

10-2003

# Figur Basisprogramm

Gerade im Bereich der Gewichtsreduktion/Figurtraining kommt es auf eine ausgewogene Abstimmung von Ernährung und Training an, um sichtbare Erfolge in absehbarer Zeit zu realisieren und somit die Motivation aufrecht zu erhalten.

## Training

### **Allgemein**

Die Trainingseinheiten ( TE ) sollten mit mind. 2 – 3 pro Woche veranschlagt werden – dazwischen max. 1-2 Tage Pause.

Die Dauer der TE sollte mind. ca. 90 Minuten betragen, die Pausenzeiten zwischen den Übungen und Sätzen möglichst gegen Null reduziert werden.

Ein Ganzkörpertraining erweist sich auf Grund des höheren Kalorienverbrauches als sinnvoll. Die Pulsfrequenz sollte während der TE um die 50 – 70 % des Maximalpuls aufrechterhalten werden.

### **Faustformel für Maximalpuls > 220 minus Alter**

Es wird von den großen Muskelgruppen ( Beine,Rücken,Brust ) zu den kleinen Muskelgruppen ( Schultern,Arme ) trainiert.

Die Rumpf-/Stützmuskulatur zum Anfang oder/und Ende der TE.

Eine lokale Abnahme von Fett durch spezifische Übungen der betreffenden Problemzone ist direkt nicht möglich, jedoch wird durch die spezifischen Übungen eine bessere Durchblutung der jeweiligen Region erreicht, die wiederum durch den Gesamtkalorienverbrauch aller Übungen positive Wirkung auf diesen Bereich hat.

### **Methodik**

- 3 TE im Wechsel von jeweils 1 Tag Ruhepause
- Übungen von TE zu TE wechseln
- Vor jeder Übung 1 Aufwärmsetz
- Evtl. eine TE ( z.B. die 2. ) einen reinen Cardiotag einlegen  
z.B. Stepper,Rower,Ergometer auf 90 Minuten im Wechsel evtl. Bauch zum Abschluß
- Im Laufe der Zeit die Satz oder Wdh. Zahlen /pro TE erhöhen
- Pausenzeiten verkürzen
- Gewichte angemessen wählen
- Möglichst mehrgelenkige Übungen verwenden
- Nach gegebener Zeit das Training komplett umstellen um einen Stillstand zu vermeiden

### **Aufbau der TE**

Aufwärmphase im Cardibereich > 30 Minuten

Rückenmuskulatur 2 Übungen a 4 Sätze a 25 Wdh.  
Brustmuskulatur 2 Übungen a 4 Sätze a 25 Wdh.  
Beinmuskulatur 4 Übungen a 4 Sätze a 25 Wdh.

Bauchmuskulatur 2 Übungen a 2 Sätze a 50 – 100 Wdh.

Schultermuskulatur 1 Übung a 4 Sätze a 15-20 Wdh.  
Bizepsmuskulatur 1 Übung a 2 Sätze a 15-20 Wdh.  
Trizepsmuskulatur 1 Übung a 2 Sätze a 15-20 Wdh.

Abwärmphase im Cardibereich > 15 Minuten

Bauchmuskulatur 2 Übungen a 2 Sätze a 50 – 100 Wdh.

## Ernährung

### **Allgemein**

Ein entsprechendes Basisseminar für die Grundlagen steht allen Mitgliedern unter [www.fitness-tropic.de](http://www.fitness-tropic.de) zur Verfügung.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Protein, Kohlenhydrate und Fett, sowie die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit ist einzuhalten und wichtig für entsprechende Trainingserfolge.

**Faustformeln** > Protein in Kombination mit Kohlenhydrate positiv  
> Protein in Kombination mit Fett positiv  
> Kohlenhydrate in Kombination mit Fett vermeiden  
> möglichst mehrere Mahlzeiten am Tag verteilt  
an trainingfreien Tagen möglichst nach 18 Uhr keine fett-/kohlenhydr.  
reichen Mahlzeiten

Bei der Auswahl der Fette nicht nur auf die Gesamtmenge achten ( siehe Basisseminar ), sondern auch auf die Zusammensetzung der enthaltenden Fettsäuren.

**Schwerpunkt** > Omega3 Fettsäuren und Omega6 Fettsäuren – wobei generell eine Unterversorgung von Omega3

besteht – hier evtl. auf entsprechende Präparate ( Kapseln ) zurückgreifen.

**Zu bevorzugen** : Leinsamöl, Olivenöl, sowie alle kaltgepressten Öle, die reich an essentiellen Fettsäuren sind !

**Zu vermeiden** : tierische Fette, wie in Wurst und Rahmprodukten enthalten

**Bedingt** : Käse, Butter etc. – auf Fettstufe achten

### **Methodik**

- vor ( mind. 1-2 Std. ) den Trainingseinheiten ausreichend Kohlenhydrate/Fette
- vor / während der TE Fettstoffwechsoptimierer – z.B. L-Carnitin einsetzen
- während der TE ausreichend Flüssigkeit zuführen
- nach den Trainingseinheiten auf ausreichend hochwertiges Protein achten
- ebenso auf Vitamine und Mineralien/Spurenelemente achten

Nicht alle Nahrungsergänzungsprodukte sind sinnvoll oder notwendig und nicht jeder Körper reagiert im gleichen Umfang auf die Einnahme.

Generell von Bedeutung + meist nicht in der tägl. Nahrung ausreichend vorhanden:

- Vitamin E und C
- Selen
- Magnesium, Kalium und Calcium – aber nicht als Kombipräparat einsetzen !
- Enzyme, wie z.B. in Papaya, Ananas ( frisch ) enthalten
- Hochwertige Aminosäuren ( Protein ) > essentielle Aminosäuren

### **Energiebedarfsberechnung/Grundformeln für Frauen**

KG ( Körpergewicht ) : Körpergröße in Meter zum Quadrat > BMI

BMI	bis 18,5	Untergewicht
BMI	18,5 - 25	Normalgewicht
BMI	25 - 30	Übergewicht
BMI	30 – 40	Adipositas

### **Formel zur Berechnung der fettfreien Körpermasse**

$(14,76 \times \text{Körpergewicht ( KG )} + \text{Grösse in cm} - 9,05 \times \text{Alter in Jahren} - 1669) : 60 = \text{KG fettfreie Körpermasse}$

### **Formel zur Berechnung des Energiebedarfes im Ruhezustand(Grundumsatz)/Tag**

KG fettfreie Körpermasse x 30 kcal = Grundumsatz

### **Formel zur Berechnung des effektiven Energiebedarfes/Tag**

Grundumsatz + 50 % für leichte Arbeit / z.B. Büro

Grundumsatz + 60 % für mittelschwere Arbeit / z. B. Handwerker/Fitnessstraining

Grundumsatz + 70 % für schwere Arbeit / z.B. Waldarbeiter / Kraft-/Ausdauertraining

Soll nun das Körpergewicht reduziert werden, gilt als Faustformel : 1 kg Körpergewicht entspricht ca. 7000 kcal –

d.h., entweder rund 7000 kcal im Laufe der Woche ( nicht zu drastisch, sonst sinkt die Stoffwechselrate ) einsparen, oder

den Verbrauch von Kalorien durch das Training entsprechend erhöhen .

Eine Kombination von Umstellung der Ernährung, leichte Reduzierung der Kalorienzufuhr und Erhöhung des Trainingumfangs, sowie den sinnvollen Einsatz von Nahrungsergänzungsprodukten gewährleisten langfristig die besten Erfolge.

