur Seite abspreizen. Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen und mit dem Hintern in die tiefe Hocke gehen. Oberkörper dabei aufrecht halten.
b So schnell wie möglich und kraftvoll in den Stand hochdrücken.

02 STEHAUFFRAU

a Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander, Arme locker neben den Körper.
b Knie beugen und tief kommen, Hände flach auf dem Boden aufsetzen.
c Mit den Füßen nach hinten springen, in Liegestützposition landen.
d Bewegung umkehren und so schnell wie möglich zurück in den Stand.



03 BERGSTEIGERIN

a Liegestützposition, Bauch und Rücken fest anspannen. Das linke Bein in einer zügigen Bewegung zur Brust führen und wieder strecken.
b Rechtes Bein schnell zur Brust führen und im Wechsel weitermachen.

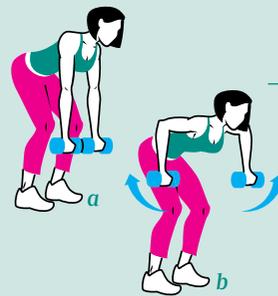
04 KNIEHEBER

a Auf der Stelle in einer schnellen Bewegung das linke Knie zur Brust ziehen. Den rechten Arm mitnehmen, Oberarm auf Schulterhöhe heben.
b Schneller Wechsel zum rechten Bein und linken Arm. In zügigen Sprüngen rechts und links abwechseln.



MIT DER HANTEL AUF TOUR

Stellen Sie 2 Hütchen im Abstand von rund 10 Metern auf. Von jeder Kurzhantelübung machen Sie 10 Wiederholungen und gehen dazwischen auf Zehenspitzen von Hütchen zu Hütchen. 2 Minuten Pause nach jeder Sequenz, 3 Sätze.

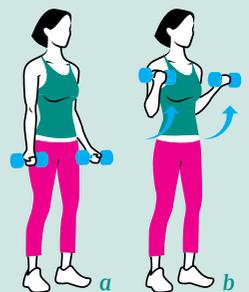


01 RUDERN ZUR BRUST

a Hüftbreiter Stand, Knie leicht einknicken. Oberkörper gerade vorbeugen, die Arme hängen lassen.
b Kurzhanteln seitlich in Richtung Brust ziehen, bis die Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel bilden.

02 BIZEPS-CURL

a Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht halten.
b Handinnenflächen zeigen zur Decke. Hanteln in einer geführten Bewegung langsam zu den Schultern bringen, wieder absenken.



03 SOLO-KNIEBEUGE

a In die Hocke gehen, bis die Knie im 90-Grad-Winkel sind, Hanteln auf Schulterhöhe.
b Den Oberkörper kraftvoll hochdrücken, Handposition beibehalten.

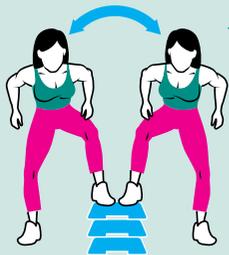
04 KNIEBEUGE MIT ARMSTRECKUNG

a Schulterbreit stehen, mit dem Hintern tief kommen. Gewichte auf Schulterhöhe.
b Aus den Beinen hochdrücken und dabei die Arme hochstrecken.



SEITSPRÜNGE ÜBER EINEN STEPP

In 60 Sekunden versuchen Sie, so oft wie möglich auf einen hohen Stepp zu springen. Pro Sekunde sollte mindestens ein Sprung drin sein. Für ein härteres Workout erhöhen Sie das Tempo, halten dabei den Oberkörper entspannt, Bauch und Rücken aber jederzeit stabil.



SCHNELLER SEITSPRUNG

Für die Ausgangsposition seitlich neben einen Stepp stellen, Füße etwas weiter als hüftbreit. Einen Fuß nach dem anderen auf den Stepp, auf der anderen Seite wieder runter.

GEWICHT WEGSCHIEBEN

Ein großes Gewicht (versuchen Sie es mit einer 20-Kilo-Scheibe) auf ein Handtuch legen und diese Konstruktion quer durch den Raum schieben. 15 Meter sind Minimum, 20 noch besser. 60 Sekunden Pause nach einer Tour, 5 Durchgänge insgesamt.



PUSH

a Mit den Händen auf das Gewicht stützen, Arme sind gestreckt. Den Körper lang machen, Füße auf den Zehenspitzen aufstellen.

b Mit großen Schritten die Gewichtsscheibe nach vorn schieben. Hüfte dabei niedriger als die Schultern halten.

Achten Sie auf die richtige Haltung, sonst drohen schnell Verletzungen!

explosiven Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand perfekt. „Entscheidend ist, dass beide Übungen auf die gleiche Muskelgruppe abzielen. Bei dieser Form des Trainings soll die zweite Übung die erste Bewegung imitieren“, erklärt der Experte. Beispiel gefällig? Nehmen Sie eine 5- bis 10-Kilo-Kurzhantel in jede Hand, stellen sich mit den Füßen hüftbreit auf und kommen in die tiefe Hocke, wobei der Rücken aufrecht und gerade bleibt. Machen Sie 5 bis 10 Wiederholungen, legen dann die Hanteln ab und absolvieren gleich im Anschluss 5 bis 10 explosiv ausgeführte Strecksprünge aus der tiefen Hocke. Wichtig: Springen Sie weit nach oben, landen mit den Füßen sanft und kommen sofort wieder in die Hocke. Beide Übungen nacheinander ausgeführt zählen als eine Wiederholung, nach der Sie sich 2 Minuten Pause gönnen. Dann starten Sie eine neue Sequenz, machen insgesamt 6 Durchgänge.

BODY-BONUS: Fett gegen Muskeln Eine explosive Bewegung direkt nach einer Kraftübung hat eine deutlich höhere Aktivität des Zentralen Nervensystems zur Folge und regt den Körper an, mehr Muskelfasern zu bilden. Forscher der University of California wiesen nach, dass diese Trainingsart die schlanke Muskelmasse besonders effektiv zunehmen lässt, wobei gleichzeitig der Körperfettanteil sinkt.

2. PYRAMIDEN-METHODE

Stellen Sie sich eine Pyramide vor: breites Fundament, nach oben spitz zulaufend. Was das mit Ihrem Training zu tun hat? Ganz einfach: Sie bauen es genauso auf. „Los geht es mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen. Im zweiten Satz wird das Gewicht gesteigert, gleichzeitig aber die Wiederholungszahl reduziert. Und der dritte Satz ist die Spitze, er hat das meiste Gewicht mit den wenigsten Wiederholungen. Dann geht es auf der anderen Seite wieder runter, sodass es insgesamt 5 Durchgänge sind.“ Grundsätzlich funktioniert das mit jeder Übung, aber starten Sie nicht sofort mit dem Komplettpaket, sondern beschränken sich nur auf eine Übung für den Ober- und eine für den Unterkörper. Den Rest Ihres normalen Workouts führen Sie wie gewohnt durch. Für die Beine könnte ein Pyramiden-Workout etwa so aussehen: Halten Sie ein Paar Kurzhanteln seitlich in den Händen, machen einen großen Ausfallschritt und kommen tief, bis das Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt ist. Halten Sie die Position kurz und kommen wieder nach oben. Nach 15 Wiederholungen wechseln Sie das Bein. Vor dem nächsten Satz gönnen Sie sich 20 Sekunden Pause und führen ihn mit einem höheren Gewicht aus, machen aber nur noch 10 Wiederholungen. Im dritten Satz erhöhen Sie das Gewicht so, dass Sie gerade noch 8 Wiederholungen schaffen – und danach wird's entspannter, denn jetzt machen Sie erst den zweiten und dann den ersten Satz noch mal.

BODY-BONUS: Alles im straffen Bereich Ein Pyramiden-Workout ist eine anstrengende Angelegenheit. Aber es lohnt sich: Die zu- und wieder abnehmende Belastungsintensität einer Einheit lässt die Muskeln wachsen, schult die muskuläre Ausdauer und steigert die Fettverbrennungsrate. Nebeneffekt: Beine und Po werden auch noch straffer. >>



3. TABATA-METHODE

Der japanische Forscher Dr. Izumi Tabata entwickelte diese besondere Form des Intervalltrainings, als er herausfand, dass sich schnelle, hochintensive Intervalle mit kurzen Pausen enorm effektiv auf den Stoffwechsel auswirken. Der Unterschied zu anderen Intervallprogrammen liegt in der Taktung: Nach der Tabata-Methode gehen Sie pro Übung immer 20 Sekunden ans Limit und machen 10 Sekunden Pause. Ein Durchgang dauert so 30 Sekunden, das Ganze wird 8-mal wiederholt, was wiederum bedeutet, dass nach nur 4 Minuten alles vorbei ist. Entscheidend ist, dass Sie wirklich volle Power geben. Wenn Sie denken, dass nichts mehr geht, geben Sie noch einen Tick mehr. Ein ganzes Tabata-Workout besteht aus 4 bis 5 Übungen, beginnen Sie mit 3, wenn Sie es zum ersten Mal versuchen. Als Einstieg eignet sich dieses Trainingstrio super: Starten Sie mit Ausfallschritten und gleichzeitigen Bizeps-Curls, weiter mit so vielen Wiederholungen, wie Sie in 20 Sekunden schaffen. Dann pausieren Sie 10 Sekunden und ziehen 8 Intervalle durch. Nach 2 Minuten Pause geht es in derselben Taktung weiter: erst Kniebeugen mit Sprung und zum Abschluss Liegestütz.

BODY-BONUS: Kilokillen auf Japanisch Die Dauer ist kurz, das Training dafür umso härter – das bringt den Muskel an seine Grenzen und ist genau aus diesem Grund so supereffektiv: Sie verbessern Ihre anaerobe und aerobe Ausdauer deutlich. In Sachen Muskelaufbau und Stoffwechsel ist das viel besser, als lange bei geringer Intensität zu schwitzen, so die Forschungsergebnisse der kanadischen McMaster University in Ontario. Denn die Herzfrequenz wird nicht nur auf Trab gebracht, sondern auch während der Minitrainingspausen hoch gehalten. So hält dieser Effekt noch Stunden nach dem Training an und bringt am Ende des Tages mehr verbrannte Kalorien. ●

DIESES ESSEN HEIZT EIN

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG KANN DER BURNER FÜR IHREN STOFFWECHSEL SEIN

REINHAUEN

Sportlerinnen ernähren sich oft kalorienbewusst, tun sich damit aber keinen Gefallen. Denn viele wissen gar nicht, dass eine reduzierte Kalorienaufnahme den Stoffwechsel verlangsamt. Um ihn anzuheizen, brauchen Sie möglichst viele Nährstoffe. Gute Kandidaten dafür sind wasser- und faserreiches Obst und Gemüse, das mit Schale gegessen wird, wie Äpfel oder Gurken. Dadurch verbessert sich die Muskelbewegung des Magen-Darm-Trakts.

RICHTIG VIEL TRINKEN

Aber bitte hauptsächlich Wasser. 1,5 Liter am Tag sind das absolute Minimum, pro Stunde Sport sollten es 0,5 Liter mehr sein. Dies ist wichtig für den Nährstofftransport und um das Blut flüssig zu halten. Wasser ist Ihnen zu langweilig? Dann pepen Sie es mit einem Stück Ingwer auf. Was gut schmeckt, wird auch mehr getrunken.

PROTEINPOWER NUTZEN

Um Eiweiß zu verwerten zu können, muss sich der Körper richtig

ins Zeug legen, und genau das können Sie sich zunutze machen. Rund 1,5 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht ist ideal. Für die Durchschnittsfrau wären das rund 13 Eier pro Tag! Zu viel? Dann nehmen Sie über den Tag verteilt proteinreiches Essen zu sich. So kommen Sie auch auf die optimale Proteinmenge: 2 Becher Joghurt (10 g), 2 Scheiben Gouda auf Vollkornbrot (20 g), 1 Ei (7 g), 125 g Putenbrust (30 g), 250 ml Sojamilch (8 g), 40 g Nüsse (10 g), 1 Becher Hüttenkäse (26 g).

SICH AUSTRICKSEN

Um 12 gibt's Mittag, das war schon immer so. Ist aber ab jetzt anders, denn es ist äußerst hilfreich, Ihren Körper zu überlisten! Machen Sie Ihre Essenszeiten nicht mehr von der Uhr abhängig, sondern vom Hungergefühl. Unterschiedliche Mahlzeitenfrequenzen fordern den Körper heraus: Bekommt er über ein paar Stunden keine Nahrung zugeführt, muss er selbst für Energie sorgen. Und dann bedient er sich fleißig an seinen Fettreserven.