

Welches Training ist am besten geeignet?

Das Du darfst Training

Sie wollen so bleiben wie sie sind, keine Kondition verlieren , dafür ein paar Fettverbrennungsenzyme mehr aus den Löchern locken, ruhig mal ein bisschen länger unterwegs sein. Dann trainieren sie mit einem Puls der Stabilisierung verspricht

Pulswert Mann 220 - Alter x 0,65-0,75

Pulswert Frau 226 - Alter x 0,65-0,75

Ihr Du darfst Bereich \_\_\_ bis \_\_\_

Wann sollten Sie in diesem Bereich walken:

- ✓ Wenn Sie Ihre bereits gewonnene Form stabilisieren wollen
- ✓ Wenn Sie Fettenzyme verbrennen wollen
- ✓ Wenn Sie den Fettstoffwechsel aktivieren wollen und eine Stunde Zeit haben
- ✓ Wenn Sie Ihren Kreislauf besser mit Nährstoff und Sauerstoff versorgen wollen

Wer lange Walking-Touren von mindestens einer Stunde machen möchte, kann im unteren Pulsbereich bleiben und verbrennt trotzdem genug Fett. So sparen Sie Ihre Energie, um lange durchzuhalten und werden fit. Der Vorteil: Nicht nur viel frische Luft und Bewegung ist der Vorteil dieses Programms. Am meisten wird hier der Fettstoffwechsel angekurbelt, da der Körper über einen langen Zeitraum, also während der Bewegung, die Fettpölsterchen abbaut. Sie walken die ganze Zeit über (am besten eine Stunde oder mehr) mit dem gleichen Puls. Bei Anfängern sollte der im unteren Bereich der optimalen Herzfrequenz liegen, bei Fortgeschrittenen im oberen Bereich.

Wer Sport treibt, sollte besonders auf die Ernährung achten, denn richtiges Essen und Trinken sind Voraussetzung für Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden!

1. Vielseitig essen - d.h. die Lebensmittelvielfalt genießen. Es kommt auf die Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an!

2. Kohlenhydrate morgens und mittags und abends verzichten. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag!

Pro Tag sollten fünf Portionen Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch als Saft. Damit ist eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide, Flavonoide) gewährleistet.

4. Täglich eiweißreich essen. Milchprodukte enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und B-Vitaminen vorteilhaft. Es reichen jedoch Mengen von 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche für die Bedarfsdeckung aus. Bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten sollten fettarme Varianten bevorzugt werden.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel!

Fettreiche Speisen schmecken meist besonders gut. Zuviel Nahrungsfett macht allerdings dick und fördert langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Täglich reichen 70 bis 90 g Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft. Außerdem sollte man auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Süßwaren, Milchprodukten und Gebäck achten.

6. Zucker und Salz in Maßen!

Zucker sowie mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel und Getränke sollten nur gelegentlich auf dem Tisch stehen. Anstatt mit Salz kann viel schmackhafter und kreativer mit

Kräutern und Gewürzen gewürzt werden. Zudem sollte nur jodiertes (und fluoridiertes) Speisesalz verwendet werden.

7. Reichlich Flüssigkeit!

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Täglich sollte man mindestens 0,3 Liter Flüssigkeit pro kg Körpergewicht zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen und Obstsaft. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten!

Die jeweiligen Speisen sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen gegart werden. Der natürliche Geschmack bleibt am besten erhalten, wenn mit wenig Wasser und ganz wenig Fett kurze Garzeiten eingehalten werden.

9. Das Essen genießen!

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Zudem sollte man sich Zeit beim Essen lassen und langsam genießen. Das fördert auch das Sättigungsempfinden, das bei vielen Menschen durch hastiges Essen gestört ist.

10. Vor dem Nordic Walking sollten Sie 2 Stunden vorher keine Kohlenhydrate esse, da durch den Insulinanstieg eine Fettverbrennung verhindert wird.

Drei Mahlzeiten täglich

Was jeder Mensch täglich an fester oder flüssiger Nahrung zu sich nehmen muss, ist von verschiedenen Kriterien abhängig. Dazu zählen Alter, Größe, Geschlecht und die berufliche Tätigkeit. Säuglinge und Kleinkinder brauchen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht viel mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

Die Nahrungsaufnahme sollte auf dem Energiebedarfs abgestimmt sein. Braucht man zwischendurch noch einen Snack, sollte der keine Kohlenhydrate beinhalten, da die Fettverbrennung unterbrochen wird.

## Warum kann man mit Nordic Walking besonders gut abnehmen?

Abnehmen ohne Bewegung? Das funktioniert nicht. Denn bei einer Diät schaltet der Körper sehr schnell automatisch auf Sparflamme und drosselt vor allem den Fettstoffwechsel. Sie essen zwar weniger, der Körper verbrennt dann aber auch weniger Kalorien und Fett. So werden nicht die überflüssigen Fettpölsterchen abgebaut, sondern der Organismus greift die Eiweißreserven in den Muskeln an. Dadurch schwindet wertvolle Muskelmasse, die sogar Fett im Schlaf abbauen kann. Die Folge ist der gefürchtete „Jojo-Effekt“: Nach der Diät hat man die abgenommenen Kilos schnell wieder auf den Hüften – oft sogar noch mehr. Wenn man dauerhaft abnehmen will, hilft also nur Bewegung. Dadurch werden alle Stoffwechselfvorgänge auf Trab gehalten, vor allem der Fettstoffwechsel. Besser als Schwimmen, Radfahren und Walken ist hierfür Nordic Walking. Der Grund: Es werden nicht nur die Beinmuskeln beansprucht, sondern auch die Schulter-, Rücken- und Armmuskeln. Dadurch werden viele neue Muskeln aufgebaut, die überflüssiges Fett verbrennen. Und wer regelmäßig zu den Stöcken greift, regt seine Fettverbrennung schon nach wenigen Wochen so an, dass die Muskeln sogar im Schlaf Fett verbrennen.

Bereits von der ersten Minute an, in der Sie mit Ihren Stöcken unterwegs sind, beginnt der Körper mit der Fettverbrennung. Am meisten verbrennen die Muskeln übrigens, wenn Sie wieder „gelernt“ haben, Fett zu verbrennen. Das heißt, wenn sie an die regelmäßige Bewegung gewöhnt sind. Das ist nach ca. 3 Monaten Nordic Walking der Fall.

Am besten laufen Sie täglich 30 bis 60 Minuten. Wem das zu viel ist, oder wem dazu die Zeit fehlt, sollte 3- bis 4-mal wöchentlich zu seinen Stöcken greifen. Auch dann sind 30 bis 60 Minuten Nordic Walking ideal.



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehatrainerin  
Nordic Walking Instruktor  
Ernährungsberaterin

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Nordic Walking

## Sanft abnehmen



### ... lässt Kilos purzeln

Nordic Walking ist eine Wunderwaffe gegen überflüssige Pfunde und hartnäckige Fettpölsterchen. Mit Nordic Walking verbrennt man bis zu 46 % mehr Kalorien als mit normalem Walken.