

Waldbronner Unternehmerseite



Der Speck muss weg

Fitness-Experten helfen beim Erreichen guter Vorsätze



Sie haben einen Zettel mit guten Vorsätzen für das Jahr 2010 gefunden und festgestellt, dass er immer noch aktuell ist? „Mehr Sport machen“, „abnehmen“ und „ge-

sünder ernähren“ steht bei vielen ganz oben auf der Liste. Waldbronner Fitness-Experten geben Tipps, wie Sie überschüssige Pfätzchen wieder loswerden.

Waldbronner
Selbständige e.V.
Eichhörnchenweg 1
76337 Waldbronn
Redaktion Tanja Feller
redaktion.feller@gmx.de

„Um Gewicht zu verlieren, ist eine Kombination aus vier Bausteinen wichtig: Krafttraining, Ausdauertraining, Ernährung und Regeneration.“ Als lizenzierte Fitness-Trainerin berät **Nicole Schoch** vom Frauenfitness-Studio 3punkt0 regelmäßig Frauen, wie sie ihre körperliche Fitness verbessern können. „Wichtig ist gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, sich vor dem Sport aufzuwärmen.“ Danach empfiehlt sie ein Ganzkörpertraining an Kraftgeräten mit anschließendem Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten. Was viele nicht wussten, ist, dass eine Auszeit bzw. Regeneration für den Körper notwendig ist. „Denn dabei wächst die Muskulatur und das lässt unsere Fettdepots schmelzen“, so ihr Kollege **Alexander Ostrowski**.



Nicole Schoch: „Wir empfehlen eine Kombination aus Kraft-, Ausdauertraining, Ernährung und Regeneration.“



Sabine Gebarski: „Wenn man sich auf Lebensmittel konzentriert, die der eigene Körper gut verarbeiten kann, nimmt man ab.“

Dass Muskeln einen wesentlichen Beitrag zum Abnehmen leisten, kann **Sabine Gebarski** bestätigen. „Ein Kilo Muskelmasse verbrennt pro Tag rund 75 kcal. Die gleiche Menge Fett nur etwa 4 kcal.“ Daher sei ein moderater Muskelaufbau immer sinnvoll. Dies gelte für Männer übrigens genauso wie für Frauen. Neben dem körperlichen Workout setzt sie verstärkt auf eine Ernährungsaufklärung. „Die meisten Menschen denken, dass sie sich gut auskennen, doch es gibt nicht die eine gute Empfehlung, die für jeden passt.“ Auf die Energiebalance kom-

me es an, wobei verschiedene Bewegungs- und Ernährungstypen zu unterscheiden seien. „Der Kraftausdauer-typ profitiert mehr von einem Cardiotraining, während der Schnellkrafttyp bei einem Kraftzirkel oder Intervalltraining einen höheren Kalorienverbrauch erzielt.“ Wer sich nun fragt, welcher Typ er sei, dem empfiehlt **Sabine Gebarski** eine Stoffwechselanalyse per DNA. Damit ließe sich feststellen, welche Trainingsreize der Körper braucht und welche Nährstoffe, Kohlenhydrate und Eiweiße er am besten verarbeiten kann. Den Test bietet sie in ihrem Studio easyfit an, wobei die Auswertung anonym über ein medizinisches Labor erfolgt. Wem das zu kompliziert ist, für den hat die Fitnesstrainerin auch ganz pragmatische Tipps: „Süßigkeiten verschenken, Frühstück und Mittagessen zusammenlegen und abends nur eine leichte Mahlzeit.“ Im Endeffekt wissen wir alle, dass es hilft, nicht mehr Energie zu sich zu nehmen, als der Körper braucht. Wenn nur der innere Schweinehund nicht wäre. „Den gilt es zu überlisten“, so **Nicole Schoch** und „dabei können wir unterstützen“. Denn gemeinsam mit anderen Frauen mache das Training mehr Spaß und die angebotene Kinderbetreuung ermögliche gerade auch jungen Frauen nach der Entbindung einen sportlichen Wiedereinstieg.

Waldbronner Selbständige e. V. – Eine starke Gemeinschaft für Waldbronn

Wir machen Waldbronn attraktiv, machen Sie mit!

Für mehr Informationen, besuchen Sie uns im Internet: www.ws-ev.de