

Ohne Fleiß keinen Preis

Eine Studie der Universität in Kanada zeigt, daß die altbekannten Slogans wie „Wer langsam rennt, mehr Fett verbrennt.“ „Oder lieber langsam u. lange, als intensiv und kurz.“ Überholt sind.

Heute heißt es :

„ Kurz u. heftig- Fett schmilzt prächtig ! „

Die Intensität des Trainings scheint proportional zur Fettverbrennungsrate zu sein.

In der Praxis wird diese Aussage am Beispiel von 100 m Sprintern deutlicher. Diese Sportler haben die kürzesten u. intensivsten Trainingseinheiten im Sport u. gleichzeitig den geringsten Anteil an Unterhautfettgewebe gegenüber anderen Sportlern. Auch hier wieder ein Argument für ein Training, welches intensiver ist, als eine „ lockere“ Jogging Einheit.

Das Sequenzen- Training kann derart gestaltet werden u. dann ca. eine Stunde. Durch den Speziellen Wechsel von Kraft- u. Ausdauer – Training verbrennt es mehr Kalorien als ein Dauerlauf in normalen Jogging – Tempo über Die gleiche Zeit. Nebenbei wird der passive Bewegungs- Apparat beim Sequenzen – Training deutlich weniger beansprucht als beim Joggen.

Fitnesscenter



Muskelkater

Tel.: 04321 260075

Erfolgreich und dauerhaft abnehmen



Trainings - Info

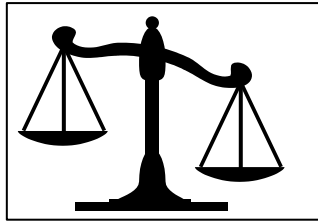
Fitnesscenter



Muskelkater

Erfolgreich abnehmen ?

Immer wieder im Frühling sollen die störenden Röllchen verschwinden.
Immer wieder ist man auf der Suche nach einer neuen Wunderwaffe gegen den Winterspeck.
Und immer wieder vergebens.
Die meisten Strategien lassen die Pfunde leider nur kurzfristig purzeln.



Wir wissen, wie`s geht

Der Schlüssel zu einer dauerhaften Traumfigur liegt einzig und allein in der Fähigkeit des Organismus, viel Fett in kurzer Zeit zu Verbrennen.



Aus der Wissenschaft

Die Wissenschaft ist sich unumstritten einig :
Fett wird hauptsächlich in den „ Kraftwerken „ der Zellen, den Mitochondrien verbrannt.

Dabei benötigen die Mitochondrien Sauerstoff
Sind viele Kraftwerke vorhanden und wird vom Blut viel Sauerstoff transportiert, kann viel Fett verbrannt werden. Wichtig dabei ist allerdings, daß beide Faktoren stimmen.



„Meistens liegt es an der ungenügenden Anzahl an Mitochondrien „
Und das wiederum in der Regel die Folge von Bewegungsmangel und fehlendem Training.
Die einfachste Möglichkeit, den Fettstoffwechsel anzukurbeln ist eine bestimmte Form des Fitness – Training, das sog.

SEQUENZEN – TRAINING.

Durch die ausgewogene Abwechslung von Kraft- und Ausdauer Training werden neue Mitochondrien gebildet und sofort mit genügend Sauerstoff versorgt.
Bei 2-3 Trainings- Einheiten pro Woche, zeigen sich bereits nach 6 Wochen die ersten Erfolge.

Der Organismus ist dann in der Lage pro Woche etwa 0,5 bis 1 Kg Fett zu verbrennen.

Trainings – Beispiel

Aufwärmen : 10 min Ergometer
1. Sequenz : 5 mehrgelenkige Übungen
Ausdauer : 10 min. Kadiogerät
2. Sequenz : 5 mehrgelenkige Übungen
Ausdauer : 10 min. Kadiogerät
3. Sequenz : Isolations Übungen
Ausdauer : 15 min. Kadiogerät
Cool-Down : Stretching

Fragen Sie Ihren ausgebildeten Trainings-Betreuer

Was sollten Sie essen u. trinken ?

Wer direkt nach dem Training die verbrauchten Kalorien in Form von Kohlenhydraten wieder auftanken will, der zerstört den erarbeitete Trainingserfolg hinsichtlich der Fettverbrennung.

Hier gilt die Faust Regel :
Eine Stunde Training = eine Stunde wenig Kohlehydrate

Wird nach dem Training eine Kohlehydrat-Menge von mehr als 50 gr. Pro Std. zugeführt, geht die Fettverbrennung gegen NULL.

Das gilt natürlich auch für Getränke, die nach Dem Training die verbrauchte Flüssigkeit wieder auffüllen sollen.

Für das Wohlfühlgewicht gilt also :

Essen und Trimmen – beides muß stimmen !!!

