



Abnehmen auf gesunde Art

Fettkiller: Hochelastisches Minitrampolin

Zwei von drei Erwachsenen sind zu schwer. Mangelnde körperliche Aktivität wird in der Wissenschaft als die wesentliche Ursache für Übergewicht und Fettleibigkeit angesehen. Dabei ist es im Grunde genommen ganz einfach, abzunehmen: Die Kalorienaufnahme muss dem Kalorienverbrauch entsprechen. Wer also gern und viel isst, müsste sich entsprechend viel bewegen. Bewegung spielt nach jüngsten Forschungen eine noch größere Rolle für das Gewicht als die Ernährung.

Von ganz entscheidender Wichtigkeit ist die Frage, wie die Bewegung stattfindet. Dabei löst anstrengende körperliche Arbeit nicht unbedingt die beste Fettverbrennung aus. Viel besser ist das sogenannte aerobe Training, was wörtlich »Training mit Luft« heißt. Hierbei werden Kohlenhydrate und Fette zur Energiegewinnung in den Muskelzellen verbrannt. Dieses Training fordert das Herz-Kreislauf-System sowie die Lunge und den Stoffwechsel. Durch ein gutes aerobes Ausdauertraining kommt es zu einer besseren Sauerstoffnutzung, der Organismus wird leistungsfähiger und arbeitet ökonomischer. Eine bleibende Gewichtsreduzierung ist also viel eher durch moderate Bewegungen (Spaziergang, leichtes Dauerlaufen oder Joggen, Trampolinschwingen) zu erreichen.

Fazit:

Das regelmäßige Schwingen auf einem hochelastischen bellicon ist in mehrfacher Hinsicht ein Gewinn. Der Stoffwechsel saniert sich, Fett wird verbrannt und die Seele kommt ins Gleichgewicht. Und das alles ohne große Schweißausbrüche und dennoch verbunden mit einer Gewichtsreduzierung.