www.pt-peter.ch
Peter Meierhofer
Personal Trainer
Fitness & Bodybuilding
Dip.Trainer
BSA Ernährungsberater
BSA Ernährungstrainer
079/445 00 62

Fettverbrennungs-Trainingsplan

Nach einem intensiven Krafttraining verbrennen Sie auch im Ruhezustand mehr Kalorien und damit auch mehr Fett. Der Stoffwechsel wird aktiviert und das Fett schmilzt automatisch - genau genommen verlieren Sie Ihr Fett dann auch im Schlaf!

Wenn es darum geht eine Sportart zu empfehlen, die die Fettreserven abbaut, raten die meisten der sogenannten Experten zu Cardio-Training. Leider glauben immer noch viele Leute, dass ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Laufband, Stepper oder Fahrrad das beste Mittel ist, um mit unseren Feinden, den Fettpolstern, fertig zu werden. Das alles nur, weil Forscher festgestellt haben, dass unter Laborbedingungen für die Energiegewinnung aus freien Fettsäuren Sauerstoff benötigt wird; folglich müsste man hauptsächlich Übungen mit niedriger Intensität und über lange Zeit machen. Doch der Weg zwischen Theorie und Praxis ist weit! Schauen Sie sich doch die Leute an, die sich endlos auf einem Cardio-Gerät abstrampeln. Man findet nur selten welche mit einem straffen und muskulösen Körper ohne überflüssiges Fett…

Fettverbrennungs-Trainingsplan:

Variante 1:
1 Tag Brust/Rücken/Schultern
2. Tag Cardio/Bauch
3 Tag Pause
4. Tag Beine/Arme
5. Tag Cardio/Bauch
6 + 7 Tag Pause

Variante 2:
1. Tag Brust/Trizeps
2. Tag Cardio/Bauch
3. Tag Pause
4. Tag Rücken/Bizeps
5. Tag Cardio/Bauch
6. Tag Pause
7. Tag Beine/Schultern

Die optimale Fettverbrennung wird somit nicht alleine durch extensives Cardio-Training, sondern durch die Kombination mit einem intensiven Krafttraining erreicht. Das Krafttraining hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Davon haben Sie haben einen direkten gesundheitlichen Benefit: Es verhindert nicht nur den alterungsphysiologischen Verlust an Muskelmasse und erhält dadurch Kraft sowie Koordination der Skelettmuskulatur, sondern verbessert den metabolischem Glykogen- und Fettstoffwechsel. Ausserdem bewirkt ein intensives Krafttraining einen noch nachhaltigeren "Nachbrenneffekt" einerseits durch die gesteigerte Fettverbrennung in Ruhe, was ein Ausdauertraining nicht bieten kann, und andererseits durch die Zunahme der Muskelmasse und so dem höheren Grundumsatz. Somit kann mit intensiven Krafttraining am effizientesten "abgespeckt" werden. Kurz gesagt: Je höher die Intensität des Krafttrainings, desto länger profitieren Sie vom "Nachbrenneffekt".

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor auf die Fettverbrennung ist die Ernährung. Eine kohlenhydratreiche Kost hemmt die Fettoxidation, während eine kohlenhydratarme sie fördert, so dass sich hohe Fettstoffwechselraten ergeben. Die Aufnahme von Kohlenhydraten in den Stunden vor einer Belastung führt zu einem Insulinanstieg und somit zu einer um bis zu 35% verringerten Fettverbrennung. Diese Wirkung des Insulins auf den Fettstoffwechsel kann noch 6 – 8 Std. nach der Nahrungsaufnahme anhalten.