



LAUFEN! 5 KILO WEG!

Darf es ein bißchen weniger sein? Mit unseren innovativen Lauf-Programmen verlieren Sie nicht nur viele Kilos – Sie gewinnen auch den Spaß am Joggen!

Texte Professor Kuno Hottenrott, Gunnar Ebmey-



PROF. KUNO HOTTENROTT ist Trainingswissenschaftler an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Er lehrt und forscht auf dem Gebiet der Sportwissenschaft.

Marc Berner hatte es einfach satt. Ständig liefen dem Freizeitkicker des SC Sternschanze die Gegenspieler davon. „Vor jedem Spiel habe ich Tabletten genommen, so sehr schmerzten Ferse und Achillessehne“, erzählt der Hamburger. Bei einer Größe von 1,83 Metern und einem Gewicht von 98 Kilogramm spielte der Körper einfach nicht mehr mit. „Damit wollte ich mich nicht abfinden“, erklärt Marc. Seine Devise: Weniger ist mehr. „Meine ersten Laufeinheiten absolvierte ich nach der Arbeit, brauchte für fünf Kilometer knapp 45 Minuten“, berichtet der Vorstand der Automobilgruppe Nord. „Ich bin sehr langsam gelaufen und habe mich

erst nach drei Wochen das erste Mal gewogen.“ Zwischenergebnis: Vier Kilo weg. Er änderte seine Ernährung, schraubte die Laufstrecke auf sieben bis zehn Kilometer hoch und nach drei Monaten waren nicht nur 20 Kilogramm runter, Marc war regelrecht geschrumpft – um drei Kleidergrößen.

Damit Sie demnächst eine ähnliche Erfolgsgeschichte preis geben können, hat FIT FOR FUN-Experte Professor Kuno Hottenrott von der Universität Halle ein innovatives Laufkonzept entwickelt. Jedes unserer drei Programme – in einem Monat verlieren Sie so bis zu zehn Pfund (siehe Seite XX) – ist in vier Phasen aufgeteilt. Erstes Ziel: Der Kampf gegen die Kilos. Den gewinnen Sie aber ganz unverkrampft, wenn Sie sich nicht zum Joggen zwingen müssen, sondern die Schuhe schnüren, weil es Ihnen Spaß macht. Wissenschaftler sprechen dann von einem Flow-Erlebnis – und das ist das zweite Ziel unserer Pläne zum Gewichtsmanagement.

Zwar ist die Liste der Theorien darüber, wie man die lästigen Pfunde los wird, länger als die der gescheiterten Superstars sämtlicher DSDS-Staffeln. Dennoch gibt es nur eine

kurze Formel für langfristigen Erfolg: Mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen. Ob Ihr Körper sich dabei aus Fett- oder Kohlenhydrat-Depots bedient, ist erst einmal zweitrangig. Bewährt hat sich jedoch eine Doppelstrategie: durch Joggen den Verbrauch nachhaltig ankurbeln und durch eine bewußte Ernährung noch einmal möglichst genau so viele Kalorien einzusparen.

PHASE 1: GEWÖHNUNG – RAUS AUS DEM TROTT, REIN INS VERGNÜGEN

Zwar stellen sich gleich zu Beginn erste Erleichterungen ein, „allerdings sind in der ersten Woche 70 Prozent des verlorenen Gewichtes nur Flüssigkeit“, erklärt Professor Kuno Hottenrott. „Nur 25 Prozent stammen aus Fetten.“ Dieses Verhältnis kehrt sich aber zum Glück schnell um. In der zweiten und dritten Woche verlieren Sie bereits zu 70 Prozent Fett, ab der vierten Woche sind es gar 85 Prozent!

Ein langer Atem lohnt sich also, insbesondere wenn Sie das richtige Tempo wählen. Dabei ist bei langsamen Läufen der prozentuale Anteil der Fettverbrennung am höchsten (Grafik rechts), bei schärferem Tempo steigt dafür der Gesamtbedarf und damit die absolut verbrauchten Fettkalorien.

Für Einsteiger kommen Tempo-Einheiten jedoch noch zu früh: Sie würden schnell schlapp machen und verbrauchen so am Ende auch absolut weniger Kalorien. Ihre Ziele der ersten Woche sind vor allem:

- einen festen Zeitplan aufzustellen, mit fixen Terminen für das Laufen.
- es behutsam anzugehen um Sehnen, Bändern und Gelenken zu schonen.

- mit minimalen Veränderungen im Alltag das Fatburning zu unterstützen. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, wählen Sie Stufen statt der Rolltreppe oder nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.

Beim Joggen lautet Ihre Devise: Lang und langsam. Gequält haben Sie sich zu genüge – mit Ihrem Gewicht. Das Laufen gehen Sie dagegen ganz locker an. Dauerläufe mit 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz (siehe Seite XX) sind die Basis, für künftige, intensivere Einheiten. „Ich

3-5 BLINDE PROMIS DIE GERNE LAUFEN

Pulsierende Magnetfeldtherapie Durch ein wechselndes elektromagnetisches Feld sollen der Stoffwechsel im Gelenk verbessert und die Knorpelzellen zum Wachstum angeregt werden. Die Therapie eignet sich sowohl zum „begleitenden“ Knorpelaufbau nach Operationen als auch allgemein bei Arthrosebeschwerden. Elektro-Ultraschalltherapie



„Ich bin wohl die Einzige in ganz Hollywood, an der noch nicht rumgeschnibbelt wurde dagegen lag schon öfters auf dem P-Tisch. Angen seiner zahlreichen Box oxm!“

TERI HATCHER

„Ich bin wohl die Einzige in ganz Hollywood, an der noch nicht rumgeschnibbelt wurde dagegen lag schon öfters auf dem seiner zahlreichen Box oxm!“

TERI HATCHER

„Ich bin wohl die Einzige in ganz Hollywood, an der noch nicht rumgeschnibbelt wurde dagegen lag schon öfters auf dem seiner zahlreichen Box oxm!“

TERI HATCHER

„Ich bin wohl die Einzige in ganz Hollywood, an der noch nicht rumgeschnibbelt wurde dagegen lag schon öfters auf dem seiner zahlreichen Bli!“

KATE WINSLET



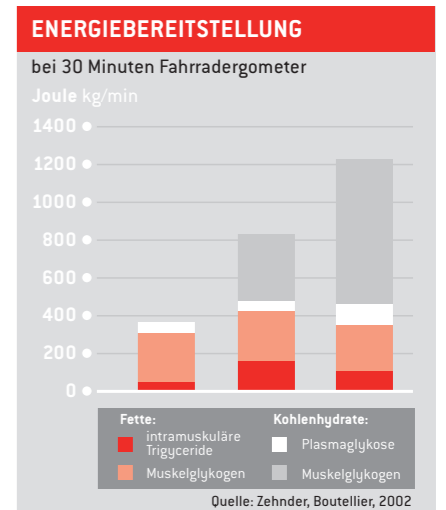
laufe nach wie vor nicht länger“, bestätigt Marc Berner. „Aber abwechslungsreicher, inklusive Schlußspurt. Für meine zehn Kilometer benötige ich nur noch 43 Minuten.“

Wer also bereits regelmäßig läuft, sollte sich hin und wieder auspowern – ohne die Dauer der Einheiten zu reduzieren. Das gelingt etwa mit einem Intervall-Training, bei dem sich schnelle und langsame Abschnitte abwechseln. Denn in den Pausen erholen sich die Muskeln und es werden Fettsäuren ins Blut transportiert, die dann als Energiequelle zur Verfügung stehen.

PHASE 2: UMSTELLUNG – SCHLANK MIT GENUSS

Bereits von diesen ersten Schritten profitieren Ihr Herz-Kreislauf-, Verdauungs- und Nerven-System sowie der Energiestoffwechsel. Joggen ist eben auch Gesundheitstraining.

Und auch um sich bewusst zu ernähren, müssen Sie sich nicht kasteien, sondern lediglich mit Bedacht essen. Ein wichtiger Ratschlag, der Sie im doppelten Sinne erleichtern wird: Essen Sie nicht zu wenig! Professor Hottenrott warnt: „Durch eine Unterversorgung, wie zum Beispiel eine Null-Diät, schaltet der Organismus auf Sparflamme um und baut körpereigene Depots ab. Leider jedoch nicht nur Fett, sondern vor allem Proteine.“ Die Folge ist ein radikaler Verlust von Muskelmasse. Eine Erfahrung, die auch Marc Berner machte: „Am Anfang wollte ich meinen Körper in eine Notsituation zwingen und habe nur Salat gegessen. Zum Saisonstart war ich dann zwar extrem schlank, aber auch erschreckend langsam. Heute esse ich sehr bewusst, Brötchen zum Frühstück und ein Keks zum Kaffee sind kein Problem. Und am Abend möglichst viel Eiweiß, dafür verzichten aber auf Zucker.“ Statt ständig ▶



TEMPO FÜR DEN FETT-TURBO

Je langsamer Sie laufen, desto höher der Anteil der Fettverbrennung am Gesamtumsatz. Bei höherem Tempo steigt dafür der absolute Kalorienbedarf.



Kalorien zu zählen, halten Sie sich also lieber an folgende Regeln:

- Für das Abnehmen eine Reduktion des Kohlenhydrat-Anteils der Nahrung von 60 auf 50 bis 55 Prozent ratsam.
- Stocken Sie den Eiweiß-Anteil auf 20 bis 25 Prozent auf. Proteinreiche Mahlzeiten am Abend feuern das Fatburning an.
- Fette sollten mit etwa 25 bis 30 Prozent in Ihrer Nahrung enthalten sein. Faustformel: Etwa 60 Gramm Fett pro Tag.
- Beschränken Sie sich auf drei feste Mahlzeiten am Tag statt an sich die „Five-a-day“-Regel zu halten (siehe Seite XX).
- Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter energiereiche Getränke (Wasser, Tee) um die Regeneration zu beschleunigen.
- Essen Sie täglich Obst, Salat und Gemüse. Den durch Sport erhöhten Vitamin-Bedarf decken Sie so ganz natürlich.
- Bevorzugen Sie Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index (GI), wie Naturreis, Vollkornbrot und -nudeln, Bohnen sowie Erbsen. Lebensmittel mit hohem GI führen zu einer Insulin-Ausschüttung, die den Fettstoffwechsel blockiert.
- Beste Eiweiß-Quellen sind Fisch, Geflügel, Milchprodukte oder Hülsenfrüchten.
- Erhöhen Sie die Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Seefisch, Raps- und Leinöl) und reduzieren Sie Trans-Fettsäuren (Pommes, Kekse, Chips). ▶

i : INFO

THE RACE: FORDERN SIE DIE FIT-REDAKTION HERAUS!

Sie wollen wissen, was wir wirklich drauf haben? Dann treten Sie gegen uns an! Denn wir suchen endlich mal einen ebenbürtigen Gegner.

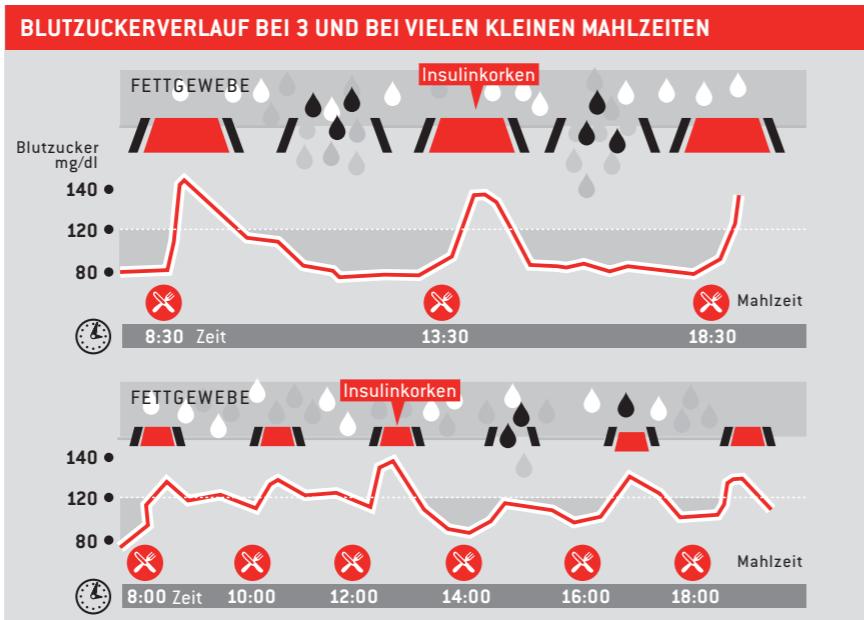
Worum geht's? Vier FIT FOR FUN-Leser laufen drei Monate lang gegen vier Redakteure von FIT FOR FUN um die Wette. Sieger ist das Team, welches die meisten Kilometer zurücklegt. Und damit keiner schummeln kann, werden die Daten von jeder Einheit exakt mit dem Nikeplus-System ermittelt. Diese müssen Sie dann nur auf der Seite www.nikeplus.com hochladen – und schon hat Ihr Team einen weiteren Schritt zum Gesamtsieg gemacht. Die notwendige Ausrüstung bestehend aus Nike-Schuhen, einem Nike-Sportkit sowie -Sportband bekommen Sie natürlich gestellt!

Wer kann teilnehmen? Grundsätzlich alle. Egal ob Einsteiger, Fitness-Läufer oder Marathon-Profi. Wir nehmen es mit jedem auf! Damit andere Leser auch was davon haben, sollten Sie jedoch bereit sein, Ihre Einheiten regelmässig zu erfassen und Online zu stellen, sowie in Form von Blog-Einträgen auf der Internet-Seite www.fitforfun.de oder in einer dafür eingerichteten Facebook-Community über Ihre Lauferfahrungen zu berichten.

Wie bewerben Sie sich? Schreiben Sie bis zum 1. April einen Brief an FIT FOR FUN, Stichwort „The Race“, 22786 Hamburg und schildern Sie in einigen Sätzen Ihre Lauferfahrung. Bitte Alter, Email-Adresse und Portraitfoto nicht vergessen. Alternativ können Sie uns auch eine Email an die Adresse therace@fitforfun.de schreiben. Übrigens: Wettbewerbe liegen voll im Trend. Auf www.nikeplus.com können Sie derzeit auch den uralten Kampf der Geschlechter zwischen Männern und Frauen beobachten – mit prominenter Unterstützung von Tony Parker und Eva Longoria.

INSULIN-FALLE: DREI MAHLZEITEN SIND GENUG

Zum Abnehmen müssen Sie an Ihre Reserven gehen. Und zwar vor allem an die ungeliebten Fett-Depots. Für die Attacke auf diesen Speicher sollten Sie sich jedoch auf drei feste Mahlzeiten am Tag beschränken. Die oft empfohlene „Five-a-day“-Regel, nach der Sie täglich fünf Mahlzeiten inklusive Obst-Snacks zu sich nehmen sollen, verhindert zwar Heißhunger-Attacken. Allerdings steigt bei jeder Mahlzeit der Blutzuckerspiegel. Die dadurch ausgelöste Insulinausschüttung verhindert dann, dass das Fettgewebe in Form von gelösten Fettsäuren ins Blut wandert – und so nur ist es für den Körper überhaupt als Energielieferant nutzbar. Nehmen Sie viele, auch kleine, Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich, steigt also jedes Mal der Blutzucker- und damit der Insulinspiegel an – und bringt die Fettverbrennung nahezu vollkommen zum Erliegen.



FOTOS: BLINDER CREDIT



5 KILO WEG – TRAININGSPLÄNE FÜR

JEDEN TYP

TRAININGSPLAN: 5 KILO IN 8 WOCHEN

WOCHE	PHASE	MO. OD. DI.	MI. OD. DO.	FR.	SA. OD. SO.	ENERGIEUMSATZ PRO WOCHE
WOCHE 1	Gewöhnung	30 min Laufen / Gehen (70% HFmax)	45 min Laufen / Gehen (70% HFmax)		60 min Laufen / Gehen (70% HFmax)	1.500 kcal
WOCHE 2 UND 3	Umstellung	45 min Gehen / Laufen im Wechsel (70% HF max)	30 min Laufen (80% HFmax)	45 min Laufen (75% HFmax)	75 min Walking* (60% HFmax)	2.500 kcal
WOCHE 4 BIS 6	Anpassung	45 min Laufen (70% HFmax)	30 min Laufen (80% HFmax)	45 min Laufen (80% HFmax)	2 h Walking* (60% HFmax)	3.000 kcal
WOCHE 7 UND 8	Flow	45 min Laufen (75% HFmax)	40 min Laufen (85% HFmax)	60 min Laufen (70% HFmax)	2 h Walking* (60% HFmax)	3.500 kcal
KRAFT JE WOCHE		20 min Bauch-Workout	40 min Bauch-Workout & Hanteln	20 min Bauch-Workout		500 kcal

*Walking kann auch durch Nordic Walking, Wandern, Rad fahren, Inline Skating ersetzt werden

TRAININGSPLAN: 5 KILO IN 4 WOCHEN

WOCHE	PHASE	MO. OD. DI.	MI. OD. DO.	FR.	SA. OD. SO.	ENERGIEUMSATZ PRO WOCHE
WOCHE 1	Gewöhnung	45 min Lauf (65% HFmax)	45 min Lauf (70% HFmax)		60 min Lauf (80% HFmax)	2.000 kcal
WOCHE 2	Umstellung	60 min Lauf (70% HFmax)	45 min Intervall-Lauf (70-90% HFmax)		75 min Lauf (70% HFmax)	2.500 kcal
WOCHE 3	Anpassung	70 min Lauf (70% HFmax)	45 min Intervall-Lauf (70-90% HFmax)	45 min Lauf (85% HFmax)	75 min Lauf (70% HFmax)	3.000 kcal
WOCHE 4	Flow	70 min Lauf (70% HFmax)	45 min Intervall-Lauf (70-90% HFmax)	60 min Lauf (85% HFmax)	90 min Lauf (70% HFmax)	3.500 kcal
KRAFT JE WOCHE		20 min Bauch-Workout	40 min Bauch-Workout & Hanteln	20 min Bauch-Workout		500 kcal

TRAININGSPLAN: 10 KILO IN 12 WOCHEN

WOCHE	PHASE	MO. OD. DI.	MI. OD. DO.	FR.	SA. OD. SO.	ENERGIEUMSATZ PRO WOCHE
WOCHE 1	Gewöhnung	30 min Gehen/Laufen (70% HFmax)	40 min Gehen/Laufen (80% HFmax)		45 min Gehen/Laufen (70% HFmax)	1.600 kcal
WOCHE 2	Gewöhnung	30 min Laufen (80% HFmax)	45 min Gehen/Laufen (80% HFmax)		60 min Gehen/Laufen (70% HFmax)	1.800 kcal
WOCHE 3 UND 4	Umstellung	30 min Laufen (80% HFmax)	45 min Laufen (75% HFmax)		75 min Gehen/Laufen (70% HFmax)	2.100 kcal
WOCHE 5 UND 7	Anpassung	30 min Laufen (85% HFmax)	45 min Laufen (70% HFmax)	30 min Laufen (85% HFmax)	90 min Walking* (60% HFmax)	2.600 kcal
WOCHE 6 UND 8	Anpassung	40 min Laufen (85% HFmax)	45 min Laufen (70% HFmax)	30 min Laufen (85% HFmax)	2 h Walking* (60% HFmax)	3.000 kcal
WOCHE 9 UND 11	Flow	45 min Laufen (80% HFmax)	60 min Laufen (70% HFmax)		2 h Walking* (60% HFmax)	2.500 kcal
WOCHE 10 UND 12	Flow	45 min Laufen (80% HFmax)	60 min Laufen (70% HFmax)	40 min Laufen (85% HFmax)	75 min Laufen (65% HFmax)	3100 kcal
KRAFT JE WOCHE		20 min Bauch-Workout	40 min Bauch-Workout & Hanteln	20 min Bauch-Workout		500 kcal

Ob Einsteiger oder Profi – mit diesen Plänen machen Sie sich Ihr Leben um fünf oder zehn Kilo leichter.

Jetzt sind Sie dran! FIT FOR FUN-Experte Professor Kuno Hottenrott von der Universität Halle hat für Sie drei Lauf-Programme entwickelt – abgestimmt auf Ihre individuelle Fitness.

Für Einsteiger ist das *5 Kilo in 8 Wochen*-Programm optimal. Um Sie nicht zu überfordern wechseln sich dabei in den ersten Einheiten Laufen und Gehen ab: Joggen Sie jeweils zwei bis fünf Minuten, bevor Sie eine Gehpause (1-2 Minuten) einlegen.

Haben Sie bereits eine gute Kondition, können Sie mit größeren Umfängen und höherer Intensität loslegen – um mehr Kalorien pro Einheit zu verbrauchen. Insbesondere für Sie ist unser Turbo-Programm *5 Kilo in 4 Wochen*. Besonders gesund und nachhaltig nehmen Sie mit dem *10 Kilo in 12 Wochen*-Programm ab, das auch für Einsteiger machbar ist. Der Vorteil: Langsames Fatburning ist effektiver – Sie nehmen nicht so schnell wieder zu.

Grundlage für die Belastung ist die maximale Herzfrequenz (HFmax, Faustformel: 208 minus (0,7 x Lebensalter), siehe Seite XX). Jedes Programm ist in vier Phasen unterteilt. Neben dem Sport gilt es, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und durch eine ausgewogene Ernährung die Kalorienaufnahme zu reduzieren. So sollten Sie pro Woche noch einmal die gleiche Kalorienanzahl, die Sie beim Sport verbrennen zusätzlich einsparen. Entsprechende Ratschläge dafür finden Sie im Lauftext. Viel Erfolg!

PHASE 3: ANPASSUNG RAN AN DAS FETT

Ab jetzt beginnt Ihr Fettstoffwechsel effektiv zu arbeiten. Denn Ihre Hüftpolster waren für Ihren Körper bisher so nutzlos wie ein Kühlschranks in der Arktis. Als Energielieferant kann dieser Fett nur in Form von Triglyzeriden verwerten, die in den Muskeln gespeichert sind oder als freie Fettsäuren im Blut, die aus dem Gewebe gelöst werden. Das Problem: Untrainierten haben weder viele Muskeltriglyzeride, noch im Blut gelöste freie Fettsäuren. Erst durchs Training passt sich der Körper an:

- Die Enzyme, der aeroben Energiegewinnung, also auch der Fettverbrennung werden aktiver.
- Die Anzahl und Größe der Mitochondrien steigt, in denen das Fett verbrannt wird.
- Intensive Belastungen führen zur Übersäuerung der Muskulatur. Die Folge: Es werden keine Fettsäuren mehr zu den Mitochondrien transportiert. Ein trainierter Muskel produziert bei gleicher Belastung jedoch weniger Laktat – und kann so besser auf die Fettreserven zurückgreifen.

Die optimale Ergänzung zu Ihrem Lauf-Dich-schlank-Programm sind zwei bis drei Kraft-Workouts pro Woche. Übungen für ▶

tipp : SEMINARE

LAUF' MIT WESSINGHAGE

Neben den FIT FOR FUN-Laufseminaren bietet unser Experte Professor Thomas Wessinghage in diesem Jahr erneut drei Wochenseminare für Jogger am Tegernsee an. Die Termine: 13. bis 20. Juni (Alpine Fitness-Woche), 27. Juni bis 4. Juli (Sommerlaufwoche) und 13. bis 20. September (Tegernsee-Laufwoche). Alle Seminare haben jeweils einen abwechslungsreichen Theorie- und Praxis-Teil mit Laufen, Biken sowie Walken und bieten außerdem auch noch viel Raum zur Entspannung. Preis: 1.099 Euro (DZ im 4-Sterne-Hotel inkl. VP). Infos: isp.mph@medicalpark.de, Tel. 08022/843526.

die Bauch und Rückenmuskulatur sind sogar daheim und ohne Geräte möglich, und der Aufwand von 20 Minuten ist überschaubar. So verbrauchen Sie nicht nur zusätzliche Energie, die voluminöseren Muskeln straffen auch das über ihnen liegende Gewebe.

Können Sie sich sogar zum Hantel-Training motivieren, machen Sie noch schneller Fortschritte. Dafür lohnt es sich auch in die Trick-Kiste zu greifen. Marc Berner: „Ich habe mich mit ein paar Kollegen in einem Studio in der Nähe der Firma angemeldet. So hatte ich gleich einige Trainingspartner und der Weg war nicht zu weit. Und durch

das Schnellkrafttraining habe ich die verlorenen Muskeln schnell wieder aufgebaut.“

PHASE 4: FLOW: SPASS AM SPORT

Haben Sie es bis hierher geschafft, sind Sie auf dem besten Wege in eine schlanke Zukunft. Denn spätestens jetzt stellt sich eine Balance zwischen den an Sie gestellten Anforderungen und Ihren sportlichen Fähigkeiten ein – Sie trainieren in einer optimalen Wohlfühl-Intensität, ohne sich

zu verausgaben. Ein solches, so genanntes Flow-Erlebnis ist für ein nachhaltiges Gewichtsmanagement so wichtig, da Emotionen wie Freude, Spaß aber auch das Erfüllen der an den Körper gestellten Ansprüche den menschlichen Körper stimulieren. Dadurch verschieben sich die Prioritäten: Sie treiben plötzlich keinen Sport mehr, um Kalorien zu verbrauchen, sondern weil Sie Freude am Joggen haben, sich wohl fühlen und Ihnen ohne das Training etwas fehlen würde. Und genau dies sind die Voraussetzungen, um den eingeschlagenen Weg aufrechtzuerhalten.

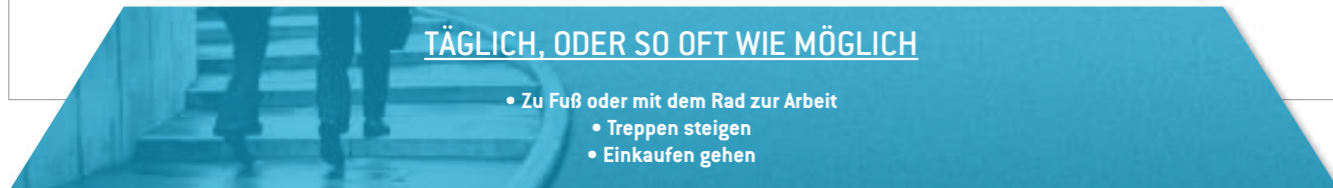
MEHR BEWEGUNG AUCH IM ALLTAG: DIE AKTIVITÄTS-PYRAMIDE

Als Basis einer gesunden Ernährung hat sich seit langem die so genannte Ernährungspyramide bewährt. Auch die verschiedenen Bewegungs-Elemente, die zu einem langfristigen Abnehmen notwendig sind, bauen aufeinander auf. Und dies ist der optimale Fall:

- Das Fundament bildet ein veränderter Lebensstil im Alltag. So sollten Sie zum Beispiel täglich auf dem Weg zur Arbeit das Auto stehen lassen und stattdessen das Fahrrad satteln. Geben Sie gleichzeitig Treppen den Vorzug gegenüber dem Lift. Und statt einmal in der Woche mit dem Wagen zum Supermarkt zu fahren, verteilen Sie das Shoppen lieber auf mehrere Tage – an denen Sie die Einkäufe dann auch bequem zu Fuß tragen können. So schaffen Sie sich Ihre individuellen Bewegungs-Inseln



- Das klassische Ausdauertraining steht für Sie ab sofort drei Mal pro Woche auf dem Programm. Dadurch werden nicht nur viele Kalorien verbrannt, Ihr Körper lernt auch effektiver seine Fettreserven zu nutzen.
- Um den Kalorienverbrauch in die Höhe zu treiben, sind eine aktive Freizeitgestaltung, Stretching und Krafttraining sowie z.B. Yoga aber auch Ballsportarten besonders gut geeignet. Zwei mal pro Woche sorgen diese Aktivitäten für attraktive Abwechslung im Sportprogramm.
- Auf das notwendige Mindestmaß reduzieren sollten Sie dagegen alle passiven Freizeitaktivitäten. Das gesamte Wochenende vor dem Fernseher zu verbringen oder im Internet zu surfen, gehört in Zukunft der Vergangenheit an.



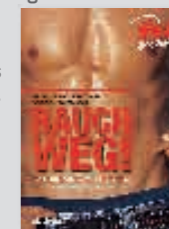
Einen prominenten Nachahmer hat Marc Berner übrigens schon gefunden. Tim Wiese, Keeper des SV Werder Bremen nutzte die Winterpause, um 16 Kilogramm abzuspecken. Gegenüber der *Süddeutschen Zeitung* gab er zu Protokoll: „Es ist, als ob ich neu geboren wäre. So schnell, so spritzig, so leichtfüßig war ich noch nie. Und eine Super-Ausdauer habe ich bekommen.“ Sein Erfolgsrezept: Statt Sonderschichten im Krafraum einzulegen, absolvierte er vor jedem Training einen Waldlauf und stellte seine Ernährung um. Jetzt ist er nicht nur schlanker, sondern auch einer der Top-Kandidaten für den Torwart-Posten der Deutschen Nationalmannschaft. Ganz so weit wird es Marc Berner, der nach wie vor bei den Unteren Herren in Hamburg kickt nicht mehr bringen – aber vielleicht starten Sie ja einen Angriff!

FOTOS: BLINDER CREDIT

: BUCHTIPPS

FATBURNING MIT SYSTEM

Weitere Trainingspläne zum Abnehmen für Biker und das Crosstraining auf Ergometern im Studio finden Sie in dem neuen Buch **Bauch weg! Fatburning mit System** (Südwest Verlag, 14,95 €) von unserem Experten Professor Kuno Hottenrott und FIT FOR FUN-Redakteur Gunnar Ebmeyer. Dazu gibt es die passenden Rezepte für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Neben den praktischen Tipps erklären die Autoren außerdem, was im Körper beim Abnehmen vor sich geht – und wie Sie das Fatburning beschleunigen.





Gehorcht auf Knopfdruck: Ein Herzfrequenzmesser ist der beste Trainingspartner

8 PULSUHREN IM CHECK

Den Personal-Trainer stets am Handgelenk: Herzfrequenzmesser bieten immer mehr fürs Geld. Wir zeigen, welche Funktionen Sie benötigen – und welche nicht.

Laufen ist gerade deshalb so beliebt, weil die Technik einfach simpel ist. Und das gilt nicht nur für den eigentlichen Bewegungsablauf. Auch Pulsmesser sind inzwischen für alle bedienbar, für viele ein unverzichtbarer Trainingsbegleiter und bieten tolle Features. FIT FOR FUN stellt acht Modelle vor – jeweils vier für Einsteiger und Profis.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Funktionen, desto teurer wird's. Befürchtungen, dass günstigere Geräte falsche Messergebnisse liefern, sind dagegen vollkommen unbegründet. Labor-Tests belegen, dass die Modelle aller namhaften Hersteller nahezu EKG-genau messen. Stattdessen sollten Sie sich also vor dem Kauf überlegen, welche Zusatzeigenschaften

Sie wirklich nutzen. Sind Sie zum Beispiel kein wirklicher Technik-Freak, werden Sie wohl kaum Ihre Trainingseinheiten am Laptop auswerten. Eine Computer-Schnittstelle können Sie sich dann sparen.

Neben Standard-Funktionen (Stoppuhr, Zwischenzeiten, etc.) sind ein einstellbares oberes und unteres Puls-Limit dringend zu empfehlen. Die Uhr schlägt ►

tipp : INFOS

FIT FOR FUN PULSUHR

Die Modelle Onyx Fit (79,95 €) und Onyx Balance (49,99 €) von Sigmasport (www.sigmasport.de, Tel. 06321/91200) gibt es auch in einer speziellen FIT FOR FUN-Edition. Sie ermöglichen das Workout in verschiedenen Trainingszonen und zeigt neben dem Puls unter anderem natürlich auch den Kalorienverbrauch an.



PULS = $HF_{max} \times 0,07 \times LF \times TZ \times GF$

Basis für den Trainingspuls ist die maximale Herzfrequenz. Die bestimmen Sie bei einem Maximaltest (z.B. 1000-Meter-Lauf), oder verwenden die Formel $HF_{max} = 208 \text{ minus } 0,7 \times \text{Lebensalter}$. Diesen Wert multiplizieren Sie mit folgenden Faktoren.
LF (Leistungsfaktor): Einsteiger = 1,0; Fitness = 1,03; Leistungssportler = 1,06
TZ (Trainingsziel): Grundlagenausdauer

1 = 1,0; Grundlagenausdauer 1-2 = 1,1; Grundlagenausdauer 2 = 1,2. Bei einem normalen Dauerlauf trainieren Sie im Bereich der Grundlagenausdauer 1
GF: (Geschlecht): Männer = 1,0; Frauen: niedrige Intensität = 1,10; mittlere Intensität = 1,06; hohe Intensität = 1,03
 Derzeit gilt die Formel nur fürs Joggen, Faktoren für andere Sportarten folgen.

DER OPTIMALE TRAININGSPULS

Frauen sind beim Sport mehr mit dem Herzen dabei als Männer. Zumindest ist Ihr Puls etwas höher, da das Herz ein kleineres Volumen als das von Männern hat. FIT FOR FUN-Expert Prof. Kuno Hottenrott entwickelte daher eine Pulsformel für das Laufen, die neben dem aktuellen Leistungsstand und dem Trainingsziel auch das Geschlecht berücksichtigt.



Selbst günstige Modelle bieten viele Features – und dennoch oft leicht zu bedienen.



8 PULSMESSER FÜR EINSTEIGER UND PROFIS



dann Alarm, wenn Sie sich unter- oder überfordern. Die Funktion leistet auch bei einem Intervall-Training gute Dienste: Sie zeigt an, wenn sich der Puls während der Trabpause beruhigt hat und Sie den nächsten Tempoausschnitt starten können.

WIE WEIT, WIE SCHNELL? Immer mehr Modelle bieten auch Distanz- und Geschwindigkeitsmessung an. Grundsätzlich gibt es zwei Verfahren. Einige Uhren vermessen die Strecke per GPS (z.B. Garmin), bei anderen werden Kilometer und Tempo mit einem sogenannten Foot-Pod ermittelt (z.B. Polar, Suunto). Mit den Schnürsenkeln am Schuh festgezurr, misst dieser die Beschleunigung und rechnet sie in Kilometer um. Für welches System Sie sich entscheiden, ist Geschmackssache. Die GPS-Empfänger sind inzwischen recht klein und kompakt, im dichten Wald und bei starker Bewölkung kann es aber Probleme mit dem Empfang geben. Um exakte Ergebnisse zu liefern, müssen Foot-Pods dagegen kalibriert werden. Dazu laufen sie einmal 800 oder 1000 Meter im normalen Tempo auf einer Bahn im Stadion und korrigieren dann das Messergebnis per Hand.

Selbst Mittelklasse-Modelle bieten bereits integrierte Fitness-Tests und -Trainer. Dabei wird Ihr Leistungsstand ermittelt, und Sie erhalten ein Trainingsprofil mit genauen Ober- und Untergrenzen für verschiedene Belastungsbereiche. Gerade für unerfahrene Sportler ist eine solche Funktion sinnvoll.

Die beste Technik ist aber nur so gut wie ihr Benutzer. Eine Formel für den optimalen Trainingspuls finden Sie daher auf der Seite XX. Abweichungen während des Trainings von fünf Schlägen nach oben oder unten müssen Sie dabei nicht beunruhigen – schließlich sind Sie noch immer ein Mensch und keine Maschine ...

FOTOS: BLINDER CREDIT

HERSTELLER MODELL	OREGON SCIENTIFIC SE 300	POLAR RS 100	CICLOSPORT CP161S	BEURER PM52	HERSTELLER MODELL	POLAR RS 400 SD	GARMIN FORERUNNER 405	SUUNTO T4C	TIMEX TRAIL RUNNER
PREIS	99,90 Euro	109,95 Euro	49,90 Euro	79,99 Euro	PREIS	359,95 Euro	299 Euro	249 Euro	299 Euro
INFO	www.oregonscientific.de, Tel. 06102/7985388	www.polar-deutschland.de, Tel. 06152/92360	www.ciclosport.de Tel. 089/89527026	www.beurer.de, Tel. 0731/3989144	INFO	www.polar-deutschland.de, Tel. 06152/92360	www.garmin.de, Tel. 089/8583640	www.suunto.de, Tel. 0089/14304000	www.timex.com Tel. 0662/889210
KODIERUNG/GEWICHT	ja / 47 g	ja / 40 g	ja / 44 g	nein / 38 g	KODIERUNG/GEWICHT	ja / 45 g	ja / 61 g	ja / 49 g	ja / 55 g
BATTERIEWECHSEL	manuell	Fachhandel	manuell	Fachhandel	BATTERIEWECHSEL	manuell	Akku	manuell	Fachhandel
AUSSTATTUNG					AUSSTATTUNG				
LEISTUNGSTEST / TRAINER	nein / ja	ja / nein	ja / nein	ja / nein	LEISTUNGSTEST / TRAINER	ja / ja	ja / ja	ja / ja	ja / ja
UNTERES / OBERES LIMIT	ja / ja	ja / ja	ja / ja	ja / ja	UNTERES / OBERES LIMIT	ja / ja	ja / ja	ja / ja	ja / ja
PULS: 0 / MAXIMAL	ja / ja	ja / ja	ja / ja	ja / ja	PULS: 0 / MAXIMAL	ja	ja	ja / ja	ja
TIMER (INTERVALLE)	ja	ja	ja	ja	TIMER (INTERVALL)	ja	ja	ja	ja
BELEUCHTUNG	ja	ja	ja	ja	BELEUCHTUNG	ja	ja	ja	ja
HÖHENMESSER	nein	nein	nein	nein	HÖHENMESSER	nein	nein	nein	ja
KALORIENVERBRAUCH	ja	ja	ja	ja	KALORIENVERBRAUCH	ja	ja	ja	nein
TEMPERATURANZEIGE	nein	nein	nein	nein	TEMPERATURANZEIGE	nein	nein	nein	nein
DATENÜBERTRAGUNG	nein	ja	nein	optional	DATENÜBERTRAGUNG	ja	ja	optional*	optional*
LAUFTEMPO	ja	nein	nein	nein	LAUFTEMPO	ja	ja	optional*	ja
DISTANZ	ja	nein	nein	nein	DISTANZ	ja	ja	optional*	ja
KILOMETERZEIT	ja	nein	nein	nein	KILOMETERZEIT	ja	ja	optional*	ja
EXTRAS					EXTRAS				
SONDERFUNKTIONEN	Neun Trainingsziele (Zeit, Tempo) einstellbar. Wird ein Ziel erreicht, springt die Uhr zum nächsten. Drei Profile für verschiedene Nutzer.	Die Own-Zone-Funktion bestimmt während der Aufwärmphase anhand der Herzfrequenz-Variabilität die aktuellen Ober- und Untergrenzen.	CicloInZone ermittelt anhand der persönlichen Daten sowie des gemessenen Ruhepulses die Ober- und Untergrenze für das Training.	Mit einem speziellen Kabel (XX Euro) können die Daten auf dem Computer gespeichert werden. Die Software gibt es kostenlos zum Download.	SONDERFUNKTIONEN	Software ermöglicht detaillierte Auswertung am Computer, der Running Index ermittelt nach dem Joggen die Laufökonomie.	Training gegen einen virtuellen Partner sorgt für zusätzliche Motivation. Dank integriertem GPS finden Sie immer zurück nach Hause.	Umfangreiche Software-Auswertung mit PC-Pod (99,95 €) möglich. Pods für Laufen (99,95 €) und MTB (49,95 €) als Zubehör erhältlich.	GPS-Empfänger wird am Arm befestigt. Zur Übermittlung und Auswertung der GPS-Daten am Computer ist ein Data Recorder (79 €) notwendig.
ZUSÄTZLICHER LIEFERUMFANG	Radhalterung, Aufbewahrungstasche	Textil-Brustgurt (Wear-Link)	Radhalterung	Textil-Gurt, Radhalterung, Box	ZUSÄTZLICHER LIEFERUMFANG	Radhalterung, Textil-Brustgurt. Software		Textil-Brustgurt	GPS-Modul, Aufbewahrungsbeutel
FAZIT	Üppig ausgestattetes Einsteiger-Modell, dass auch Distanz und Tempo erfasst. Leistungsstand kann manuell eingegeben werden Tolles Preis-Leistungs-Verhältnis.	Bietet alle notwendigen Funktionen für den Freizeit-Läufer. Unauffälliges, kompaktes Design sowie eine einfache und übersichtliche Menüführung.	Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Optimal für den Einsteiger ohne große Ansprüche. Dank leicht ablesbarem Display alle aktuellen Daten schnell im Blick.	Schlankes Damen-Modell, zeigt auch den Fettverbrauch an. Die nicht kodierte Datenübertragung kann leider zu Störungen mit anderen Pulsmessern führen.	FAZIT	Kompletter Coach, der alle notwendigen Daten erfasst. Der Preis schreckt erst ab, dafür gibt es reichlich Zubehör. Auch ohne Foot Pod (259 €) erhältlich.	Handliche GPS-Uhr mit hervorragende Dokumentation der Trainingsleistungen per Computer. Innovative Bedienung dank des Touch-Rings (ähnlich Ipod).	In Verbindung mit Lauf- und PC-Pod ein eigener Personal-Trainer am Handgelenk. Elegantes Design, dass den Pulsmesser auch alltags-tauglich macht.	Allround-Modell, nicht nur für Läufer, sondern auch fürs Biken und Skaten. Leider keine Auswertung der Herzfrequenzdaten am Computer möglich.

* Zubehör muß extra gekauft werden