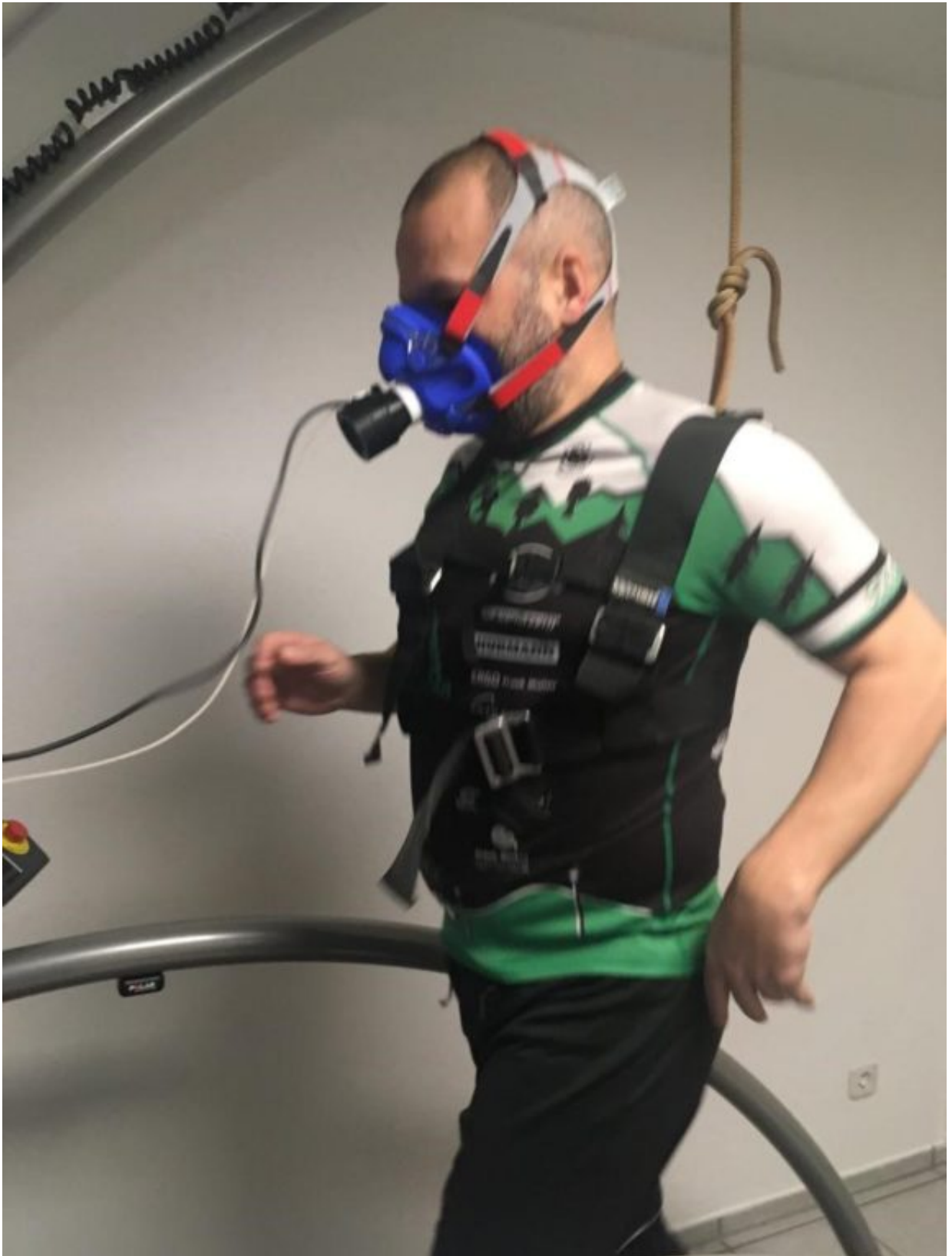


Wissen wo man steht

Wissen wo man steht. Uns Uwe wollte genau das wissen.





•



So begab er sich voll motiviert in die Hände von Swen Meiser nach Freisen. Nach einem langen Vorgespräch und Abgleich der körperlichen Daten, ging es zuerst zur Ruheumsatzmessung. In stressfreier, angenehmer Umgebung wurde neben dem Pulspuls auch der Energieverbrauch über die Atemluft in Ruhe gemessen. Das ist ein entscheidender Faktor, der den Grundumsatz (Kalorienverbrauch) festlegt. Dieser Wert ist daher insbesondere bei allen Maßnahmen, die zur Veränderung des Körpergewichtes führen sollen, von extremer Bedeutung. Danach gab es die Einweisung in das Messprogramm und den Testablauf auf dem Laufband. Begonnen wurde im Schrittempo. Alle 180 Sekunden wurde das Tempo um 2 km/h erhöht, solange bis der Sportler ausbelastet ist und signalisiert - mehr geht nicht.

Und wie hat uns Uwe jetzt abgeschlossen? Die Ruheumsatzmessung war top. Ausruhen kann sich der Bursche. In Sachen Belastung gibt es aber noch sehr sehr viel Luft nach oben. Aber genau das wusste Uwe ja schon im Vorfeld. So galt der Test auch nur einer aktuellen Lagebestimmung und um zu sehen, wo er genau steht. Nach der ausführlichen Analyse der Testergebnisse weiß Uwe jetzt was er tun kann um Gewicht zu verlieren und was er tun muss um ausdauernder und schneller zu werden.

Uwes Fazit - wer Gewicht verlieren will muss nicht zum Supersportler mutieren. Lasst euch testen und befolgt den Ratschlag von Swen, meist ist danach weniger mehr. Will heißen, wer Gewicht verlieren will, muss sich neben einer guten Ernährung lediglich ein wenig bewegen. Da reicht auch schon ein längerer Spaziergang oder ein lockerer Lauf. Somit kann man klar sagen, so ein Test ist nicht nur für Spitzensportler aussagefähig. Hobbysportler - oder der, der einen gesunden Lebensstil als Ziel hat, ist bei Swen gut aufgehoben. Training im richtigen Bereich und somit auch bei der optimalen Fettverbrennung ist danach das Ziel.

Info zur HP von Swen: www.breathbybreath.de