Taekwondo aktuell
Dezember 2016

Taekwondo – gut für alle, die den Gürtel enger schnallen wollen.

Schlank werden mit Taekwondo

Die amerikanische Mayo-Klinik ist hierzulande vor allem wegen der gleichnamigen und ein wenig zweifelhaften Mayo-Diät bekannt. Tatsächlich handelt es sich dabei aber um eine anerkannte medizinische Institution, in der sich von John F. Kennedy bis zu Bono schon eine ganze Reihe von Persönlichkeiten behandeln ließen. Ihre Lehrmeinung ist also durchaus ernst zu nehmen. Vor Kurzem nun stellten Experten der Mayo Klinik eine Liste der Sportarten zusammen, bei denen man besonders viele Kalorien verbrennt. Ihre Grundlage waren dabei Daten, die von den National Institutes of Health, der amerikanischen Gesundheitsbehörde, erhoben worden waren. Und siehe da: Taekwondo findet sich auf einem Spitzenplatz, nur übertroffen von zügigem Laufen und – ausgerechnet – Seilspringen. Hier die Hitliste der kalorienzehrendsten Sportarten, angegeben ist jeweils der Energieverbrauch bei einer Stunde Training gestaffelt nach Körpergewicht:

1. Laufen (13 km pro Stunde)
73 kg – 861 Kalorien
91 kg – 1.074 Kalorien
109 kg – 1.286 Kalorien

2. Seilspringen (gleichauf mit Laufen):
73 kg – 861 Kalorien
91 kg – 1.074 Kalorien
109 kg – 1.286 Kalorien

3. Taekwondo
73 kg – 752 Kalorien
91 kg – 937 Kalorien
109 kg – 1.123 Kalorien