

## Sportvarianten zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion:

Hinsichtlich einer Gewichtsreduktion besitzt jeder Genotyp die Präferenz für eine von zwei verschiedenen stoffwechselbezogenen Sportvarianten. Der Fokus liegt hierbei nicht bei der Ermittlung der effektivsten Methode zum Aufbau von Muskelmasse, sondern bei der Bestimmung der Art von körperlicher Aktivität, bei deren Ausübung die betroffene Person mehr Kalorien verbraucht. Daher gilt es, **die Ausdauervariante „A“**, welche sich durch einen höheren Kalorienverbrauch bei ausdauerbasierten Sportarten kennzeichnet, und die **Schnelligkeitsvariante „S“**, die durch einen größeren Kalorienverbrauch bei schnelligkeits-/kraftbasierten Sportarten ausgezeichnet ist, zu unterscheiden.

### ○ Die Ausdauervariante „A“:

Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, bedeutet dies, dass Wiederholungen gleicher Bewegungen einen erhöhten Kalorienverbrauch im Körper hervorrufen. Folgende Sportarten kommen für diese Variante in Frage:

- Joggen,
- Walking, Nordic Walking
- Schwimmen,
- Rudern,
- Radfahren

Ziel ist es, die von ihnen ausgewählte Sportart ca. 2 – 3 mal pro Woche 45 – 60 Minuten pro Woche mit einer Belastungsintensität von 60 – 75 % der maximalen Herzfrequenz auszuüben. Zur groben Bestimmung der max. Herzfrequenz kann die Faustformel „220 – Lebensalter“ herangezogen werden. Bei einer Verbesserung der Ausdauer sollte dann zunächst die Belastungsdauer und später auch die Belastungsintensität gesteigert werden. Eine Puls Uhr ist zur Intensitätskontrolle des Trainings empfehlenswert.

### ○ Die Schnelligkeitsvariante „S“:

Gehören Sie zu dieser Gruppe, bedeutet dies, dass Sportarten bevorzugt werden sollten, welche im Training sowohl die Kraft als auch die Schnelligkeit einen erhöhten Kalorienverbrauch hervorrufen. Folgende Sportarten kommen in Betracht:

- Fußball, Handball, Turnen, Leichtathletik
- Sprinten, Intervalltraining, Wurf- und Stoßdisziplinen,
- Tennis, Badminton, Squash, Schwimmen (Intervalleinheiten)

Diese Sportarten wirken sich besonders effektiv auf eine Gewichtsreduktion aus.

Sollten Sie aber mit Ausdauersport besser zurechtkommen, ist es in jedem Fall ratsam, diese Varianten stärker in den Trainingsplan zu integrieren (z.B. Intervalle beim Joggen einplanen).

**Für beide Varianten gilt dabei, mäßiger, gelenkschonender Beginn bei niedriger Intensität!**