

Medienmitteilung

Rezepte zur Fettverbrennung: Gesundes Krafttraining wirkt

Muskeln, die Kalorienfresser

Zürich-Oerlikon, 3. Januar 2012. Jetzt hat sie wieder begonnen, die Zeit der guten Vorsätze. Ein Dauerbrenner zu Jahresbeginn ist der Wunsch, in Form zu kommen. Im Kampf gegen ungeliebtes Fett hilft gesundes Krafttraining rasch und effizient. Denn wer mehr Muskeln hat, verbraucht mehr Kalorien – rund um die Uhr.

Wer nach den Feiertagen dem Fett den Kampf ansagen will, sollte sich um seine Muskulatur kümmern. Sie ist das grösste Stoffwechselorgan und bestimmt weitgehend, wie viel der aufgenommenen Kohlehydrate und Fette verbrannt statt in den ungeliebten Fettdepots abgelagert werden. Das Praktische an trainierten Muskeln ist, dass sie nicht nur stark machen, sondern für einen höheren Energiebedarf sorgen – und dies auch im Ruhezustand. Unser Körper benötigt pro Tag rund 1.500 bis 2.000 Kilokalorien in Ruhe, um die Lebensfunktionen zu erhalten. Allein die Muskulatur braucht 20 bis 40 Prozent dieses sogenannten Grundumsatzes. «Je mehr Muskeln man hat und je trainierter diese sind, desto höher ist der tägliche Grundumsatz an Kalorien und desto einfacher ist es, in Form zu bleiben – oder zu kommen», sagt Dr. med. Sandra Thoma, Inhaberin des Unternehmens Exersuisse, das an 18 Standorten in der Schweiz gesundes Krafttraining anbietet.

Den Motor zur Fettverbrennung anwerfen

Um den Fettanteil zu reduzieren, gibt es nur eine Formel: Der Energieverbrauch muss höher sein als die über die Nahrung zugeführte Energie. Um eine solche negative Energiebilanz zu erzielen, leistet Krafttraining besonders wertvolle Dienste: Krafttraining verbraucht nicht nur während des Trainings Energie, sondern bringt unseren wichtigsten Motor zur Fettverbrennung, die Muskulatur, so richtig in Gang. Erste Wirkungen des Trainings zeigen sich in der Regel innerhalb von vier bis sechs Monaten, vorausgesetzt, es werden zwei Trainings pro Woche à rund 30 Minuten absolviert und die Übungen werden sauber und korrekt ausgeführt.

Besonders effizient lassen sich die Muskeln mit exzentrischen Training aufbauen. Statt wie üblich beim Anheben der Gewichte, trainieren exzentrische Geräte die Muskeln verstärkt beim Zurückführen der Gewichte in die Ausgangsposition. In der exzentrischen Phase sind die Muskeln naturgemäss leistungsfähiger. Die innovativen exzentrischen Geräte, die Exersuisse dieses Jahr als erster Anbieter in der Schweiz einführte, nutzen dieses Potenzial aus.

Krafttraining strafft Unterarme und Bäuche

Entgegen landläufiger Meinung ist es nicht möglich, gezielt an einer bestimmten Körperstelle, zum Beispiel am Bauch oder den Oberarmen, Fett abzubauen. «Wo man zuerst Fett ansetzt und verliert, ist genetisch bedingt», betont Sandra Thoma weiter. Jedoch wird mit Krafttraining das gesamte Unterhautfettgewebe gestrafft – mit der Wirkung, dass der Körper klare Konturen erhält. Von der Optik her wiegt diese Straffung oft mehr als zwei Kilos weniger auf der Waage. Überhaupt ist nicht in erster Linie das Körpergewicht ausschlaggebend für unsere Gesundheit, sondern vor allem der Fettanteil im Körper.

Gut zu wissen: Kraft und Kalorien – die Fakten

- Erwachsene, die ihre Muskeln nicht trainieren, verlieren ab dem 30. Lebensjahr rund 1 Prozent Muskelmasse pro Jahr, also rund 20 Prozent bis zum 50. Lebensjahr. Entsprechend nimmt auch der Grundumsatz an Kalorien ab.
- Muskeln sind schwerer als Fett: Wer Muskeln aufbaut, verliert nicht an Gewicht, sondern an Fett. Deshalb ist es auch falsch, «mit der Waage» abzunehmen.
- Richtig abnehmen im Sinne einer Fettreduktion heisst: Reduktion der Kalorienaufnahme und gleichzeitig körperliches Training.
- Wer übergewichtig ist und direkt mit Joggen beginnt, kann seinen Gelenken schaden. Vorgängiges Krafttraining kann solchen Verletzungen vorbeugen.
- Krafttraining an und für sich braucht wenig Energie. Der Kalorienfresser-Effekt kommt bei der Nachverbrennung (höherer Energieverbrauch bis zu 24 Stunden nach einem anstrengenden Training) und mit dem Aufbau der Muskeln.
- Trainieren und studieren: Neben der Muskulatur benötigt nur das Hirn noch mehr Energie.

Über Exersuisse

Exersuisse ist der führende Anbieter für gesundes Krafttraining in der Schweiz. Das Unternehmen betreibt Trainings Center in 18 Schweizer Städten in der Deutsch- und Westschweiz: Basel, Bern, Biel, Fribourg, Genf, Horgen, Lausanne, Luzern, Schaffhausen, Schlieren, Solothurn, St.Gallen, Thun, Winterthur, Zug, Zürich-Oerlikon, Zürich-Steinwiesplatz und Zürich-City und beschäftigt derzeit rund 200 Mitarbeitende. Exersuisse wurde 2011 von der Jost Thoma Holding AG gegründet, welche davor während 30 Jahren alle Kieser Training Standorte der Schweiz als Franchising betrieben hat.

Kontakt Medienstelle

Medienstelle Exersuisse

Julia Dieziger, Kommunikation & PR Exersuisse

Telefon: +41 (0) 41 729 49 80

E-Mail: media@exersuisse.ch