

Gewicht verringern durch Sport

Wenn Sie sich als Ziel gesetzt haben Ihre körpereigenen Fettreserven zu verbrennen, dann eignen sich besonders folgende Sportarten um dieses Ziel zu erreichen:

Walking, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren, Mountainbiking, Rudern, Skilanglauf, Inline-Skating, Aerobic, Step-Aerobic, Fat-Burner-Kurse, Tanzen und Laufen (nur bei relativ geringem Übergewicht, da sonst die Gelenke stark belastet werden)

Der Fettabbau ist leider nicht steuerbar. Viele Menschen glauben, dass man durch gezielte Übungen Fett an bestimmten Stellen (Problemzonen) abbauen kann. Krafttraining an bestimmten Stellen führt leider nicht zu einer Fettabnahme an diesen Stellen. Der Fettabbau betrifft immer den gesamten Körper. Welche Fettdepots wie stark reduziert werden ist genetisch festgelegt.

Da Muskelgewebe auch im Ruhezustand mehr Energie verbraucht als das restliche Gewebe, kann man durch eine Erhöhung der Muskelmaße den Grundumsatz des Körpers erhöhen. Ein höherer Grundumsatz bedeutet, dass der Körper bei gleicher Tätigkeit mehr Energie verbrennt. Die zusätzlich verbrannte Energie hilft beim Abnehmen.

Optimal ist es dreimal in der Woche 45 bis 60 Minuten mit niedriger Belastung zu trainieren und zweimal in der Woche ein Muskelaufbautraining zu absolvieren.

Um effektiv das eigene Gewicht zu verringern reicht Sport alleine häufig nicht aus. Auch die richtige Ernährung gehört dazu.