

Fatburner (Fettverbrenner)

Eine Faustformel zur Fettverbrennung lautet: „Trainieren ohne zu schnaufen“

Wer aus der Puste kommt, trainiert mit zu hoher Intensität. Nach Luft schnappen ist ein Anzeichen dafür, dass der Körper nicht genug Sauerstoff erhält, und dieser wird zur Fettverbrennung benötigt!

Beherzigt deshalb folgendes Motto:

Solange Ihr Euch noch mühelos unterhalten könnt, ist die Trainingsintensität okay.

Sobald Ihr merkt, dass das nicht mehr wirklich funktioniert, lasst zuerst mal den Arm-einsatz weg (z. B. beim Aerobic/Step-Aerobic etc.) oder geht langsamer (z. B. beim Walking). Was Ihr nie tun solltet, ist stehen bleiben bzw. ganz aufhören zu trainieren, dann seid Ihr nicht mehr in der Fettverbrennungsphase, denn erst nach einem längeren Zeitraum stellen die Körperfette die Energie für das Training bereit!

Wenn Ihr dies berücksichtigt, werden Fettdepots des Körpers schnell abgebaut. Nach ca. 20 Minuten gleich bleibender Trainings-Intensität setzt der Fettstoffwechsel ein, um die Energie zu liefern. Nach ca. 45 Minuten ist er der Hauptenergielieferant. Ihr solltet daher über einen Zeitraum von mindestens 60 Minuten trainieren damit sich Fettmasse in straffe Muskulatur verwandelt.

Ihr müsst allerdings auch bedenken, dass Fett um ein vielfaches leichter ist als Muskelgewebe. Deshalb kann es leicht passieren, dass Ihr an Körpergewicht gar nicht so sehr viel verliert, die Körperpartien aber doch geformt und gefestigt werden. Deshalb empfehle ich meinen Teilnehmern immer wieder, die Körperwaage in den Keller zu stellen und den Trainingserfolg entweder mit einem Zentimetermaß oder einem geliebten (leider zu eng gewordenen) Kleidungsstück, zu messen.

Eine gezielte Gewichtsreduktion lässt sich allerdings nur durch eine begleitende kalorien-reduzierte Ernährung verwirklichen!

Optimaler Trainingspuls zur Fettverbrennung

Alter	Maximalpuls 220 minus Lebensalter	Optimale Trainings- puls-Frequenz (Schläge/Minute) 60% bis 75%
20	200	120 bis 150
25	195	117 bis 146
30	190	114 bis 143
35	185	111 bis 139
40	180	108 bis 135
45	175	105 bis 131
50	170	102 bis 128
55	165	99 bis 124
60	160	96 bis 120
65	155	93 bis 116
70	150	90 bis 113