

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 23. Mai 2022 16:46

Zitat von Xandir83

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Darf ich hier mal Lehrer-Klugscheiß-mäßig reingrätschen? 

Abnehmen funktioniert am besten mit einer Mischung aus Ernährungsumstellung und Krafttraining. Mit reinem Ausdauertraining wirst du (je nach Ausgangslage) ggf. erste Erfolge schaffen, aber ein langfristiger Erfolg ist damit äußerst schwer.

Um 1 Kilo Körperfett zu verlieren musst du 7.000 Kalorien verbrennen. Mit 1 Stunde Cardiotraining schaffst du vielleicht 600 bis 1.000 Kalorien (und die 1.000 auch nur, wenn du völlig am Limit trainierst)

Mit einer Mischung aus moderatem Cardio, ordentlichem Krafttraining und passender Ernährung kannst du hingegen locker 1 Kilo pro Woche (je nach Ausgangslage) abnehmen.

Und ja, für solch eine Beratung ist ein GUTES Fitnessstudio genau die richtige Anlaufstelle.

Für die Motivation kann ich nur empfehlen sich seiner Ziele bewusst zu sein. Es gibt nichts geschenkt. Entweder du willst dich verbessern, dann kneifst du nach der Schule die Arschbacken zusammen und ziehst dein Training durch. Oder du entscheidest dich halt dagegen und chillst auf der Couch. Das ist auch OK. Ich mache das auch oft, weil ich das Gefühl habe, dass ich einfach am Limit bin. Dann muss einem halt nur klar sein, dass das Ziel so eben nicht erreicht werden kann.