



Energiebereitstellung

- ▶▶ Bei jeder Belastung wird von Anfang an auch Fett verbrannt:
 - ▶ Sobald ich laufe, verbrenne ich auch Fett, nicht erst nach 30 Minuten!!!
- ▶▶ In Relation zur Kohlenhydratverbrennung ist die Fettverbrennung bei niedriger Intensität höher:
 - ▶ Wenn ich moderat laufe, verbrenne ich im Vergleich mehr Fett als Kohlenhydrate.
- ▶▶ Die Trainingsintensität, bei der im Vergleich mehr Fett verbrannt wird als Kohlenhydrate liegt in einem breiten submaximalen Herzfrequenzbereich:
 - ▶ Ich kann mit einer Herzfrequenz zwischen ca. 50-70% der maximalen Herzfrequenz laufen, um lange viel Fett zu verbrennen.
- ▶▶ Bei hoher Intensität ist die absolute Fettverbrennung höher als bei niedriger Intensität:
 - ▶ Wenn ich schnell laufe, verbrenne ich insgesamt mehr Fett, als wenn ich langsam laufe.
- ▶▶ Je intensiver die Belastung ist, desto höher ist der „Nachbrenneffekt“:
 - ▶ Wenn ich schnell gelaufen bin, verbrenne ich auch hinterher mehr Fett.
- ▶▶ Nach einem intensiven Intervall während einer Belastung, geht die Fettverbrennung normal weiter:
 - ▶ Ich kann bei einer moderaten Belastung zwischendurch schneller werden (z.B. Fahrten-spiel), danach bleibt die Fettverbrennung wie vorher.
- ▶▶ Fett wird u.a. in der Muskelzelle verbrannt:
 - ▶ Je mehr Muskeln ich habe und einsetze, desto größer ist die Fettverbrennung.
- ▶▶ Bei längerer Belastung steigt die Fettverbrennung, aber nur bei niedriger Intensität:
 - ▶ Je länger ich moderat laufe, desto mehr Fett verbrenne ich. Jedoch ist auch jede kürzere Bewegungseinheit immer ein Plus für die Fettverbrennung, die Gesundheit und das Wohlbefinden.



**Also besonders am Anfang lieber etwas weniger intensiv,
um länger, mit mehr Freude an der Bewegung, durchzuhalten!**