

# 5 Fitness-Sünden, die jeder schon einmal begangen hat

Die meisten, die diesen Artikel hier lesen, werden sich zumindest in irgendeiner Form regelmäßig fit halten. Um wirklich fit zu werden, reicht es nicht aus, einfach nur ab und zu ein bisschen zu trainieren - nein, man muss den Sport zum Lifestyle machen. Und dennoch machen wir sie... Fehler im Training, die unseren Erfolg beeinträchtigen. Wenn diese nicht zu oft vorkommen, ist das an sich gar kein Problem - viel eher ist es vielleicht lustig und interessant, wenn Sie sich in einer dieser 5 Sünden selbst wieder erkennen. Was ist ihre persönliche Fitness-Sünde?

## #1 Es völlig übertrieben



K.O. nach dem Training?

Eine neue Übung gefunden, die Spaß macht und unglaublich fordernd ist? Gut, dann nur zu! Passen Sie nur auf, dass Sie sich nicht völlig verausgaben. Gerade, wenn Ihre Muskeln eine Übung nicht gewohnt sind, kann diese zu starkem Muskelkater führen, auch wenn Sie das im Training noch nicht so wahrnehmen. Wenn Sie dann im Training noch an Ihre Leistungsgrenze oder darüber hinaus gehen, kann das Sie durchaus für ein paar Tage lahm legen. Der ein oder andere kennt vielleicht das Experiment „Dropsatz auf der Adduktorenmaschine“... Oder sind Sie etwa auch schon einmal nach dem „Leg-Day“ fast vom Fahrrad gefallen, weil die letzte Kniebeuge unbedingt sein musste?

## # 2 Das Training verquatscht



Zu viel quatschen kostet Trainingszeit!

Einen guten Kollegen oder eine Freundin länger nicht gesehen und im Studio wieder getroffen? In letzter Zeit viel interessantes passiert? Soziale Kontakte sind wichtig im Sport und für viele auch ein Grund ins Studio zu gehen. Dennoch sollte das Training immer im Vordergrund stehen. Fast jedem ist das aber schon einmal passiert: Sie sind mitten in einer Übung, merken im Gespräch, dass ihnen schon wieder kalt wird, werfen einen Blick auf die Uhr und seit dem letzten Satz sind 15 Minuten vergangen. Jetzt noch einmal neu aufwärmen?

### **# 3 Training trotz angeschlagener Gesundheit**



Kranke gehören nicht ins Studio, sondern ins Bett!

Das ist eine Sünde, die echt gefährlich werden kann. Selbst eine kleine Erkältung kann bei körperlicher Belastung eine Herzmuskelentzündung auslösen. Dennoch plagt viele Sportler schnell das schlechte Gewissen. Von einer leichten Erkältung lassen sich die wenigsten aufhalten. Glück gehabt, kann man an dieser Stelle sagen, wenn Sie auch zu denjenigen gehören, die das schon getan haben. Beim nächsten Mal aber vielleicht doch lieber erst auskurieren- Das Risiko ist es nicht wert!

## #4 Gewichte nicht weggeräumt



Sicher, dass die nette Dame nach Ihnen das gleiche Gewicht nimmt?

Es gehört zum guten Ton im Fitnessstudio, die Gewichte, die man benutzt hat, auch wieder an den dafür vorgesehenen Platz zu räumen. Das gilt auch für die Scheiben auf den Hantelstangen. Aber mal ehrlich: Haben Sie die Gewichte nicht auch schon einmal - in einem Moment, wo niemand guckt - an Ort und Stelle liegen lassen? Irgendwie ist wegräumen ja auch Arbeit und kein Training. Es sei Ihnen verziehen, denken Sie aber beim nächsten mal an die arme Dame nach Ihnen, die die

25 Kg Scheiben kaum von der Hantelstange bekommt, die Sie rücksichtslos zurückgelassen haben.

## #5 Ohne Handtuch trainiert

Das Handtuch gehört zum Training im Studio einfach dazu. Fast alle Hausordnungen schreiben es auch vor. Es ist für den folgenden echt nicht



Na, welches darf es heute sein?

schön, sich in die Schweißlache des Vorgängers legen zu müssen, nur weil dieser ohne Handtuch trainiert. Nun ist es aber fast jedem doch schon einmal passiert. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich dann beim Training permanent beobachtet fühlen. „Vielleicht fällt es keinem auf?“ Wenn Sie das nächste mal Ihr Handtuch vergessen, der Weg nach Hause zu weit ist und das Studio keinen Verleih anbietet, versuchen Sie Ihr Training doch einfach möglichst auf stehende Übungen zu

konzentrieren. Kabelzug anstelle Bankdrücken, Kniebeugen anstelle Beinpresse, vorgebeugtes Rudern anstelle die Rudermaschine – dann wird auch niemand meckern.