

HIGHSPEED FATBURN!

Fett abbauen mit minimalem Zeitaufwand

Von Andreas Hadel

FÜR ALLE, DIE WENIG ZEIT HABEN, ABER SICH DENNOCH DEN WUNSCH NACH EINEM SCHLANKEN KÖRPER ERFÜLLEN MÖCHTEN.

Sie möchten gerne ein paar Kilos los werden, aber haben weder Zeit noch den Nerv für fade Diäten und lang andauernde Cardio-Einheiten auf dem Hometrainer? – Dann haben wir genau die richtige Lösung für Sie. Mit den nachfolgenden Ernährungstipps und dem Trainingsplan können Sie bereits in wenigen Wochen etliche Kilogramm Fett von Ihrem Körper verbannen. Noch heute können Sie Ihrem Traumkörper einen Schritt näher kommen!

DIE ERNÄHRUNG

Um Körperfett abzubauen, bedarf es der Einhaltung einer recht einfachen Gleichung. Am Ende des Tages müssen Sie ein Kaloriendefizit erreicht haben. Das heißt, Sie haben mehr Kalorien verbraucht als zu sich geführt. Im Grunde genommen hört sich das recht leicht an, trotzdem gilt es sehr viele Hindernisse auf dem Weg zu einer schlanken Figur zu umgehen. Folgende neun Tipps werden Ihnen dabei helfen, effektiv Körperfett zu reduzieren.

1. VERRINGERN SIE IHRE KALORIENZUFUHR UM 10-15 %

Um ein Kaloriendefizit zu erzeugen, neigen viele Menschen zu extremen Verhaltensweisen. Während Männer häufig den ganzen Tag hungern, um beim Abend kräftig zuschlagen zu können, begnügen sich Damen häufig mit einem Frühstück, das sogar einen Spatzen nicht sättigen würde, und verzichten dann gänzlich für den Rest des Tages auf etwas Essbares.

Beide Wege erweisen sich als äußerst kontraproduktiv für die Reduktion von Körperfett. Wenn Sie Ihre Kalorienaufnahme derart drastisch senken, wird Ihr Körper angesichts dieser „Hungerperiode“ mit dem Notfallprogramm reagieren. So wird er zum einen den Stoffwechsel verlangsamen, wodurch es Ihnen noch schwerer fallen wird, überschüssiges Körperfett zu verbrennen. Und zum anderen begünstigt diese radikale Diätform die Aufspaltung von Muskelproteinen zur Energiebereitstellung. Dies führt schließlich nicht nur

dazu, dass Sie schlechter aussehen, sondern Sie würden sich auch müde und kraftlos fühlen.

Um zu verhindern, dass Ihr Körper während einer Diät in den Notfallmodus übergeht, dürfen Sie Ihre Kalorienzufuhr zunächst nicht um mehr als 10-15 % senken. Wenn Sie das tun, erzeugen Sie ein Kaloriendefizit, das groß genug ist, um einen Körperfettabbau zu realisieren und gleichzeitig klein genug, um den Körper von dem Glauben abzuhalten, es lege eine Hungerperiode vor.

2. ESSEN SIE KLEINE ABER MEHRERE MAHLZEITEN

Allein die Aufteilung Ihrer Gesamtkalorienanzahl von drei auf fünf Mahlzeiten kann zum Abbau von Körperfett führen. Ihr Körper kann kleinere Mahlzeiten besser und effizienter verdauen und ist dadurch weniger geneigt, Körperfett einzulagern.

Bei der Planung Ihrer täglichen Mahlzeiten, sollten Sie auch daran denken, dass der Organismus am frühen Morgen eher in der Lage ist, Kalorien in Wärme umzuwandeln als am Abend. Von daher sollten Ihre Mahlzeiten zum Abend hin auch kleiner werden. Haben Sie am Abend jedoch ein anstrengendes Training hinter sich gebracht, können Sie relativ ungestraft auch dann noch eine normale Mahlzeit zu sich nehmen.

Wenn Sie Ihre Nahrungszufuhr auf circa fünf Mahlzeiten verteilen, halten Sie außerdem Ihren Blutzuckerspiegel konstant, was zu einer gesteigerten Leistungsbereitschaft führen kann.

3. VARIIEREN SIE IHRE KALORIENZUFUHR

Der menschliche Organismus ist in der Lage, sich an



unterschiedliche Situationen anzupassen. Das trifft natürlich auch auf die Nahrungszufuhr und die Stoffwechselrate zu, wie es in Tipp Nummer Eins bereits verdeutlicht wurde.

Wenn Sie jeden Tag eine bestimmte Anzahl an Kalorien zu sich nehmen, wird Ihr Körper nach einiger Zeit die Stoffwechselrate entsprechend gesenkt haben, um nicht auf Dauer Körperfett abbauen zu müssen. Er hat sich also Ihrer Ernährungsweise angepasst.

Sportliche Aktivitäten sind eine Lösung, um den Stoffwechsel auf Trab zu halten. Eine weitere ist es, die Kalorienzufuhr regelmäßig zu verändern, damit sich Ihr Körper erst gar nicht an eine bestimmte Anzahl gewöhnen kann.

Denkbar wäre zum Beispiel, dass Sie vier Tage Ihre gewohnte Diät befolgen, dann zwei Tage die Kalorienanzahl noch weiter senken und schließlich einen diätfreien Tag einlegen, bevor Sie mit Ihrer Diät normal fortfahren.

Der diätfreie Tag bedeutet jedoch nicht, dass Sie dann exzessiv Ihre Lieblings Speisen essen dürfen. Vielmehr ist damit gemeint, dass Sie die Tageskalorienanzahl um 100-300 Kalorien anheben. Natürlich können und sollten Sie ab und zu Ihr Lieblingsgericht essen, um die Motivation hoch zu halten, aber übertreiben Sie es nicht.

4. ACHTEN SIE AUF IHRE KOHLENHYDRATQUELLEN

Die meisten Diäten sehen für die tägliche Ernährung nur ein Minimum an Fett und eine große Portion an Kohlenhydraten vor. Das ist im Prinzip auch gar nicht so verkehrt, da ja Fette ein Vielfaches an Energie (Kalorien) enthalten wie die gleiche Menge Kohlenhydrate. Außerdem werden Kohlenhydrate schneller zur Energiegewinnung herangezogen als Fette, so dass man auch während einer Diät noch genügend Kraft und Elan für sportliche Aktivitäten hat.

Trotzdem ist nicht jeder Kohlenhydratlieferant gleich gut. So sind zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln und Reis sehr kaloriendichte Kohlenhydratquellen. Eine halbe Tasse Nudeln ergibt etwa 100 Kalorien, während die gleiche Menge Blumenkohl nur circa 30 Kalorien hat.

Wenn Sie Teigwaren und kaloriendichte Gemüsesorten durch Blumenkohl, Broccoli oder Zucchini ersetzen, können Sie allein mit dieser Maßnahme eine erhebliche Anzahl an Kalorien einsparen, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie weniger gegessen hätten.

5. WIEGEN SIE SICH RICHTIG

Die Waage ist eines der wichtigsten Werkzeuge, um den Fettverlust zu überwachen. Allerdings nur dann, wenn

man mit den ermittelten Werten richtig umzugehen weiß. Das Körpergewicht kann von Tag zu Tag und Uhrzeit zu Uhrzeit radikal schwanken. Wiegen Sie sich deshalb immer zur gleichen Tageszeit, am besten nach dem Aufstehen. Da verschiedene Prozesse im Körper, wie zum Beispiel die Verdauung, nicht jeden Tag gleich schnell ablaufen, ist es ganz normal, dass Sie trotz einer Diät mal mehr und mal weniger wiegen.

Wichtig ist, dass Sie auf Tiefstände achten. Mindestens alle zehn Tage sollten Sie einen neuen persönlichen Tiefstand erreichen. Ist dies nicht der Fall, müssen Sie Ihre Diät verbessern.



6. PROTEINE FÜR FITNESS UND ATTRAKTIVITÄT

Um in den Diätphasen den Abbau von Muskelproteinen zu verhindern, sollten Sie genügend Protein (Eiweiß) essen. Das Minimum sollte 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sein. Wählen Sie fettarme Proteinquellen wie Pute, Fisch, Magerquark und Buttermilch (als Ergänzung bietet sich ein Eiweißdrink mit Protein 80 an).

Proteine sind im übrigen nicht nur für den Muskelaufbau bzw. -erhalt von entscheidender Bedeutung. Sie tragen auch wesentlich zur Gesunderhaltung von Haar, Haut und Fingernägeln bei.

7. TRINKEN SIE WASSER

Wasser ist an allen Prozessen des Körpers beteiligt, so auch an der Fettverbrennung. Dehydrierte Personen verfügen zudem über eine verlangsamte Stoffwechselrate. Dies sollte Grund genug für Sie sein, regelmäßig Wasser oder ein anderes kalorienarmes Getränk zu trinken. Darüber hinaus sichert ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt eine gute Trainingsleistung und verringert den Appetit. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Getränke auf versteckte Kalorien. Dies gilt besonders für Sport- und sogenannte „Fun“-Getränke.

8. NUTZEN SIE KAFFE

Das in Kaffee enthaltene Koffein wirkt nicht nur stimulierend auf den Organismus, es kurbelt auch die Fettverbrennung kräftig an. Da ebenfalls mentale Schärfe und körperliche Ausdauer erhöht werden, ist es sinnvoll eine Tasse Kaffee etwa 30 Minuten vor dem Training zu trinken.

Da bei regelmäßiger Koffein-Einnahme deren Wirkungsweise nachläßt, ist es ratsam auch hier die Zufuhr zyklisch zu gestalten, indem Sie beispielsweise eine Woche lang pro Tag zwei Tassen Kaffee trinken und darauf die Woche nur jeden zweiten Tag eine Tasse.

9. WÜRZEN SIE

Die roten Chilischoten heben aufgrund des Stoffes Capsaicin ebenfalls den Stoffwechsel deutlich an.

Auch andere scharfe Schoten haben diese Wirkung. Streuen Sie daher nicht nur aus Abwechslung ab und an ein paar mexikanische Gerichte in Ihren Diätplan ein.

DAS TRAINING

Es gibt im wesentlichen zwei Trainingsmethoden, um Fett zu verbrennen. Zum einen gibt es die Möglichkeit, dass Sie 30 Minuten und länger mit einer Pulsfrequenz von 60-70% Ihrer Maximalpulsleistung laufen, trampeln oder schwimmen und so in der sogenannten Fettverbrennungszone trainieren. Dadurch verbrennt Ihr Körper während des Trainings mehr Fett anstelle von Kohlenhydraten für die Energiebereitstellung. Der große Nachteil an dieser Trainingsart ist jedoch der hohe Zeitaufwand, da Sie erst nach ca. 20 Minuten Ausdauertraining in die Fettverbrennungszone gelangen.

Ein anderer und weitaus effizienterer Weg um Fett den Gar aus zu machen ist das Intervalltraining. Diese Art von Training ist nicht nur weniger zeitaufwändig, es verbrennt auch mehr Kalorien, als das Training in der Fettverbrennungszone. Und so viele Kalorien wie möglich zu verbrennen ist ja das erklärte Ziel, wenn man Fett abbauen möchte. Wie oben schon erwähnt, ist das der ausschlaggebende Punkt in einer Diät und nicht, wie

lange Sie in der Fettverbrennungszone trainieren.

Intervalltraining bietet neben dem geringeren Zeitaufwand noch einen weiteren Vorteil: es erhöht nachhaltig den Stoffwechsel. Wenn Sie also am frühen Morgen eine Intervall-Einheit absolvieren, wird Ihr Stoffwechsel für den Rest des Tages erhöht sein. Das kann normales Ausdauertraining nicht bewirken. Wie sieht nun aber Intervalltraining konkret aus?

Wie der Name bereits vermuten läßt, ist das Training in Intervalle aufgeteilt. Wenn Sie beispielsweise das Laufen als Ihre bevorzugte Sportart für das Fettverbrennen auserkoren haben, würde eine typische Trainingseinheit folgendermaßen aussehen:

Zuerst laufen Sie sich locker für fünf Minuten ein. Dann geben Sie 30 Sekunden Vollgas und sprinten so schnell Sie können. Im Anschluß an Ihren Sprint laufen Sie eine Minute locker aus, bevor Sie abermals einen Spurt absolvieren. Dieses Intervall aus schnellen und langsamen Läufen wiederholen Sie je nach Leistungsfähigkeit 5-15 Mal, bevor Sie fünf bis zehn Minuten locker auslaufen und somit das Training beendet ist.

Die Sprints sollten nicht nur einfach schnelles Laufen sein. Sie sollten wirklich versuchen Ihre absolute Leistungsgrenze zu erreichen. Je öfter Ihnen das gelingt, um so mehr Kalorien verbrennen Sie.

Der folgende 5-wöchige Plan führt Sie stufenweise an ein intensives Intervalltraining heran. Falls Sie bereits über eine gute Kondition verfügen, können Sie bei Woche Drei beginnen.

Haben Sie ein hohes Konditionsniveau erreicht, können Sie auch neben der Anzahl der Intervalle die Dauer der Sprints verlängern um sich regelmäßig zu fordern.

Absolvieren Sie dreimal in der Woche eine Intervalltrainingseinheit und Sie werden kaum glauben können, wie schnell Sie Gewicht verlieren.

Der Autor: Andreas Hadel berät Kraftsportler jeder Leistungsstufe und kann unter Andreas.Hadel@Poweron.TV kontaktiert werden. Er ist Redakteur bei Power on TV, dem ersten DVD-Magazin über Bodybuilding und Kraftsport.

Woche	Warm-Up	Sprint	Lauf	Sprint	Lauf	Sprint	Lauf	Sprint	Lauf	Sprint	Lauf
1	5 min	30s	2 min	30s	5 min	-	-	-	-	-	-
2	5 min	30s	1 min	30s	5 min	-	-	-	-	-	-
3	5 min	30s	1 min	30s	2 min	30s	5 min	-	-	-	-
4	5 min	30s	1 min	30s	1 min	30s	2 min	30s	5 min	-	-
5	5 min	30s	1 min	30s	1 min	30s	1 min	30s	2 min	30s	5 min