

# Kampf dem Winterspeck

Nach dem Ende der Feiertage kommt der große Frust. Kein Wunder, dass die **guten Vorsätze** für das neue Jahr Hochkonjunktur haben. Doch aller Anfang ist schwer. Das gilt für Ungeübte ebenso wie für Freizeit-Sportler. Experten raten, schon jetzt mit dem Training zu beginnen.

**A**lle Jahre wieder: Kaum sind die Feiertage vorbei, kommt der bange Blick auf die Waage. Jens Lück, 28, arbeitet als selbstständiger Personaltrainer in Saarbrücken und betreut eine Vielzahl von Kunden. „Von der Hausfrau über den Manager bis hin zum potenziellen Marathonläufer ist eigentlich alles dabei.“ Seine Erfahrung beschreibt er wie folgt: „Letztlich ist es so, dass die Nachfrage im Frühjahr und im Sommer sehr steigt. Gerade ab März ist der Andrang in den Fitness-Studios sehr groß. Um die richtige „Bikini-Figur“ zu bekommen, ist

das eigentlich schon ein bisschen zu spät. Auch in der kalten Jahreszeit kann der Hobby-Sportler mit relativ geringem Aufwand sein Gewicht halten. Der Schlüssel zum Erfolg liegt demnach vor allem in der Ernährung. Nachdem die fette Weihnachtsgans verdaut ist, empfiehlt Lück eine Ernährungsumstellung: „Pute, Huhn, Kalb, Wild oder Fisch sind sicher die sinnvoller Alternativen zu Schwein und Rind.“ Insgesamt, so verrät der Personaltrainer, haben sich die Essgewohnheiten der Menschen zum Negativen verändert: „Die Zeiten, in denen die Menschen körperlich hart

arbeiten mussten und nur von Kartoffeln und Gemüse lebten, und in denen die traditionellen Weihnachtsgerichte entstanden sind, sind vorbei. Die Menschen haben früher einfach mehr Kalorien verbraucht, deswegen konnten und mussten sie sogar fatter essen als heute.“ Gerade nach den Weihnachtsfeiertagen empfiehlt Lück, die restlichen Kekse und Plätzchen zu entsorgen und gegen einen Obstteller auszutauschen. Auch von allzu schweren Beilagen rät er ab. „Ein knackiger Salat oder gedünstetes Gemüse sind sicherlich besser als Kartoffeln oder frittierte Produkte.“ Schweres Essen und überzählige Pfunde machen den Menschen träge. Und: Wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, ist der Weg zum Idealgewicht schwierig. Ein Tipp lautet beispielsweise: Ein Glas Wasser vor der Mahlzeit verrin-

## Sport sollte man gerade am Anfang nicht alleine machen

gert das Hungergefühl. Das A und O im Winter ist und bleibt allerdings die Ernährung. „Wir haben generell das Problem, dass die Menschen mit dem Beginn der Winterzeit ihre sportlichen Aktivitäten reduzieren. Das hängt eben damit zusammen, dass das Joggen vor oder nach der Arbeit in der Dunkelheit grundsätzlich nicht ganz ungefährlich ist. Kommen noch Schnee und Eis dazu, wird der Sport gerne auch am Wochenende eingestellt.“ Lück empfiehlt daher: „Schneeballschlacht oder Rodelpartie heben die Stimmung und verbrauchen Kalorien. Das kann einen Lauf schon mal ersetzen.“

Oftmals erlebt der Personaltrainer, dass sich Menschen an ihn wenden, die über eine längere Zeit keinen Sport gemacht haben: „Wenn die dann alleine in den Wald gehen und nach zehn Minuten die Luft wegbleibt, war es das dann oft schon. Dann ist die Stimmung im Keller und die Motivation dahin.“ Er empfiehlt für Anfänger daher erst einmal ausgedehnte Spaziergänge oder

**Eine professionelle Beratung ist oftmals entscheidend für den Erfolg des Trainings.**



**Nicht nur Fettabbau, sondern auch Muskelaufbau ist wichtig, sagt Jens Lück.**

einen leichten Lauf in der Gruppe.“ Generell sei hier auch ein Fitness-Studio eine gute Alternative. Die Zeiten, in denen sich dort ausschließlich junge, muskelbepackte Männer tummelten, seien ohnehin vorbei. „Es gibt alleine in Saarbrücken rund ein Dutzend Studios mit geschultem Personal. Eine falsche Scheu ist dabei fehl am Platz. Experten sind es gewohnt, auch mit Anfängern zu arbeiten. Empfehlenswert wäre es natürlich, wenn man Freunde und Bekannte begeistern könnte. Dann ist der Anreiz größer.“ Wichtig sei vor allem die Regelmäßigkeit der sportlichen Aktivität. Denn: Die Menschen nehmen zwischen Neujahr und Weihnachten und nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, so Lück. Seine Empfehlung für Anfänger: „Steigern Sie sich kontinuierlich. Beginnen Sie mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen. Erhöhen Sie jeden Tag das Pensum um eine Minute. Fangen Sie mit zehn Minuten an und steigern Sie sich, bis Sie bei 30 Minuten sind. Gerade die Cardio-Geräte in den Studios sind optimal dafür.“ Fortgeschrittenen rät der Personaltrainer folgende Vorgehensweise: Wer ohne Pause 45 bis 60 Minuten laufen kann, sollte mit Intervall-Läufen anfangen: „Erhö-

## **Anfangen kann man in jedem Alter**

hen Sie ihr Lauftempo jeweils eine Minute lang, und laufen Sie dann wieder drei Minuten langsam.“ Menschen, die den Schritt ins Studio gewagt haben, rät er zu einem moderaten Krafttraining: „Arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten wie Gymnastikball und Therapieband. Liegestütze und Kniebeugen in Kombination mit Ausfallschritten und statischen Übungen für den Rumpf sind perfekt.“ Generell macht der Experte seinen Kunden Mut: „Es gibt eigentlich kein Alter und kein Gewicht, in dem man nicht mehr mit Sport anfangen kann.“ ●

*Dominique Rossi*

Weitere Infos zum Personaltraining unter E-Mail [info@personaltrainingdeluecks.de](mailto:info@personaltrainingdeluecks.de)

