

Fortsetzung von Seite 19

Diese Arbeit beginnt der Körper bereits nach einem Zwanzig-Minuten-Training. Der beste Anhaltspunkt, ob Fett verbrannt wird, ist der Puls. Die folgenden Zahlen sollten lediglich als Anhaltspunkte dienen:

Alter 20 bis 39 Jahre = Puls 140

Alter 40 bis 49 Jahre = Puls 135

Alter 50 bis 59 Jahre = Puls 130

Alter 60 bis 70 Jahre = Puls 125

Alter 70 und älter = Puls 120

Im Fachhandel werden präzise Pulsmessgeräte angeboten.

Vorteile des Joggens liegen auf der Hand:

- Der natürliche Alterungsprozess wird verzögert,
- Pulsfrequenz und Blutdruck werden gesenkt,
- Herzvolumen steigt (bei intensivem Training),
- Durchblutung wird verbessert,
- die gesamte Sauerstoffversorgung wird gesteigert,
- Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert,
- Empfindlichkeit gegenüber den Hormonen in den diversen Geweben wird optimiert,
- positive Blutfettwerte,
- Gesamtcholesterin sinkt und das nützliche HDL-Cholesterin steigt,
- Blutzuckerspiegel wird gesenkt das Immunsystem wird gesteigert,
- Knochenmasse und -festigkeit werden gesteigert

Faustregeln für erfolgreiches Laufen

Power food: Vor dem Laufen leichtes Essen: z.B. Trockenobst und Bananen. Fett meiden, es macht träge und verhindert nach dem Lauf die Regeneration: besser Nudeln und Gemüse.

Trinken: Nie starten, ohne vorher 1/2 Liter Brunnen- bzw. Mineralwasser zu trinken. Sonst dickt das Blut ein, Muskeln und Gehirn bekommen nicht genug Sauerstoff.

Die meisten Läufer machen den Fehler, die Ferse zuerst aufzusetzen. Richtig ist: Man setzt zuerst den Vorfuss auf, federt weich durch und berührt erst dann mit der Ferse den Boden. Der Vorteil dabei: eine bessere Stossdämpfer-Wirkung.

Bücher zum Thema:

«Der Mann 2000» – Die Hormon-Revolution von Siegfried Meryn, Markus Metka, Georg Kindel, erschienen im UEBERREUTER-Verlag.

«Schlank und fit für immer» und «Der Weg zu Kreativität und Höchstleistung» von Dr. Ulrich Strunz (Kontaktadresse: VitalMIND, Bernstrasse 23, 3360 Herzogenbuchsee)



Unglaublich aber jedes antrainierte Kilogramm Muskelgewebe verheizt bis zu 200 Kalorien am Tag, sogar im Schlaf. Der Kalorienverbrauch beim Jogging ist je nach Geschwindigkeit zwischen 300 und 700 kcal/Std.