Auf dem Weg zur Traumfigur: 5 Tipps für das perfekte Workout in den eigenen vier Wänden!


Die Coronakrise hat vielen Menschen einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass das Training im Fitnessstudio momentan ausfällt. Doch ist dies keine Ausrede, um nicht wie geplant den Körper in eine bessere Verfassung zu bringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob nur der Abbau von Fettpölsterchen geplant war oder ein aktiver Muskelaufbau, sowie eine Verbesserung der körperlichen Kondition. Denn auch Zuhause lässt sich mit wenig Aufwand ein Fitness-Workout planen, welches es in sich hat. Alles, was dafür gebraucht wird, ist ausreichend Platz, ein Trainingsplan, ein paar Utensilien aus dem Haushalt und eine Menge Fachwissen. Denn, um ein erfolgreiches Training zu planen, ist es unabdingbar die Trainingsziele mit den notwendigen Grundlagen eines Fitnesstrainings zu vereinbaren. So bringt es nichts, wenn man zwar täglich mehrere Stunden trainiert, die Übungen allerdings falsch ausgeführt werden oder Körperteile trainiert, die kaum Fetteinlagerungen vorweisen. Demnach ist die richtige Planung beim Workout in den eigenen vier Wänden das A und O, um für ein effektives Training zu sorgen.
Wir haben Ihnen im Folgenden einen Ratgeber entworfen, der Sie mit fünf wertvollen Tipps beim Home-Workout unterstützt. Auf diese Weise wird es möglich auch Zuhause ein Workout auf dem Weg zur Traumfigur zu finden.

Tipp 1: Trainingsziele festlegen und definieren

Zunächst einmal ist es wichtig zu klären, welche Trainingsziele überhaupt angestrebt werden, ehe man mit dem Workout beginnt. Soll das Training lediglich dazu dienen in Form zu bleiben, Fett abzubauen oder gar Muskeln aufzubauen, muss demnach im Vorfeld geklärt werden. Dabei gibt es auch einige Fitness-Workouts, die eine Kombination aus Muskelaufbau und Fettabbau anbieten. Die sogenannte **Body Recomposition** ist ein Trend aus den USA und ermöglicht es mit einem gezielten Workout **Fetteinlagerungen verschwinden zu lassen** und gleichzeitig Muskeln aufzubauen. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart zunächst seine persönlichen Trainingsziele festhalten und klar definieren.

Tipp 2: Fachwissen ist die halbe Miete

Um ein effektives Workout zu finden, welches die persönlichen Trainingsziele unterstützt, ist es wichtig sich eine Menge Fachwissen im Bereich Fitness und **Ernährung** anzueignen. Hierfür kann sich ein Blick auf den **Blog von Sjard Roscher**lohnen, um durch verschiedene Fachberichte ein deutlich effektiveres Training zu absolvieren. Denn nichts ist demotivierender als wochenlang zu trainieren und keinen Erfolg zu sehen oder zu spüren. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart erst einmal den Geist mit dem notwendigen Fachwissen trainieren.

Tipp 3: Fitness-Workouts per App

Mittlerweile ist es ganz einfach geworden ein Workout in den eigenen vier Wänden zu planen. Alles, was es hierfür braucht, ist ein Smartphone und etwas Platz im Wohnraum. Denn mithilfe verschiedener **Apps** gelingt es einen sehr individuellen Trainingsplan aufzustellen und verschiedene Trainingsziele anzustreben. Durch Anleitungsvideos gelingt es zudem keine Fehler bei den jeweiligen Übungen zu begehen.

Tipp 4: Haushaltsgegenstände als Trainingsgeräte umfunktionieren

Es müssen nicht immer teure Trainingsgeräte sein, um für ein wirkungsvolles Workout in den eigenen vier Wände zu sorgen. So gelingt es beispielsweise **mit Wasserflaschen oder Wasserkästen einen Hantel-Ersatz zu finden**. Ebenso lässt sich mit einem Handtuch auch Cardiotraining absolvieren, um damit für eine gesunde Rücken- und Schulterlage zu sorgen.

Tipp 5: Regenerationsprozesse sind wichtig für den Trainingserfolg

Gerade in den ersten Wochen strotzen die meisten Menschen nur so vor Motivation, was das Workout in den eigenen vier Wänden betrifft. Doch sollte man keinesfalls täglich trainieren und die Intensität nur langsam steigern. Ebenso ist es wichtige regelmäßig **Regenerationsphasen** einzulegen, um den Fettabbau oder den Muskelaufbau nicht zu stören.

Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings



Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings

Crossfit ist vielen zumindest vom Begriff her schon einmal begegnet. Seit sich die Bewegung des funktionellen Trainings als Kontrast zum klassischen Krafttraining an Geräten herausgebildet hat, ist Crossfit als besonders intensive Form des funktionellen Trainings bekannt und bezieht dabei verschiedenste Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Gewichten mit in die Workouts ein. Dabei geht es beim Crossfit nicht darum, ein relativ ruhiges Krafttraining nach Plan mit detaillierter Dokumentation des Kraftzuwachses bei jeder Übung durchzuführen, sondern

darum, ein ganzheitliches Workout zu erleben, das jeden an seine individuellen Grenzen bringen kann. Besonders in großen Städten wie unserer Hauptstadt Berlin hat sich eine große Szene rund um Crossfit gebildet und zelebriert die Trainingsmethode als eigene Sportart. Wer einmal reinschauen möchte, nur zu: **Leg jetzt los mit CrossFit Training in Berlin**.

Wie sieht ein klassisches Crossfit Training aus?

Ein Crossfit Training besteht üblicherweise aus einem Warmup, etwas Techniktraining, dem Workout of the Day (WOD) und einem eventuellem Cooldown. Hinter dem WOD verbirgt sich das eigentliche Training. Dieses variiert ständig, sodass auch immer wieder neue Trainingsreize gesetzt werden können. Grundsätzlich besteht das Training meist aus sehr komplexen Übungen. Aus genau diesem Grund ist es wichtig, nicht einfach auf eigene Faust durchzustarten, sondern sich einen Trainer zu suchen, der einen Schritt für Schritt an die Übungen heranführt. Wie in jeder Sportart gibt es auch hier ein ganz eigenes Vokabular. **Informieren Sie sich doch einmal im Detail über die wichtigsten „Fachbgegriffe".**

Deshalb ist ein qualifizierter Trainer wichtig

Crossfit steht bei einigen klassischen Sportlern manchmal zu Unrecht in Verruf. Zurückzuführen ist das oft auf den mangelnden Fokus auf korrekte Ausführung der Crossfit Übungen. Angelehnt sind viele Übungen an das klassische hochkomplexe Gewichtheben mit dem Unterschied, dass es im Crossfit selten um das Maximum bei einer Wiederholung geht. Genau deshalb ist das spezielle Techniktraining so wichtig. Erst, wenn Sie die Technik richtig beherrschen, sollten Sie sich an höhere Lasten wagen. Crossfit ist eine anspruchsvolle Sportart, mit der man sich bewusst auseinandersetzen muss, wenn man erfolgreich und gesund trainieren will.

Auch überschätzen sich Anfänger gerne mal. Um Risiken wie ein Übertraining oder **eine sogenannte Rhabdomyolyse** zu vermeiden ist es wichtig, dass die Intensität dem eigenen Leistungsstand angepasst wird. Besonders bei HIIT Methoden ist ein geführter Einstieg am Anfang wichtig.

Was wird eigentlich besonders gefördert?

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder Bodybuilding ist das Ziel nicht in erster Linie nur der Muskelaufbau. Das Training soll gleichermaßen Kraft, das Herz- Kreislaufsystem und die Koordination fördern. Crossfit ist somit nicht nur Mittel zum Zweck, sondern eine ganz eigene komplexe Sportart. Die Athleten haben das Ziel, rundum fit zu sein. Aus diesem Grund sind die Leistungen guter Crossfit Athleten oft auch besonders gut in andere Sportarten übertragbar. Crossfit kann sich somit auch zur leistungssteigernden Ergänzung zu anderen Sportarten eignen.

Bogensport – ein Stückchen Freiheit

Robin Hood, Hawkeye, Katniss Everdeen, Guinevere aus *King Arthur*, Merida, Ygritte aus *Game of Thrones* oder doch eher Legolas? So unterschiedlich all diese Filmheldinnen und -helden auch sind, so haben sie doch eines gemeinsam: ihren **meisterlichen Umgang mit Pfeil und Bogen**. Und

vermutlich haben sie auch schon den ein oder anderen angehenden Bogenschützen zu seinem neuen Hobby inspiriert. Der **Bogensport** ist sehr beliebt – und für jeden, der sich dafür interessiert, bietet dieser Beitrag einen Überblick über **alles Wissenswerte zum Einstieg**.

So gut tut er – was Bogensport dem Körper gibt



Es ist nicht einfach nur damit getan, den Pfeil anzulegen, die Sehne zu spannen und loszulassen – nein, zum erfolgreichen Bogenschießen gehört einiges an **Kraft und Konzentration** dazu. So ein Bogen kann ganz schön viel Muskelkraft erfordern, vor allem dann, wenn der Pfeil weit und schnell fliegen soll. Die richtige Körperhaltung ist dabei essenziell, damit der Bogen beim Abschuss nicht verzieht und der Pfeil am Ziel vorbeischießt. Beide Faktoren tragen dazu bei, die Oberkörpermuskulatur zu trainieren und die durch die Büroarbeit vernachlässigte Haltung zu richten. Um auch wirklich ins Ziel zu treffen, braucht es räumliches Denken. Der Schütze muss die Entfernung einschätzen und je nach Art des Bogensports auch den Wind und die Neigung des Geländes mit einbeziehen. Vor dem Abschuss heißt es: **Innehalten und fokussieren!** Der Bogensport ist also nicht nur für das physische Training zuständig, sondern fordert den Anwender auch geistig heraus. Gleichzeitig bietet er eine willkommene Ruhepause vom hektischen Alltag.

Ausrüstung für Bogensportanfänger

Klar, für den Bogensport ist zunächst einmal ein **Bogen** vonnöten, der sich nach den individuellen Eigenschaften seines Schützen richtet. Zwei der populärsten Bogenarten sind: **Compoundbogen**: Er ist recht futuristisch angehaucht. Ein cleveres Konstrukt aus Rollen, den sogenannten Cams, mindert den Kraftaufwand beim Spannen der Sehne. Compoundbögen schießen also bei gleichbleibendem Zuggewicht Pfeile mit höherer kinetischer Energie ab als andere Bögen. Sie sind allerdings auch wartungsaufwendiger. **Recurvebogen**: Seinen Namen verdankt er den leicht vorgebogenen Enden seiner beiden Wurfarme. Recurvebögen sind dem klassischen Bogen in ihrer Form sehr ähnlich, pflegeleicht und mühelos neu zu bespannen. In der Take-down-Variante können die beiden Wurfarme für den platzsparenden Transport vom Mittelstück abmontiert werden. **Pfeile** sind das Must-have Nummer Zwei. Sie müssen zum Bogen und zum Anwender passen. Angehende Bogenschützen können alles ***bei Bogensportwelt über das Bogenschießen*** erfahren – der **Fachhandel berät ausführlich und individuell** darüber, welche Ausrüstung sich anbietet, was die einzelnen Bögen können und welche Pfeile dazu am besten zu wählen sind. Denn welches Zuggewicht sich für einen Anfänger eignet, welche Stärke der Pfeilschaft haben sollte und welche Pfeilspitzen für welche Bogensportart optimal ist, kann der Einsteiger zunächst schwer durchschauen. Doch keine Sorge, dafür sind die Profis von Bogensportwelt schließlich da! Zubehör gibt es einiges: **Taschen zum Transport, Köcher für die Pfeile, Fingerschutz**, Visiere, Pfeilauflagen, Ersatzsehnen, Pflegemittel, Stabilisatoren und so weiter. Anfängersets enthalten in der Regel alles, was ein Bogensporteinsteiger zu Beginn braucht. Zu guter Letzt ein wichtiger Sicherheitshinweis: Selbst gebastelte Ziele sind gefährlich. Es sollten nur im Fachhandel erworbene verwendet werden. Vor allem Anfänger suchen sich am besten einen **Kurs oder Verein für Bogensport**, um in einem sicheren Umfeld unter Profis zu lernen. Der Bonus – sie kommen mit Gleichgesinnten zusammen und können direkt mit vollem Einsatz in das neue Hobby eintauchen!

Erstversorgung bei Sportverletzungen und wann es ernst wird!

Sport ist Mord- so heißt es doch so oft. Bei allem, was Sport uns an körperlicher und seelischer Gesundheit geben kann, besteht doch immer ein gewisses Risiko einer Verletzung. Wichtig ist, dann korrekt damit umzugehen. Die Idee dieses Artikels ist nicht, Ihnen eine spezielle Behandlung vorzuschlagen. Vielmehr soll es darum gehen, grundlegende Informationen zu sammeln und Stolpersteine im Umgang mit Verletzungen zu umgehen.

Regel Nr. 1 – Internetforen meiden, Experten suchen

In eigentlich allen Internetforen treiben sich viele selbsternannte Experten herum. Der einzig richtige Tipp, den Sie bei einer Ferndiagnose erhalten können, ist sich in individuelle Behandlung beim Arzt Ihres Vertrauens zu begeben. Dazu ist als Sportler auch wichtig, sich den richtigen Arzt zu suchen. Die meisten normalen Hausärzte haben wenig Erfahrung und Verständnis für Leistungssportler. Der Klassiker ist die einfache verordnete Sportpause, während eigentlich eine gezielte Therapieform sinnvoller wäre. Suchen Sie sich einen Arzt, der Sie als Sportler ernst nimmt. Informieren Sie sich zudem selbstständig, stellen Sie sich mit Ihrem Wissen jedoch nicht überheblich über die Aussagen studierter Experten. **Unsere Datenbank der Sportverletzungen** kann dabei helfen, sich diese Informationen zu beschaffen und die wichtigsten Therapieformen bereits zu kennen. Denn wer weiß, was er da tut und warum der Arzt eine bestimmte Verordnung gibt, kann seine eigene Therapie am effektivsten unterstützen.

Vermeidungsstrategien und erste Schritte

Am sinnvollsten ist es, Sportverletzungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Besonders unterscheiden muss man hier zwischen akuten und degenerativen Verletzungen. Akute Verletzungen sind oftmals einfach das Ergebnis eines ungünstigen Zusammenfallens verschiedener Faktoren. Dennoch kann man einen großen Teil dazu beitragen, **das Verletzungsrisiko zu verringern (wie in diesem Artikel der Shop Apotheke)**. Degenerative Verletzungen resultieren jedoch oftmals aus einem langfristigem Ignorieren kleinerer Beschwerden.

Verletzungen nicht unterschätzen

Aus einer kleinen Verletzung kann schnell eine große werden. Einmal umgeknickt, ist das Gelenk schnell instabil. Grundsätzlich gilt: Tritt eine Schwellung oder das Gefühl einer Instabilität auf, sollte auf jeden Fall eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Insbesondere gilt das, wenn eine Luxation eines Gelenks aufgetreten ist. Ganz besonders beim Kniegelenk ist es sehr unwahrscheinlich, dass dieses die natürliche Position verlässt, ohne dass

Strukturen des Gelenks, wie z.B. die Kreuzbänder oder Menisken Schaden nehmen. Auch, wenn sich das Gelenk danach wieder stabil anfühlt, sollte man möglichst nicht auf ein bildgebendes Verfahren (z.B. MRT, Röntgen reicht nicht aus) verzichten, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Strukturen intakt sind. Ein beschädigtes Kreuzband kann z.B. bei erneuter unkontrollierter Belastung seine Funktion als „Sicherheitsgurt“ nicht mehr erfüllen, was letztlich zur zusätzlichen Beschädigung von Knorpel und Menisken führt. Ohne das bildgebende Verfahren ist eine korrekte Diagnose oft schwierig und der Schaden entzieht sich der individuellen Wahrnehmung.

Schmerzen ernst nehmen!

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Gerade Wettkampfsportler nehmen gerne einmal das ein oder andere Schmerzmittel, um durch den Wettkampf zu kommen. Gerade im Leistungssport, z.B. im Handball gehört es schon fast „zum guten Ton“, sich mit Schmerzmitteln durch die Spielphasen zu schleppen. **Die Schwierigkeit dieser Vorgehensweise wurde bereits in der Vergangenheit erörtert**. Machen Sie sich bewusst, dass Schmerzmittel bei falschem Einsatz die Heilung aufschieben. Unvollständige Heilung kann schnell zu größeren Verletzungen führen. Eine mechanisch entzündete Achillessehne kann so schnell zu einer gerissenen Achillessehne werden.

Umgang mit Schmerzmitteln



Die meisten rezeptfreien Arzneimittel gegen Schmerzen sind sogenannte nicht steroidiale Antorheumatika. Dazu gehört auch **der bekannte Wirkstoff Diclofenac, hier beim Voltaren in der Shop Apotheke.** Diese Schmerzmittel gibt es meist zur oralen Einnahme und als Salbe – **über die Wirksamkeit im Vergleich können Sie sich hier informieren**. Wichtig ist dabei zu wissen, dass Entzündungsprozesse im Körper ihren Sinn bei der Heilung von Verletzungen und Überlastungserscheinungen haben. Eine Schwellung ist nicht nur negativ zu betrachten, auch wenn sie unsere Bewegungsfähigkeit zunächst deutlich einschränkt. Durch den Entzündungsprozess steigt die Versorgung der betroffenen Stelle mit Nährstoffen und regulatorischen Proteinen. Der Körper signalisiert quasi, an welcher Stelle ein Schaden entstanden ist, damit genau an dieser Stelle „eine Baustelle entstehen kann“. Die typischen Schmerzmittel unterbrechen die Signalkaskade und reduzieren die Entzündungsreaktion. Dadurch verschwinden schnell Schmerz und Schwellung. Das kann durchaus sinnvoll sein, denn eine moderate Belastung kann die Heilungsprozesse unterstützen. Wenn diese durch Schmerzen zu sehr gestört wird, ist der Einsatz der Schmerzmittel durchaus legitim. Andererseits kann durch den ständigen Einsatz der Heilungsprozess immer weiter nach hinten verschoben werden – wird die Behandlung eingestellt, ist die folgende Reaktion umso größer. Ganz nebenbei haben viele Medikamente, wie beispielsweise **Ibuprofen noch ganz andere den Sport betreffende Nebenwirkungen.**

Als Fazit zeigt sich, dass der Einsatz von Medikamenten und die allgemeine Selbsttherapie wohl durchdacht und durch Experten begleitet werden sollte.

Yoga: Pure Meditation oder Training für Champions?

Wer es nur wenige Wochen lang selbst ausprobiert hat, wird es bestätigen: Schon der allmorgendliche „Sonnengruß“, die bekannteste Abfolge von Yoga-Asanas, bringt Schwung in die müden Muskeln. Mehr Ausgeglichenheit, ein entspanntes Nervenkostüm und ehrliches Körperbewusstsein ruft das regelmäßige Training hervor. Doch was, wenn vom Körper sportliche Höchstleitungen abverlangt werden? Hilft Yoga auch Leistungssportlern weiter?

In den letzten Jahren hat Yoga unglaubliche Popularität erlangt. Models, **Schauspieler und Sportler aller Altersklassen zeigen sich bei eleganten Übungen** im Studio oder im Yoga-Ressort unter Palmen und verkörpern die entspannte Lebensweise. Anbieter wie **PerfectYoga, die mit Fitnessvideos den Trend in die Wohnzimmer bringen**, haben Hochkonjunktur. Wer jedoch annimmt, dass Yoga ausschließlich der Optik dient und einen straffen Körper zur Folge hat, sollte die Übungen auf der Yogamatte genauer betrachten. Auch hochkarätige Leistungssportler profitieren vom „Krieger“, dem „Herabschauenden Hund“ oder der „Kobra“.



Bildquelle: pexels.com

Was bewirkt Yoga eigentlich?

Wer den sportlich-mechanischen Aspekt von Yoga betrachtet, kommt zu folgendem Fazit: Anders als das Krafttraining an Geräten oder Freihanteln bewirkt Yoga eine nachhaltige Muskelbildung als Ganzkörpertraining. Hier wird nicht gepumpt, sondern langsam und bewusst gestärkt. Dies hat den Vorteil, dass sich die definierten, langen und schlanken Muskeln in Trainingspausen nicht gleich wieder in Fettpölsterchen umwandeln. Sichere Balance, gerade Haltung sowie gestärkte Rücken- und Bauchmuskeln werden sich schon nach wenigen Trainingseinheiten einstellen. Beim gezielten Muskelaufbau wirkt Yoga vor allem in der Tiefenmuskulatur unterstützend. Es macht Körper und Geist insgesamt leistungsfähiger und nicht zuletzt stressresistent.

Beim Yoga wird der Teil des Gehirns aktiviert, der für die Entspannung und Stressregulierung zuständig ist. Die Folge ist ein vermehrter Ausstoß des harmonisierenden Hormons Cortisol, das zum Beispiel Bluthochdruck regulieren kann. Probleme mit der Schilddrüse können durch Yoga gleichfalls gelindert werden. Symptome wie Nervosität und Schlaflosigkeit werden durch regelmäßige Übungen nachweislich verringert. Durch das bewusste Atmen und kontrolliert ausgeführte, intensive Ausführungen der Asanas wird beim Yoga nicht zuletzt das Herz gestärkt. Die sanft angeregte Blutzirkulation steigert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen für einen klaren Kopf. Das ganzheitliche Aktivieren von Muskeln und Organen bewirkt zudem eine spürbare Regeneration. Die Verdauung wird angeregt, Giftstoffe können schneller verarbeitet und ausgeschieden werden, wodurch Niere und Leber besser durchblutet werden. **Wer sich für schweißtreibendes Power Yoga entscheidet,** trainiert zudem seine Fähigkeit zur Thermoregulation.



Bildquelle: pexels.com

Für wen ist Yoga ein Must-Do im Fitnessprogramm?

Yoga und seine jahrhundertealte Tradition sind ein heißer Tipp für Leistungssportler. Je nach benötigter **Kraft, Ausdauer oder dem erforderlichen Koordinationsvermögen** kann Yoga gezielt auf diverse Sportarten zugeschnitten werden.

Selbst Spitzenvereine wie FC Bayern München schwören auf den ruhigen Sport. Chef-Trainer Peter Schlösser setzt auf eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport sowie Yoga-Übungen, die für eine gedehnte Muskulatur der Jungs und überzeugtes Spiel sorgen. Neben einer ungeschlagenen Taktik könnte dieses Trainingsprogramm das Geheimnis des Erfolges sein. Abwegig wäre dieser Gedanke nicht. Die innere Kraft und die Zuversicht, die die Jungs in sich tragen, strahlen offensichtlich auf die Fans ab. Laut der **Fußball Wetten für die Champions League 2021** auf Betway wird das Meister-Team als schon jetzt Sieger gehandelt und steht mit einer Wettquote von 5,50 (Stand: 16.10.) an der Spitze. Keine Frage: In der Ruhe liegt die Kraft!

Fitnesssportler und Bodybuilder, die Gewichte zum isolierten Muskelaufbau stemmen, können durch sanftere Yoga-Asanas dafür sorgen, auch weniger trainierte Muskeln aktiv zu halten und durch das tiefenwirksame Ganzkörpertraining geschmeidig zu bleiben. Die gefürchtete einseitige Belastung und die daraus resultierenden Verspannungen im Hals-Wirbelsäulenbereich werden durch die fließenden Yoga-Übungen ausgeglichen.

Probleme mit der Halswirbelsäule sind besonders bei vielen Schwimmern vertreten. Yoga hilft Wassersportlern ihren Schulterbereich zu „öffnen“ sowie Lungenvolumen und Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die angeregte Blutzirkulation löst Verspannungen sowie Blockaden.



Bildquelle: pexels.com

Ausdauer, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit sind in Kombination ein Muss im Reitsport: Turnier- oder Freizeitreiter sollten sich auf Yoga als Zweitsportart stärker konzentrieren. Besonders gefordert ist beim Reiten neben einer sicheren Balance nämlich die Core-Muskulatur in Rücken und Bauch. Lange und schlanke Muskeln an Armen und Beinen sorgen für optimiertes Einwirken auf das Pferd und tolle Haltungsnoten.

Vielfalt und Optimierung für den eigenen Körper bringt Yoga für sportlich aktive Menschen in jedem Fall mit. Durch zahllose Kombinationsmöglichkeiten der Asanas und verschiedenste Intensitätsstufen kann jeder Profi- und Hobbysportler durch Yoga garantiert noch mehr aus sich herausholen. Ob als Wettkampfvorbereitung und **zum Relaxen nach einem anstrengendem Trainingsplan daheim**: Für Yoga sollte in jedem Trainingsplan Zeit sein.

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen oder wetten

Mittlerweile sollte dieser Begriff jedem Nutzer von Internetdiensten bekannt sein: VPN, ein virtuelles privates Netzwerk. Gerade seit den Anfängen des World Wide Web wurden diese Netzwerke oft genutzt, um die IP-Adresse eines Computers zu verändern. Das hatte nicht unbedingt kriminelle Absichten, was häufig unterstellt wurde. Denn vor allem in den ersten Jahren des Internets wurden manche Dienste nur auf bestimmte Regionen begrenzt. Für das weltweit agierende Netz war das natürlich eine unnötige Begrenzung. So kamen VPNs zum Einsatz.

Diese Netzwerke benutzten Server, die genau lokalisiert werden können. Wollte man also eine IP-Adresse aus den USA, nutzte man ein Netzwerk mit einem Server aus diesem Raum. Dadurch wurde dem Internetdienst eine andere IP-Adresse als die ursprüngliche vorgespielt. Nachteil hingegen war lange Zeit die dadurch entstehende Latenzzeit. Das Signal musste ja schließlich von einem Server zum nächsten über die ganze Erde geschickt werden, bevor er bei seinem Zielort ankam. Das kostete wichtige Zeit, wodurch VPNs für reguläre Gamer lange Zeit eher unattraktiv waren.

Wollten Sie damals zum Beispiel in einer **Spielhalle Spiele kostenlos ohne Anmeldung** aus einer anderen Region spielen, hat das mitunter zu Übertragungsproblemen geführt. Der Inhalt wurde verzögert dargestellt oder es konnte nicht schnell reagiert werden. Gerade beim Spielen eines Titels oder kurzfristigen Wetten mit schnellen Reaktionszeiten hat das wertvolle Zeit gekostet.

Immer höherwertige Server

Das hat sich jedoch nach und nach und vor allem in den letzten zehn Jahren geradezu umgekehrt. Wurden zunächst oftmals Browser wie Tor benutzt, die die IP-Adresse aus verschiedenen auswählbaren Servern zuordnete, sind es heute legale Unternehmen, die die Nutzung ihrer VPNs anbieten. Hintergrund ist das Bedürfnis vieler Spieler, immer stärkere Server zur Verfügung zu

haben. Diese sollen in erster Linie nicht etwa die IP-Adresse verschleiern, sondern das Spiel reaktionsschneller machen.

Weil nicht jeder den ausgewählten Server seiner Region nutzen kann, wird deren Auslastung durch VPNs geringer und somit viel Bandbreite für die Datenmengen eines Profispielers frei. Anbieter haben Server auf der ganzen Welt verteilt, aus denen gewählt werden kann. Eine hohe Datenübertragungsrate und eine stabile Verbindung werden dabei gesichert. Es finden sich sogar VPNs mit eigenen, auf bestimmte Spiele zugeschnittenen Servern.

Tier-1-Netzwerke

Ein weiteres Plus moderner VPN-Anbieter ist die Garantie auf die Nutzung von Tier-1-Netzwerken. Das sind Netzwerke, deren Bandbreite nicht von großen Unternehmen weiterverkauft wird, sondern direkt vom Peer 1 autonomen System der Region stammt. In Deutschland gehört zur Peer 1 Gruppe die Deutsche Telekom, in Frankreich ist es Orange, in Japan ist es NTT. Hat man als Nutzer Zugriff auf diese Peer-Systeme, hat man theoretisch schnelleres Internet, als Tier-2-Netzwerke anbieten können. Tier-1 ist jeweils das schnellste zur Verfügung stehende Netzwerk der Region.

Bedrohungen minimieren

Zuletzt sind auch Bedrohungen ein Grund für Profispieler, VPNs zu nutzen. Dazu gehören zum Beispiel DDoS-Angriffe. Das sind Angriffe, die von verschiedenen Rechnern gleichzeitig auf einen Server ausgeführt werden und diesen damit lahmlegen. DDoS-Angriffe werden häufig auf populäre Ziele ausgeführt. Doch gerade die Gamer-Szene, die nicht selten viele Computerprofis anzieht, musste schon einige dieser Attacken erdulden. EA und Blizzard waren erst vor kurzem durch einen **DDoS-Angriff eines Hackers** lahmgelegt worden, der dafür schließlich zwei Jahre Gefängnis bekam.

Auch NAT-Firewalls werden von den Betreibern der VPNs angeboten, um den Schutz ihrer Klienten zu gewähren. Das sind zusätzliche Firewalls, die zwischen dem Netzwerk und dem Internet geschaltet werden und nur gewisse “geprüfte” Datenmengen durchlassen. Das schützt die Nutzer zusätzlich vor unsicheren Datenpaketen.

Fazit

Wenn Sie professionell online spielen, also auf ein schnelles Internet und geringe Latenzzeiten Wert legen, dann sollten Sie über die Nutzung eines VPNs nachdenken. Mittlerweile stehen Ihnen dafür eine Reihe von Anbietern zur Verfügung, die ihre Netzwerke legal betreiben und noch dazu wirksamen Schutz gegen Bedrohungen bieten. Gerade die Stabilität und Geschwindigkeit der Server dieser Netzwerke macht sie für Profispieler so attraktiv.

So ernähren sich Champions

Im Fußball erfolgreich zu sein braucht mehr als nur viel Übung mit dem Ball. Auch abseits des Trainingsplatzes und außerhalb des Kraftraumes finden wichtige Teile der körperlichen Vorbereitung auf Höchstleistungen statt. Eine wichtige Komponente ist dabei die richtige

Ernährung. Doch während man bei Ausdauersportlern teilweise live bei den Wettkämpfen einen Einblick darin bekommt, bleibt bei einer Mannschaftssportart wie dem Fußball in diesem Bereich vieles im Verborgenen. Dennoch schenken die Topvereine in der Bundesliga und auch sonst überall in Europa der Ernähung immer mehr Stellenwert, um in Zeiten immer dichterer Spielpläne noch ein wenig mehr aus ihren Spielern herauskitzeln zu können.

Abwechslung auf dem Teller



„Tuna Salad“ – Alpha via Flickr (CC BY-SA 2.0)

Einst schien es selbstverständlich, dass man die Fußballer mit mehrgängigen Menüs zu ernähren hatte. Rücksicht auf eine maximale Anzahl an Kalorien nahm man noch bis tief in die 90er-Jahre kaum. **Deftige Fleischgerichte und Salat mit viel Soße** wurden gefolgt von einem kalorienreichen Nachtisch. Überdies war das Menü vor einem Spiel auch stets dasselbe. Die Vorbereitung auf das Spiel war also nicht nur im Stadion jedes Mal gleich, sondern auch am Tisch.

Heute ist die Ernährung wesentlich vielfältiger geworden. Im Trainingszentrum an der Säbener Straße finden die Profis täglich ein Buffet mit kalten und warmen Speisen vor. So können Sie selber Abwechslung in ihren kulinarischen Alltag bringen. Verantwortlich für die Auswahl ist Alfons Schuhbeck. Er leitet bei den Bayern ein ganzes Team von Ernährungsfachleuten an, die jeweils auch mit der Mannschaft mitreisen, beispielsweise **in die Trainingslager im Sommer und im Winter.** Auch an die Auswärtsspiele in den europäischen Wettbewerben reist immer ein Koch aus dem Team von Schuhbeck mit.

Erfolgreich auf dem Platz



Quelle: Pexels

Schuhbeck und seine Equipe haben somit ebenfalls einen Anteil dazu geleistet, dass die Bayern 2020 die Champions League gewinnen konnten. Eine ausgewogene Ernährung war auf der langen Reise bis ins Endspiel gegen Paris St-Germain bestimmt einer der Faktoren, der den Bayern gegen die angeschlagene Mannschaft aus Paris zu Erfolg verhelfen konnte. Auch in der neuen Saison zählen die Bayern wieder zu den Favoriten auf den Titel in der Champions League. **Bei den Live-Sportwetten von bet365 wird die Mannschaft** mit einer Quote von 5,00 wieder als der absolute Favorit der Live-Wetten gesehen (Stand 13.10.). Wenn die Bayern in der Schlussphase noch etwas mehr im Tank haben als ihre Gegner, könnte es demnach definitiv für einen Sieg reichen.

Vereinzelt kommen die Stars der Bayern dazu, ihre persönlichen Vorlieben zusammen mit Alfons Schuhbeck zu präsentieren. So präsentierte Thomas Müller beispielsweise einen lauwarmen Gemüsesalat mit Scampi. Dazu kommt ein Backhähnchen mit einer speziellen Panade aus Cornflakes. In der Nationalmannschaft ist der Weltmeister von 2014 zwar kaum mehr ein Thema. Doch abseits des Platzes beweist der bodenständige Oberbayer immer noch, dass er für so manchen Spaß zu haben ist.

Um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, muss man indes auch nicht zwingend ein Profi sein. Hält man sich jedoch nur schon in gewissen Grundzügen an das, was die Bayern-Profis beim Essen vormachen, wird man sich auch als Hobbysportler schnell fitter fühlen. So geht man automatisch mit einem ganz anderen, viel besseren Gefühl durch das Leben.

Krafttraining richtig vor- und nachbereiten



Viele Kraftsportler neigen dazu, direkt ins Studio zu gehen und sich dann Gedanken über die richtige Ausrichtung ihres Trainings zu machen. Dabei ist die richtige Vorbereitung von großer Bedeutung, um die Leistung stetig zu optimieren und neue Bestmarken zu erreichen. Wir sehen uns in diesem Artikel an, worauf es auf diesem Wege wirklich ankommt und wo noch mehr Potenzial ausgeschöpft werden kann.

Die Ernährung im Vorfeld

Um mit möglichst großer Energie ins Training starten zu können, ist ein Blick auf die Ernährung in den Stunden zuvor notwendig. Nur wer in dieser Zeit noch eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nimmt, kann wirklich mit voller Kraft an den nächsten sportlichen Zielen arbeiten. Weniger als zwei Stunden sollte diese beim Start des Trainings jedoch nicht zurückliegen. Ansonsten besteht die Chance, dass die Nahrung doch zu schwer im Magen liegt, um beim Training wirklich an die eigenen Grenzen gehen zu können.

Für zusätzliche Energiereserven kann außerdem ein kleiner externer Schub sorgen. Viele Sportler schwören zum Beispiel auf einen kleinen Espresso, den sie vor dem Start des Trainings zu sich nehmen. Mit größerem Respekt sollte man **Hardcore Booster** einsetzen. Als Stimulans haben diese in den letzen Jahren einen immer noch nicht abflachenden Hype ausgelöst, da sie wohl das Supplement darstellen, dessen Wirkung man tatsächlich einfach direkt spürt. Aufgrund der sehr hohen Menge an Koffein besteht jedoch sowohl das Risiko von körperlicher, aufgrund des Gewöhnungseffekts unter Umständen auch das Risiko von psychischer Abhängigkeit. Der Umgang hiermit sollte also bewusst gestaltet werden.

Aufwärmen von größter Bedeutung

Wer schon im ersten Satz große Kraft entfalten und sich nicht verletzen möchte, der braucht das passende Aufwärmprogramm. Hier bieten sich zum einen die Cardio-Geräte an, die in jedem Studio zur Verfügung stehen. Schon ein paar Minuten reichen darauf aus, um den Körper so richtig auf Temperatur zu bringen. Anschließend muss auch die Muskulatur, die im Training in den Blick genommen werden soll, noch einmal gesondert aufgewärmt werden.

Wer nicht nur den Aufbau von Kraft und Muskulatur zu seinen Zielen zählt, sondern auch beweglicher werden möchte, kann vom Einsatz der **Blackroll** profitieren. Sie bietet sich an, um auch die tieferen Schichten der Muskulatur geschmeidig zu machen. Besonders zielt sie aber auf die Faszien ab, deren Bedeutung in der Medizin allzu lange unterschätzt wurde. In diesen Tagen ist die Blackroll in vielen verschiedenen Ausführungen auf dem Markt verfügbar. So hat praktisch jeder Sportler die Möglichkeit, genau das passende Modell für sich zu finden. Die tatsächliche Wirkung auf die Faszien ist wohl immer noch ein Diskussionspunkt in der Wissenschaft, dennoch lassen sich besonders positive physiologische Wirkungen vor allem auf die Muskulatur nicht abstreiten.

Die Regeneration einleiten

Es sind eigentlich die Phasen der Ruhe, in denen der Körper mit dem **Aufbau von Muskulatur** beginnt. Umso wichtiger ist es, den Fokus auch auf diese Momente zwischen den Einheiten zu lenken. Die Regeneration kann perfekt eingeleitet werden, indem die wichtigen Bausteine für den Aufbau neuer Muskelzellen zur Verfügung gestellt werden. Essentielle Aminosäuren, zum Beispiel in Form von **EAA Pulver**, sind für diesen Zweck besonders gut geeignet.

Wer noch schneller wieder an die nächste Einheit gehen möchte, kann die Durchblutung der Muskulatur ganz bewusst anregen. Möglich ist dies zum Beispiel durch einen Gang in die Sauna. Auf diese Art und Weise werden Abfallprodukte in den Zellen leichter nach außen transportiert. Auf diese Weise verkürzt sich der Zeitraum, bis zu dem wieder die volle Leistungsfähigkeit entwickelt und an den Tag gelegt werden kann.

Ernährung im Fußball – Wie richtiges Essen den Unterschied machen kann

Die Erfolgsgeschichte des FC Liverpool in dieser Saison sucht seines Gleichen. Seit 30 Jahren ist der Traditionsklub von der Anfield Road zum ersten Mal wieder englischer Meister. Hauptgrund dafür ist im allgemeinen Einverständnis Trainer Jürgen Klopp und sein Einfluss auf die Mannschaft und das Umfeld. Eine Schlüsselentscheidung war es die deutsche Ernährungsberaterin Mona Nemmer mit ins Team einzubeziehen. Als Head of Nutrition revolutionierte sie den gesamten Ernährungsprozess beim FC Liverpool. Mittlerweile hat sie sogar der DFB in das Ernährungsteam der deutschen Nationalmannschaft berufen.

Viel Gemüse, wenig Fleisch, genug Auswahl und alles zur richtigen Zeit – Mit diesem Motto hat Liverpool unter der Ernährungsberaterin Mona Nemmer die Meisterschaft und im letzten Jahr auch die Champions League gewonnen. Dieses Jahr schied man unglücklich früh aus, sodass Mona Nemmers Ernährungsplan nicht noch einen Titel nach Anfield bringen kann. Allerdings befinden sich einige deutsche Nationalspieler im Turnier, auf ihr ein Einfluss positiv wirken kann. Wir schauen uns die verbliebenen Mannschaften mit deutscher Beteiligung in der Champions League einmal genauer an.



„Pistachios“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolara

RB Leipzig

Die beiden deutschen Verteidiger der Zukunft Lukas Klostermann und Marcel Halstenberg stehen mit dem RB Leipzig noch immer im Turnier um die Krone Europas. Die Leipziger zeigen diese Saison eine starke Form und haben sich mit **Platz drei** in der Liga auch schon im nächsten Jahr für die Champions League qualifiziert. Das restliche Turnier in diesem Jahr in Lissabon müssen die Sachsen ohne Nationalspieler Timo Werner abschließen, der bereits zum FC Chelsea nach London gewechselt ist. Noch ist das Team von Julian Nagelsmann national und auch international ohne Titel. In den letzten Jahren kam man aber bereits gefährlich nahe heran. Sowohl im Kampf um die Meisterschaft, als auch im DFB Pokal endete man nur knapp an zweiter Stelle hinter dem FC Bayern.



„The freshest Apple“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolara

FC Bayern

Beim FC Bayern ist es Tradition, viele deutsche Nationalspieler in den eigenen Reihen zu haben. So verpflichtete man erst kürzlich Leroy Sané, einen der vielversprechendsten Spieler der Welt. Dazu hat man Beim FCB mit Manuel Neuer, Jérôme Boateng, Thomas Müller und einigen weiteren bereits einen Stammkader aus erfahrenen Nationalspielern. Ob die Einflüsse der Ernährungsspezialisten Mona Nemmer bereits wirken, wird sich zeigen. Gespielt wird in Lissabon im Abstand von nur drei Tagen, sodass Fitness und Regeneration wichtig sind. Hoffnung besteht, denn bevor Gemmer zum FC Liverpool kam, arbeitete sie einige Jahre für den deutschen Rekordmeister in München. Wenn man sich dort an sie erinnert, scheint der Titel in diesem Jahr auf jeden Fall möglich. Die Buchmacher geben dem FC Bayern eine 1,53 (Stand: 17.08.) Quote auf einen Erfolg im Finale in Lissabon. In den **Wetten bei Betfair** wird derweil keine andere Mannschaft mit einer besseren Quote gelistet.

Paris Saint-Germain

Zu guter Letzt ist auch Paris Saint-Germain, das Team von Julian Draxler noch im Wettbewerb. Nachdem man wieder einmal die Liga gewinnen konnte, ist ein Erfolg in der Champions League jetzt das Ziel. Seit Jahren spielt man in Europas wichtigstem Wettbewerb immer unter seinen Möglichkeiten. Der Kader der Mannschaft und des Trainers Thomas Tuchel können eigentlich viel

mehr als sie in den letzten Jahren in der Champions League gezeigt haben. Es wird sich zeigen, wer im engen Rhythmus von Lissabon die richtigen Kräfte zur richtigen Zeit aktivieren kann. Mannschaften, die sich im Laufe dessen mit Ernährung auseinandersetzen, können dadurch womöglich einen Wettbewerbsvorteil generieren. **Mona Nemmer** hat es beim FC Liverpool bewiesen und versucht jetzt auch, das Essverhalten im deutschen Fußball zu revolutionieren.

Faszienrolle – welche Art sollte ich kaufen?

Faszienrollen gehören mittlerweile zum guten Ton in der Ausstattung fast jedes Fitnessstudios und gehören scheinbar auch in die Sporttasche vieler Vereinssportler. Inwiefern unsere Faszien mehr als nur passives Bindegewebe sind und wie diese trainierbar sind, damit beschäftigt sich besonders das **Sport-Attack Faszien-Special** im Überblick in der Kategorie Wissen.

Werfen wir einen Blick auf die **verschiedenen Modelle von Faszienrollen** (hier bei Gorillasports), stellen wir fest, dass sich die Modelle besonders bezüglich ihrer Härte und Oberfläche unterscheiden. Zusätzlich gibt es einige weitere Modelle mit zusätzlichen Funktionen, z.B. intensiver Vibration.



#1 Die klassische Rolle

Die klassische Faszienrolle ist üblicherweise nichts weiter als ein rundes Stück Hartschaum mit einem Loch in der Mitte. Die Oberfläche ist normalerweise glatt. Mit dieser Rolle erreichen Sie die Faszien eigentlich am besten. Achten Sie bei der Wahl der Härte darauf, dass die Rolle keine Schmerzen verursacht. Den Effekt der Versorgung und des Ausstreichens der Faszien erreichen Sie mit dieser Rolle am einfachsten. Diese Rollen sind auch die, **die normalerweise in Studien getestet** wurden.



#2 Die Faszienrolle mit Noppen

Anders als man vielleicht zunächst annehmen mag, haben die Noppen der Faszienrolle keinen direkten intensiveren Effekt auf die Faszien. Das liegt daran, dass es das eigentliche Ziel bei der Nutzung einer Faszienrolle ist, die muskelumhüllende Bindegewebshülle gleichmäßig auszustreichen. In erster Linie entsteht durch die Noppen jedoch eine Vibration beim Rollen, die sich ebenfalls positiv auf die Faszien auswirken kann. Gleichzeitig kann die Kraft durch die Noppen aber nicht mehr so gleichmäßig verteilt werden. Der punktuelle Druck ist zwar etwas größer, ein gutes Ausstreichen aber weniger möglich. Was nun besser ist, ist eine Frage des Anwendungszwecks. Nur ein Teil der Wirkung der Faszienrollen beruht auf einer tatsächlichen Manipulation des Fasziengewebes. Vielmehr helfen die Rollen auch dabei, die Muskulatur selbst zu entspannen und auch sich anbahnende Verhärtungen loszuwerden. Unter dieser Perspektive kann eine solche Rolle sinnvoll sein; wollen Sie jedoch gezielt die Faszien behandeln, ist die klassische Rolle jedoch die bessere Wahl.



3 Faszienbälle

Faszienbälle können dazu dienen, punktuell wesentlich mehr Druck aufzubauen als Sie es mit einer Rolle schaffen würden. Im Zweierset können Sie z.B. Anteile des m. erector spinae besonders gut erreichen. Genau genommen geht es aber auch hier gar nicht um die Faszien. Richtige Faszienverklebungen kriegen Sie selbst auch mit so einem Tool kaum gelöst. Was aber möglich ist, ist die Behandlung lokaler Muskelverhärtungen. Dabei bleiben Sie mit viel Druck solange an einer Stelle, an der Sie eine Schmerzhafte Verhärtung spüren, bis die Muskelspannung an dieser Stelle spürbar nachlässt. Durch die Behandlung der sogenannten Triggerpunkte reduziert sich der Zug auf den Muskel und temporäre Fehlhaltungen und Verspannungen können reduziert werden.



#4 Modelle mit Vibration

Heute gibt es fast alles mit Akku, nicht wahr? Auch um die Faszienrolle macht die Technik keinen Bogen. Viele Rollen bieten eine intensive Vibrationsfunktion. **Vibrationsmassagen sind tatsächlich in der Lage, die Regeneration der Muskulatur zu beschleunigen** und verbessern die Versorgung des Gewebes auch in tieferen Ebenen. Nicht umsonst entstand auch ein großer Hype um die sogenannten „Massagekanonen“. Diese Bauart bietet den Vorteil, dass die Funktion der Vibration mit einer Oberfläche ohne Noppen kombiniert werden kann. Dadurch kann trotz Vibration ein Ausstreichen der Faszien effektiver erfolgen. Ob diese Funktion jedoch den teilweise hohen Preis

wert ist, sollte jeder selbst entscheiden.