

Zusatzmaterial zum

**Der Fitness Guru – Podcast**



# IST SPORT BEIM ABNEHMEN NÖTIG

## ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

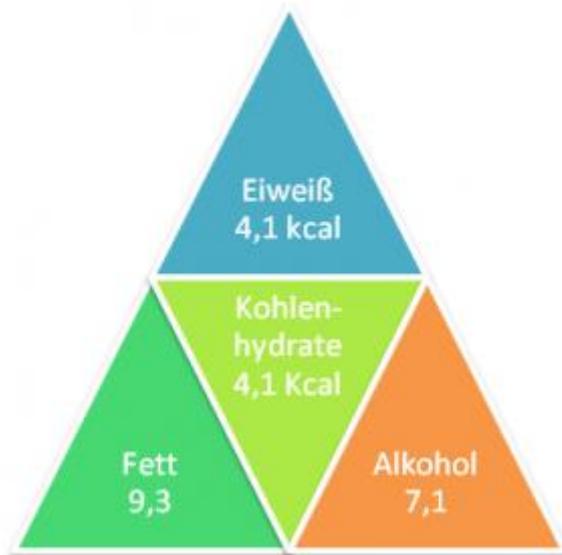
### **So hilfts Du uns!**

In manchen ePapern haben wir einen oder mehrere Produktlink(s) [Affiliate Links] aufgelistet. Wenn Du darauf klickst, hilfst Du dabei, dass wir die Seite Der Fitness Guru und den Podcast weiter betreiben können. Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, dann zahlst Du dafür natürlich keinen Aufpreis. Wir erhalten als Amazon-Partner bei qualifizierten Verkäufen eine kleine Provision. Bei unseren Empfehlungen handelt es sich immer um Produkte, die wir selbst verwenden und von denen wir absolut überzeugt sind.

**Hinweis:** Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen Rat kann ausschließlich ein Mediziner geben und kein Artikel, Podcast oder ePaper von der Fitness Guru.

## Was ist eine Kalorie

Eine Kilokalorie (1 kcal) ist definiert als die Energiemenge, die benötigt wird, um die Temperatur von 1 kg Wasser bei einem Atmosphärendruck von 760 mm Hg von 14,5 auf 15,5 °C zu erhöhen.



## Grundumsatz

Der Grundumsatz wird in der Wissenschaft mit einem s.g. **Spirometer** ermittelt. Dabei wird aus der Atemluft und dem Sauerstoffverbrauch der Grundumsatz berechnet. Für den Alltag ist dies ein zu aufwendiges Verfahren.

### Grundumsatz Männer

$24 \times 1,0 \times \text{Körpergewicht in kg} = \text{Grundumsatz in kcal}$

Bsp.: 70 Kg schwerer Mann benötigt  $24 \times 1 \times 70 = 1680$  kcal

### Grundumsatz Frauen

$24 \times 0,9 \times \text{Körpergewicht in kg} = \text{Grundumsatz in kcal}$

Bsp.: 70 Kg schwere Frau benötigt  $24 \times 0,9 \times 70 = 1512$  kcal

Frauen haben demnach einen ca. 10% niedrigeren Grundumsatz.

# Leistungsumsatz

## PAL-Faktoren

*Physical Activity Level* entspricht **Aktivitätsgrad**

### **Ich bin eher inaktiv**

*Dies trifft eher für Menschen mit starker Einschränkung zu, die sich kaum bewegen.*

PAL Faktor = 1.2

### **Ich sitze meist**

*Typisch für Schreibtischtätigkeiten*

PAL Faktor = 1,4

### **Ich sitze und stehe viel**

*Hier kommt Bewegung ins Spiel. Wer sich im Alltag häufiger von A nach B bewegen muss oder viel steht, fällt in diese Kategorie.*

Pal Faktor = 1.6

### **Ich bin sehr aktiv**

*Wer einen körperlich anstrengenden Beruf ausübt oder sich dem Lager der Leistungssport zugehörig fühlt, gehört in diese Kategorie. Typische Beispiele wären Waldarbeiter, Bauarbeiter, Kellner, Leistungssportler.*

Pal Faktor = 2

**Kalorienbedarf = PAL-Faktor \* Grundumsatz**

*Kalorienbedarf = 1.6 \* 1800 KCal = 2880 KCal pro Tag*

[Hier findest Du unseren Rechner...](#)

# Tagesbedarf erhöhen

Energieverbrauch ankurbeln -> **Bewegung**.

Kalorienverbrauch bei der Ausführung verschiedener Sportarten jeweils über eine Dauer von **30 Minuten**

Sportart	Kcal Bedarf pro 30 Min
Bokwa, Zumba und Ähnliches	230
Joggen (moderat; Pace von 7)	290
Joggen (zügig; Pace von 5)	<b>450</b>
Krafttraining	<b>380</b>
Rad fahren (moderat; 15 km/h)	200
Rad fahren (zügig; 25 km/h)	<b>350</b>
Schwimmen (moderat)	260
Schwimmen (zügig)	320
Walking	230

SUCHE Dir nicht die Sportart aus, die am meisten Kalorien verbrennt, sondern die, die DIR am meisten Spaß macht.

# Kaloriendefizit für 1 kg Abnahme

## Ziel beim Abnehmen

- Möglichst wenig Muskeln verlieren
- Möglichst viel Fett verlieren

**1 kg Abnahme** (Substanz, nicht Wasser, Darminhalt und Glykogenspeicher) erfordert die Einsparung von etwa **7000 kcal**

**Beispiel:** Täglich 300 kcal einsparen und 4 Mal in der Woche mit mittlerer Geschwindigkeit eine halbe Stunde Joggen (Pace 6; 350 kcal), ergibt pro Woche ein Defizit von  $7 \times 300 + 4 \times 350 = 3500$  Kcal.

-> Halbes Kilo Körpergewicht pro Woche

## Prinzip der kleinen Änderungen

2- 3 x 30 Minuten **Joggen**

**1 Jahr**

*Die Hälfte des Jahres gehst Du 2 Mal laufen, die andere Hälfte 3 Mal.*

$26 * 2 + 26 * 3 = 130$  Mal Joggen á 30 Minuten

- ➔ Defizit im Jahr  $130 * 290$  Kcal = 37.700 kcal
- ➔ 5,5 kg Substanzverlust

**Diese kleine Änderung wird Dein Leben verändern!**

**Du kannst nur gewinnen!**

Viele weitere Effekte ->

- ➔ Psyche – Geist und Seele
- ➔ Herz-Kreislauf-System
- ➔ Körperzusammensetzung (Fett, Muskelmasse, Knochendichte). Durch Training kannst Du verhindern, dass kostbare Muskulatur abgebaut wird. Vielleicht kannst Du sogar Muskeln aufbauen. Gleichzeitig wird Fett abgebaut.
- ➔ Belastbarkeit steigt

Du wirst mit der Zeit auch immer stärker und ausdauernder. Wenn es Deine Zeit zulässt, kannst Du Zeit und Strecke ausdehnen, das Trainingsgewicht erhöhen etc.

## Vermeide diese Fehler

- ➔ Denke nicht, dass Du Dir nach dem Sport etwas über das normale Maß gönnen kannst. Halte Deine Kalorien, die Du durch Nahrung zuführst, konstant oder senke sie leicht.
- ➔ Lege den Focus nicht auf das Abnehmen, sondern darauf, dass Du ab jetzt wirklich etwas für Deine **Gesundheit** machst. Das Abnehmen wird vielleicht erst nach einer Weile einsetzen. Habe Geduld!

- ➔ Übernimm Dich nicht und steigere Dich moderat. Dir läuft nichts weg!  
Besser 2-mal wöchentlich und das über das ganze Jahr, als geballt in einer Woche 5 Mal und dann nur noch sporadisch.