



Lassen sich Problemzonen gezielt wegtrainieren?

Lästige Rettungsringe sollen am Besten mit möglichst vielen Rumpfbeugen verschwinden. Um Reiterhosen den Garaus zu machen, eignen sich angeblich Kniebeugen optimal. Nach dieser Wunschvorstellung ziehen die Muskeln am Bauch und den Oberschenkeln das Fett, das sie für ihre Bewegung benötigen, direkt aus der darüber liegenden Speckschicht. Das optimale Resultat wäre ein Waschbrettbauch und straffe Oberschenkel. Schön wär's: Der Körper entscheidet nämlich selbst, wo er zuerst seine Vorräte anzapft. Meist bedient er sich zunächst einmal an dem Fett, das sich im Bauchinneren befindet. Erst danach greift er auf das Unterhautfett zurück. Das Gemeine: Gerade die Fettpolster an den Oberschenkeln und den Hüften kommen zuletzt an die Reihe. Davon abgesehen eignen sich Kraftübungen schlecht, um den verhassten Polstern auf den Pelz zu rücken: Die Bewegungen sind zu unstetig und dauern zu kurz. Als optimale Aktivitäten, um Fett abzubauen, kommen beispielsweise Fahrradfahren, zügiges Gehen, Joggen und Schwimmen in Frage.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>