

# Ihre Rechte und Pflichten im Fitnessstudio oder Sportclub

Besuchen Sie ein Sportstudio oder eine Sportschule oder einen Sportclub, sind Sie Kunde. Dementsprechend besteht immer ein Vertrag, egal in welcher Form, zwischen Ihnen und dem Betreiber. Doch gerade in einigen Fitnessstudioverträgen befinden sich einige Klauseln, die grundsätzlich ungültig sind. Dazu gehören aber auch Pflichten, denn Sie können dort auch nicht einfach machen, was Sie wollen. Die wichtigsten Punkte sind in diesem Artikel aufgeführt.

## Gerätereinigung

Das Studiopersonal bittet Sie, nach dem Cardio Training doch bitte das benutzte Gerät zu säubern. Müssen Sie das machen? Wofür gibt es schließlich Personal? Grundsätzlich gilt hier: Die offiziellen Aushänge und mündliche Abmachungen gelten genau wie ein Vertrag. Weiterhin greift hier das Hausrecht, bei Verstoß gegen die Hausregeln können Sie des Studios verwiesen werden. Wo wir direkt beim nächsten Punkt wären

## Verweis und Monatsbeitrag

Wurden Sie des Studios verwiesen, aus welchen Gründen auch immer, so entschieden diverse Gerichte, kann kein weiterer Monatsbeitrag eingezogen werden, da die Leistung nicht erbracht werden kann. Liegen aber schwere Gründe für den Verweis vor, hat das Studio Anspruch auf Schadensersatz.

## Eigene Getränke und Speisen

Getränke sind, dank des hohen Flüssigkeitsbedarfs beim Sport, durchaus eine gute Einnahmequelle für alle Studios. Eigene Getränke sind grundsätzlich erlaubt. Das Studio kann den Verzehr aber örtlich einschränken, indem es diesen z.B. nur in den Umkleidekabinen gestattet.

## Vertragslaufzeiten

Laufzeiten von mehr als 2 Jahren sind grundsätzlich ungültig und kann somit jederzeit gekündigt werden. Die automatische Verlängerung sollte im Idealfall nur monatlich erfolgen, eine automatische Verlängerung um 1 Jahr sind ungültig, wenn nicht vorher davon unterrichtet wird. Bei der sechsmonatigen Verlängerung gibt es noch keinen einheitlichen Konsens, grundsätzlich kann man diese aber als gültig betrachten.

## Außerordentliche Kündigung

Diese darf nicht im Vertrag von vornherein ausgeschlossen werden. Ist dieses der Fall, ist dieser Teil des Vertrages ungültig. Der Grund hierfür muss unverschuldet sein. Krankheit gehört z.B. hier eindeutig dazu. Eine Schwangerschaft oder eine nur temporäre Erkrankung rechtfertigen allerdings nur eine Unterbrechung. Beim Umzug gibt es verschiedene Urteile. In den meisten Fällen wird der Umzug aufgrund von Arbeitsplatzwechsel als unverschuldet angenommen, ein grundloser Umzug allerdings nicht. Gehört das Studio einer Kette an, kann ein Verbundstudio gleicher Qualität am neuen Wohnort Grund dafür sein, dass Sie nicht aus dem Vertrag kommen. Genau das Selbe gilt,

wenn Sie nur ein paar Kilometer weit weg ziehen. Ab ca. 1 Stunde Anfahrt gilt die Anfahrt meist als „unzumutbar“, hier gibt es aber unterschiedliche Urteile. Die meisten Studios sind hier aber kulanter.

## **Beiträge reduzieren wegen Sauberkeit o.Ä.**

Wenn das Studio optisch nicht mehr dem entspricht, was es mal war, kommt es darauf an, ob Sie in erster Linie die Betreuung oder die Räumlichkeiten bezahlen. Das hängt von Ihrem Vertrag (sowohl mündlich als auch schriftlich) ab. Nutzen Sie nur die Geräte und keinen Trainer, haben Sie einen Mietvertrag. In diesem Fall ist die Lage einfach. Eine Kürzung ist, den Umständen entsprechend rechtmäßig. Zahlen Sie allerdings in erster Linie den Service, besteht die Möglichkeit erst bei drastischer Qualitätsabnahme des Gesamtpaketes.

## **Keine Haftung für Spinde usw.**

Auch diese Phrase ist meist ungültig. Wenn das Studio nicht für abschließbare und vernünftig abgesicherte Schränke sorgt, muss dieses selbst haften. Nicht umsonst hat jedes Studio eine Haftpflichtversicherung.

## **kleine Klauseln**

Oft steht im Vertrag, dass bei Rückstand der gesamte zukünftige Beitrag auf einmal fällig ist. Diese Klausel ist grundsätzlich ungültig. Auch der Haftungsausschluss durch Verletzungen, z.B. durch Ausrutschen ist unwirksam, genauso wie das vertraglich geregelte Getränkeverbot. Die „Training auf eigene Gefahr“ Klausel ist in den meisten Fällen ebenfalls ungültig, da das Studio in der Versicherungspflicht steht.

---

# **Schlank im Schlaf, „Insulin Trennkost“ laut Dr. Pape oder nicht?**

In diesem Artikel möchten wir noch einmal auf die These eingehen, die in diesem bereits vorgestellt wurde. Kurzum gesagt geht es um die Diskussion Kohlenhydratverzicht nach dem Training und Abends, ja oder nein. In diesem Artikel geht es speziell um die Nahrungseinteilung der Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr über den gesamten Tag verteilt.

## **Die Theorie laut Dr. Pape**

Dr. Pape hat zu diesem Thema ein Buch mit dem Titel „Schlank im Schlaf: Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen“ verfasst. Auch bekannt ist das Ganze unter dem Thema „Insulin Trennkost“. Wir können hier natürlich nicht den Inhalt dieses Buches zitieren, deshalb die

Bedeutung bzw. die Erkenntnisse seiner Theorie als Empfehlungen kurz zusammengefasst:

Der Morgen sollte beginnen mit einer Kohlenhydratreichen Mahlzeit, über Mittag sollte man zur Mischkost übergehen und am Abend in erster Linie Eiweiß konsumieren und auf Kohlenhydrate am besten verzichten. Dahinter steht die Idee, dass das Insulin, das durch die Aufnahme von Kohlenhydraten im Körper freigesetzt wird, die Fettzellen blockiert und somit kein Fettabbau stattfinden kann. Verzichtet man jetzt auf die Aufnahme von Kohlenhydraten über Nacht, kann der Körper auf die Fettzellen zugreifen und man wird somit „Schlank im Schlaf“.

Klingt doch super und durchaus durchsetzbar, wenn man denn auf vieles verzichtet. Doch steht auch einiges an Theorie und Praxis dagegen.

## **Die Theorie**

1. Der Körper verbrennt nicht nur die Nacht über Fett, sondern den ganzen Tag über, verlagern wir die Kohlenhydrate, die wir am Abend gegessen haben auf den Morgen, blockieren wir durch den hohen Insulinspiegel über den Tag die Fettverbrennung
2. Das Hungergefühl: Durch den niedrigen Insulinspiegel am Abend haben wir oft Hunger, hier ist es schwer standhaft zu bleiben.
3. Die Muskeln: Die Muskeln brauchen ebenfalls den Ganzen Tag über eine entsprechende Energieversorgung und Eiweißzufuhr. Durch die erhöhte Kohlenhydratzufuhr am Morgen kann es zu Versorgungsdefiziten über den Tag kommen. Außerdem spielt auch wieder das Insulin eine Rolle beim Muskelaufbau. Ein sehr niedriger Insulinspiegel über Nacht blockiert nicht nur den Abbau der Fettzellen, sondern erschwert auch den Aufbau der Muskeln. Und wie wir wissen, sind unsere Muskeln unsere Fettverbrennungsöfen NR. 1.

Weiterhin ist fraglich, ob eine Ernährung, die den Insulinspiegel über den Tag und die Nacht so unterschiedlich hält, nicht unter Umständen zu Diabetes Typ2 führen kann.

## **Die Praxis**

Das Beispiel an einer Studie: 78 übergewichtige israelische Polizisten wurden 6 Monate lang in eine von zwei Diätgruppen eingeteilt. Beide Gruppe wurden auf eine Diät mit 1300-1500 kcal gesetzt Tageszufuhr (20% Protein, 30-35% Fett und 45-50% Kohlenhydrate). Eine Gruppe erhielt Ihre Kohlenhydrate über den Tag verteilt, die andere Gruppe dagegen aß die meisten Kohlenhydrate am Abend, aber auch über den Tag verteilt einige. Also genau das, was nach Dr. Pape verboten ist.

### Was kam heraus?

Die Gruppe, die Kohlehydrate konsumiert hatte, hatte ihr Körperfett im Schnitt mehr gesenkt, als die Vergleichsgruppe und hatte keine derart starken Hungergefühle.

### Erklärung:

Durch den konstanten und niedrigeren Insulinspiegel über den Tag, kombiniert mit Bewegung, kommt es zu einer höheren Fettverbrennung, als nur über Nacht. Die bessere Abnahme kommt wahrscheinlich nicht von der erhöhten Kohlenhydratzunahme am Abend, sondern von den schwächeren Insulin Peaks über den Tag.

## Was ist nun zu empfehlen?

Eine generalisierte Empfehlung kann man so nicht geben. Das hängt auch immer mit dem Individuum und seinem individuellem Stoffwechsel zusammen. Insgesamt empfehlen wir aber eine Mischkost zu jeder Mahlzeit mit nicht all zu hohem Kohlenhydrat Anteil. So halten Sie Ihren Insulinspiegel über den Tag recht konstant. So müssen Sie Abends auch nicht auf alles verzichten, haben keine Hungergefühle und erreichen eine konstante Energie und Eiweißversorgung, was wichtig für Ihre Muskeln ist. Letzten Endes hängt Ihre Gewichts Zu- oder Abnahme in erster Linie mit Ihrer Kalorienbilanz der gesamten Woche bzw. des gesamten Monats zusammen.

---

## Krafttraining und Jugendliche

Das Fitnessstudio ist nichts für Jugendliche. Hanteltraining stört das Wachstum und sollte erst im volljährigem Alter ausgeführt werden. So oder so ähnlich lautet die allgemeine Meinung zum Thema Jugendliche und Krafttraining. Doch wie sieht die Realität aus?

### Sehen wir der Wahrheit ins Gesicht

Sie sollten sich, vor allem als Jugendlicher nicht einfach blindlings ins Training stürzen. Denn die geläufige Meinung hat einen wahren Kern. Aus drei Gründen können Jugendliche nicht einfach so Trainieren wie Erwachsene.

#### *1: Die Wachstumsfugen*

Die Wachstumsfugen befinden sich am Ende des Knochens, bevor der feste(strukturierte Streifenstruktur) in den flexiblen(Balkenstruktur) Knochenanteil übergeht. Hier findet das Längenwachstum unserer Knochen statt. Sorgen wir jetzt mittels hartem Krafttraining dafür, dass die Knochen stark Belastet werden, passt sich der Körper an. Seine Schwachstelle ist im knöchernen Bereich eben genau diese Wachstumsfuge. So verknöchert diese Fuge und die Schwachstelle ist beseitigt. Klingt soweit eigentlich gar nicht schlecht, leider ist die verknöcherte Wachstumsfuge jetzt „geschlossen“, es findet also kein weiteres Längenwachstum der Knochen mehr statt

#### *2: Die Weichteilstrukturen*

Die Weichteilstrukturen, also Sehnen, Bänder und Bindegewebe, sind noch nicht in der Lage den gleichen Belastungen stand zu halten, wie die der Erwachsenen. Die Verletzungsgefahr ist deshalb massiv erhöht. Gepaart mit häufig reduzierten koordinativen Fähigkeiten wirkt sich das grundsätzlich negativ auf die Gesundheit aus.

#### *3: Die Hormonproduktion*

Ein Hypertrophie ausgerichtetes Training ist im Falle Jugendlicher nicht nur ungesund, sondern auch Zeitverschwendung. Je jünger Sie sind, desto weniger ist Ihr Hormonhaushalt dazu geeignet Muskeln aufzubauen.

### Also soll ich nicht trainieren?

Doch aber bitte richtig. Denn mit der Auswahl des richtigen Gewichts und der richtigen Ausführung erhöht sich die allgemeine Gelenkstabilität, die Festigkeit der Bänder und Sehnen und vor allem die Knochendichte, was sich über das ganze Leben positiv bemerkbar macht. Außerdem vermeidet man früh Haltungsschäden, die nur schwer wieder los zu werden sind, die durch falsches sitzen in der Schule oder zuhause vor dem Computer oder der Playstation entstehen. Es sollte ein Gewicht beim Training gewählt werden, dass maximal 60% der Maximalkraft entspricht und mindestens 15 mal bewegt werden kann. Die Sauberkeit der Übung und langsame Ausführung hat hier höchste Priorität. Ein Maximalkrafttest sollte, wenn, dann an einer statischen Maschine erfolgen und nicht zu oft wiederholt werden. Wenn nur freie Hanteln oder dynamische Geräte zur Verfügung stehen, sollte von einem Maximalkrafttest abgesehen werden und das Gewicht individuell mit Tendenz zum leichteren Gewicht abgestimmt werden.

Bevorzugt gewählt werden sollten hier Zirkeltrainingsmethoden mit nur kurzen Pausen, da die momentane Belastung bei Stationstraining aufgrund der meist größeren Pausen meist größer ausfällt. Ein Split Programm würde zwangsweise aufgrund der hohen Intensität zu einer Überlastung führen.

---

## **Ausdauer unter der Lupe, was ist das und wie verbessere ich sie?**

„Meine Ausdauer ist schlecht, ich möchte gerne eine bessere Ausdauer“ hört man oft den ein oder anderen klagen. Doch eigentlich ist mit diesem Satz noch gar nicht klar, wovon der Betroffene spricht. Die Ausdauer setzt sich aus vielerlei Komponenten zusammen, wovon jede einzelne anders trainiert werden muss. Rein per Definition ist Ausdauer nichts anderes, als einen Prozess physikalischer Arbeit möglichst lange aufrecht erhalten zu können

### **Vorab: der psychische Faktor**

Der psychische Faktor spielt, auch wenn man es nicht wahrhaben will, durchaus eine große Rolle. Zum einen geht es um die Fähigkeit, sich selbst zu einer Dauerbelastung motivieren zu können. Gehen Sie z.B. Laufen, sind gerade die ersten paar km die anstrengendsten, und oft hat man dann schon keine Lust mehr weiter zu Laufen. Gute Musik oder ein motivierter Freund kann hier Abhilfe schaffen. Problematisch wird es allerdings bei Ausdaueraktivitäten die nicht permanent die gleiche Bewegungsfolge erfordern. Dazu zählen z.B. jegliche Ballsportarten. Ist hier der Sportler psychisch nicht in der Lage sich dauerhaft zu konzentrieren, leidet hier auch seine Ausdauer-Fähigkeit.

### **Arten der Ausdauer**

Muskuläre Ausdauer

Hier unterscheidet man zwischen allgemeiner und lokaler Ausdauer. Denn es macht einen deutlichen Unterschied, ob jemand z.B. eine Menge Bizeps Curls am Stück hinlegen kann, oder ob er seinen ganzen Körper über einen längeren Zeitraum in Bewegung halten kann. Menschen, die einen sehr einseitig belastenden Beruf ausüben haben somit häufig eine gute lokale Ausdauer an den belasteten Muskeln, scheitern aber häufig an Ganzkörperbelastungen.

Verbessern können Sie die muskuläre Ausdauer durch typisches Hanteltraining in sehr hohem Wiederholungsbereich(>20). Für lokale Ausdauer nutzen Sie am besten ein-gelenkige Übungen wie Bizeps Curls oder die Beinstrecker Maschine. Für die allgemeine Ausdauer eignen komplexe sich Übungen wie Kniebeugen oder die Ausdauer-Rudermaschine am Besten.

### Art der Energiebereitstellung

Man unterscheidet hier zwischen aerober und anaerober Ausdauerleistung. Bei der aeroben Ausdauerleistung greift der Körper in erster Linie auf die Energie aus Kohlenhydraten und Fett zurück und ist ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Es entsteht somit keine Anhäufung von Laktat. Bei der anaeroben Ausdauerleistung, stellt der Körper die Fettverbrennung in den Hintergrund und geht eine Sauerstoffschuld ein.(Achtung: das bedeutet nicht, dass sich nur aerobes Training zum Fettabbau eignet) Der Körper bildet Laktat, welches nicht sofort abtransportiert werden kann(verantwortlich für das Brennen im Muskel) und die Glykogen(Kohlenhydrat) Speicher werden schneller geleert, als Sie gefüllt werden können. So kommt es über kurze Zeit zum Muskelversagen.

Die aerobe Ausdauer trainieren Sie am Besten mit langen Einheiten von 45-60 Minuten. (je nach Ziel können Sie jedoch variieren über kurz,10-30 min(aerobe Schwelle s.u.), mittel, 30-60 min, oder lang, über 90 min)Für das Training der anaeroben Ausdauer eignet sich ein Intervalltraining oder ein mehrfach gestaffeltes Sprint Training am Besten. An Geräten trainieren Sie hierfür in einem Bereich von etwa 20 Wiederholungen. Die Schwelle von der aeroben zur anaeroben Ausdauer(aerobe Schwelle) verschiebt sich übrigens durch ein gezieltes Training beider Komponenten nach oben.

### Arbeitsweise

Hier unterscheidet man zwischen statischer und dynamischer Arbeitsweise. Eine Belastung möglichst lange statisch halten zu können kann z.B. in Berufen im KFZ Bereich sehr sinnvoll sein, aber auch der ein oder andere „Bierkrug Haltewettbewerb“ lässt sich damit gewinnen. Dem Kampfsportler hilft eine gute statische Ausdauer, die Deckung nicht fallen zu lassen. Nicht zu vergessen ist aber, dass gerade die statische Ausdauer die Fähigkeit ist, die z.B. unsere Wirbelsäule den ganzen Tag über stabilisiert.

Die statische Ausdauer trainieren Sie, indem Sie ein Gewicht möglichst lange in der mittleren Bewegungsamplitude der dynamischen Bewegung halten. Die dynamisch Ausdauer trainieren Sie ausschließlich durch Bewegung im aeroben oder anaeroben(s.o.) Bereich. Das Training der statischen Ausdauer im aeroben Bereich ist nicht möglich, da durch die Dauerhafte Spannung die Blutversorgung eingeschränkt ist.

## **Effekte des Ausdauertrainings**

Einer der wichtigsten Effekte ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Dadurch senken Sie Ihren Blutdruck und senken das Risiko von Herz und Gefäßerkrankungen. Dadurch verkürzen Sie ebenfalls Ihre Erholungszeit nach intensiven Krafteinheiten. Dies verbessert ebenfalls Ihre Ergebnisse im Krafttraining. Auch wird durch Ausdauertraining die Bildung von

Mitochondrien(Zellkraftwerke) angeregt, was zu einem Dauer zu einem erhöhtem Kalorienverbrauch und höherer Leistungsfähigkeit führt. Und gerade der psychische Effekt ist nicht zu verachten, Sie werden im Alltag belastbarer.

---

## **Welche Kampfsportart ist die richtige für mich?**

Eins ist den meisten schon klar: Ich will mit Kampfsport beginnen. Sei es aus reinem Fitnessinteresse, Interesse an der Philosophie oder dem Drang, sich selbst verteidigen können zu wollen. Nach diesem Artikel sollte Ihnen die Wahl zur richtigen Kampfsportart viel leichter fallen. Wir haben bewusst nicht alle bekannten Kampfsportarten aufgegriffen, die wichtigsten sind aber genannt, die meisten anderen lassen sich ebenfalls in eine unserer Kategorien einordnen. Auch nach diesem Artikel sollten Sie sich zu Ihrer getroffenen Wahl vorher intensiv informieren.

### **Es geht nur um Fitness?**

Geht es Ihnen nur um den Fitness Aspekt, sind Sie wahrscheinlich mit Fitnessprogrammen, wie Sie in Fitnessstudios angeboten werden, wie z:b. TaeBo, X-Do, Fighters Fitness oder diversen anderen Musik gestützten Programmen am besten bedient. Allerdings setzt dies ein gewisses Taktgefühl und den Spaß daran, sich zu Musik zu bewegen, voraus. Es geht also schon etwas ins Tanzen. Möchten Sie diesen musikalischen Aspekt nicht, eignet sich eine Kickboxschule auf Breitensport Basis wohl am besten.

### **Der akrobatische Typ**

Ihnen geht es nicht in erster Linie um die Effektivität Ihrer Techniken, sondern Viel mehr um spektakuläre Bewegungen und Ästhetik in der Bewegung? Für die, die auch gerne in der Gruppe singen und Musik machen möchten, ist Capoeira hier die erste Wahl; hier wird nicht richtig gegeneinander gekämpft, sondern vielmehr in einem sogenannten „Spiel“ mit leicht tänzerischen, eleganten und teilweise sehr akrobatischen Elementen miteinander gekämpft. Trotzdem lassen sich viele Elemente auch auf einen realen Kampf übertragen und weisen durchaus Effektivität auf. Die diejenigen, die eher auf Musik verzichten, oder diese nur als Begleitung im Training laufen lassen möchten, sollten eher auf XMA(Extreme Martial Arts), Tricking oder Wushu setzen.

### **Die Philosophie ist wichtig, der Kampf aber auch**

Diejenigen, die eine Kampfsportart suchen, die sowohl körperlich fit macht, Selbstverteidigung lehrt und das Kämpfen auch nicht außer Acht lässt, werden im Karate, Taekwondo oder KungFu fündig. Während sich im japanischen Karate und koreanischen Taekwondo eher harte Techniken wieder finden, setzt KungFu auf geschmeidigere und weichere Bewegungsabläufe. In allen drei Kampfsportarten ist die Vermittlung von Werten ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

## **Ich will kämpfen, möglichst viele Wettkämpfe, das macht mir Spaß!**

In diesem Fall sind Sie, sofern Sie Vollkontakt lieben sehr gut in einem Muay Tai Boxclub, einem klassischen Boxverein oder in einer Schule oder einem Verein, der sich auf WTF Vollkontakt Taekwondo kämpfen spezialisiert, hat aufgehoben. Sollen es eher weniger Schläge und Tritte sein, eignet sich vielleicht eher eine Judo oder klassische Ringer Gruppe.

Die Königsklasse wäre hier das MMA(Mixed Martial Arts), Vollkontakt, inklusive Bodenkampf und wenig einschränkenden Regeln. Hier entstehen die realistischsten Kämpfe, allerdings auch mit dem höchsten Verletzungsrisiko.

## **Selbstverteidigung reicht mir!**

Hier bieten sich Selbstverteidigungssysteme wie Krav Maga oder Wing Chun an. Hier brauchen Sie auch keine hohe Dehnfähigkeit oder die Fähigkeit zu ästhetischer Bewegung. Es geht rein um die Effektivität der Angriffe, Wettkämpfe sind hier deshalb utopisch.

---

## **Wiederholungen erzwingen**

Das Erzwingen von Wiederholungen ist die wohl am weitesten verbreitetste und älteste Intensitätstechnik. Jeder der nicht unbedingt immer nur alleine trainieren geht hat diese Technik wohl schon einmal durchgeführt.

### **Ausführung**

Führen Sie die Übung wie gewohnt durch. Am besten geeignet ist hier ein Wiederholungsbereich der im Kraftausdauer-(12+) oder im Hypertrophybereich(6-12) liegt. Sind Sie nun nicht mehr in der Lage, weitere Wiederholungen durchzuführen, kommt Ihr Trainingspartner ins Spiel. Dieser nimmt Ihnen so viel Gewicht ab, indem er Ihre Bewegung mitführt, sodass Sie noch 3-4 weitere Wiederholungen durchführen können.

### **Welche Übungen sind geeignet?**

Im Prinzip ist hier jede Übung geeignet, wo Sie sich nicht gegenseitig im Weg stehen. Kniebeugen und Kreuzheben gehören hierzu. Es sei denn, Sie haben gleich zwei Trainingspartner, dann können Sie auch bei Kniebeugen Ihre Muskeln voll ausreizen, indem ein Partner rechts und der andere links die Hantel hält.

## Häufige Fehler

Häufig wird zu intensiv geholfen. Sinn dieser Technik ist es nicht, dem Partner die Arbeit ab zu nehmen, sondern ihn an seine Leistungsgrenzen zu treiben. Greifen Sie, wenn Sie der helfende sind so viel wie nötig und so wenig wie möglich zu. Der Trainierende selbst sollte das Gewicht nicht in der Sicherheit eines Helfenden zu hoch wählen. Müssen Sie schon nach 2 Wiederholungen oder gar in der exzentrischen(Zielmuskel streckenden) Phase nachhelfen überlasten Sie Ihren Körper. Auch sollten Sie nicht mehr als die angestrebten 3-4 Wiederholungen mit Hilfe schaffen, sonst verlassen Sie schnell den Intensitätsbereich in dem Sie eigentlich trainieren wollen. Sind Sie eher Kraftausdauer orientiert können Sie allerdings ruhig auf 5-7 Wiederholungen mit Hilfe steigern.

---

## Die berühmtesten Ernährungsirrtümer Teil 1

In unserer heutigen Gesellschaft ist es ohne ein gewisses Maß an Fachwissen schwer heraus zu filtern, welche Ernährungsweisheiten nun wahr oder falsch sind. Gerade wenn in der Werbung wieder das neueste „functional food“ beworben wird, sollten Sie sich vorher genau informieren, bevor Sie zugreifen. Der ein oder andere Irrtum entsteht aber auch durch die Weitergabe veralteter Weisheiten durch Mundpropaganda. Hier haben wir eine Übersicht für die bekanntesten Ernährungsirrtümer für Sie zusammengestellt.

### **Von Vitaminen kann man nie genug bekommen**

Hier gilt eigentlich auch wie bei allem das lateinische Sprichwort: „Dosis sola facit venenum“ (Die Dosis macht das Gift). Besonders Beta Karotin und Vitamin B6 sollte man nicht überdosieren. A, D, E, K können ebenfalls, bedingt durch ihre Fettlöslichkeit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Eine Vitamin C Überdosis, hat vielleicht der ein oder andere schon einmal am eigenen Körper anhand von Übelkeit und Magenbeschwerden gespürt, wenn Sie die Vitamin C Zufuhr, z.B. aufgrund einer Erkältung zu stark erhöht haben.

### **Abends essen lässt Sie zunehmen**

Ein weit verbreiteter Irrtum, der auch noch viele scheinbar beweisende Theorien mit sich schürt. De facto nehmen Sie aber nur zu, wenn Sie in der Tagesgesamtbilanz mehr zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Sie müssen also Abends nicht Hungern. Das ist allerdings kein Freifahrtschein für die Pizza mit dreifach Käse am Abend, denn diese lässt auch Ihren Gesamtkalorienpool und damit Ihren Bauch anschwellen.

### **Diät x, 0 Diät usw.**

10 Kilo abnehmen in nur 15 Tagen mit der Brokkoli Diät. So, oder so ähnlich klingen die versprechen der Diäten, die Sie auf quasi jeder Hausfrauen Freizeit Zeitschrift finden. Und: Sie

lügen tatsächlich nicht. Meistens funktioniert das Programm. Nur sind die Kilos danach genau so schnell wieder drauf wie vorher. Denn Sie versetzen mit einer Diät Ihren Körper immer in einen Notzustand. Diesen wird es ausgleichen, wenn nicht sogar überkompensieren, wenn er wieder die Gelegenheit dazu bekommt. Dauerhaft hilft nur eine Ernährungs- und Lebensstil Umstellung. Und zwar für den Rest Ihres Lebens.

### **Fett in der Nahrung macht dick**

Hier steckt immerhin etwas Wahrheit drin. Denn Fett hat mit 9 kcal pro Gramm Fett einen sehr hohen Energiegehalt. Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten hier etwas weniger als die Hälfte. Wichtige Fettsäuren z.B. in Olivenöl helfen Ihnen aber Ihren Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Außerdem kompensieren die typischen „light“ Produkte mit der leuchtenden „0,1% Fett Aufschrift“ den Geschmacksträger Fett häufig mit großen Mengen Zucker.

### **Frisch ist besser als Tiefkühlkost**

Das ist soweit nicht richtig. Das Tiefkühlgemüse wird meist unmittelbar nach dem Ernten tiefgefroren. So bleiben nahezu alle Vitamine und Nährstoffe erhalten. Frisches Gemüse ist da meist weniger „frisch“. Immerhin ist es schon meist einige Tage diversen Umwelteinflüssen ungeschützt ausgesetzt.

---

## **BCAA und Ermüdung**

BCAA, vielleicht haben Sie schon die ein oder andere Supplement Werbung in einer der diversen Fitnesszeitschriften gelesen, oder aber irgendwo ein Plakat dazu gesehen und sich dabei gefragt: Was ist das eigentlich?

BCAA Ist die geläufige Abkürzung für Branched Chain Amino Acid. Gemeint sind damit die essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Den Namen haben sie aufgrund ihrer verzweigten chemischen Struktur.

Eine genaue chemische Analyse ist soweit an dieser Stelle eher überflüssig, denn Sie als Leser von sport-blog.org interessieren sich sicher eher für die Wirkung in unserem Körper.

### **Was bewirken BCAA in unserem Körper?**

Zum einen fördern die BCAA die Produktion von Insulin und dem Wachstumshormon STH. Die wichtigste Aminosäure der BCAA ist das L-Leucin, das im Körper zu KIC und HMB umgewandelt werden kann. Diese ganzen chemischen Abkürzungen sagen mit aller Wahrscheinlichkeit den wenigsten Lesern etwas, deshalb merke: Diese beiden Stoffe reduzieren den katabolen Zustand über die gesamte Verfügbarkeitsphase und speziell nach dem Training.

Der Tatsächliche Sinn der Einnahme von BCAA wird in der Sportmedizin kontrovers diskutiert. So behauptet die eine Gruppe, die Einnahme von BCAA verzögert die Ermüdung, die andere wiederum

ist der Meinung durch die Einnahme von BCAA tritt eine schnellere Ermüdung ein. Der Grund warum im Training mit BCAA mehr Energie verbraucht wird als ohne, finden Sie bei den Argumenten für eine schnellere Ermüdung.

**Argumente für eine schnellere Ermüdung durch BCAAs** sind nicht nur gleichzeitig der Anteil von Serotonin im Blut und es steigt der Anteil der BCAA, Es steigt auch die Oxidationsrate. Das bedeutet, Ihr Kreislauf wird angekurbelt, Sie verbrauchen mehr Energie. Gut für diejenigen, die gerne in der einen Trainingseinheit mehr Energie verbrauchen wollen. Aus diesem Grund bieten viele Studios BCAA Ampullen vor dem Training an. Wollen Sie allerdings auf Leistung trainieren und Ihr Muskelwachstum maximal fördern, könnte es hier zu Problemen kommen. Denn gleichzeitig mit der erhöhten Oxidationsrate geht auch eine erhöhte Produktion von Ammoniak einher. Dieses wirkt neurotoxisch. Es setzt also die Leistungsfähigkeit ihrer Nerven herab. Dies führt zu einer herabgesetzten Leistungsfähigkeit.

**Argumente gegen eine schnellere Ermüdung durch BCAAs** BCAA und die Aminosäure Tryptophan passieren die Bluthirnschranke auf die gleiche „Art und Weise“. Merke: Tryptophan ist unter anderem für die Serotonin Ausschüttung verantwortlich. Serotonin ist bekannt als das Glückshormon und sorgt dafür, dass sie sich wohler und glücklicher fühlen. Dieser Wohlfühl- Zustand setzt aber auch Ihre Leistungsfähigkeit herab, denn maximal leistungsfähig sind Sie dann, wenn Sie unter Stress stehen (unter Adrenalin stehen). „Blockieren“ jetzt die BCAA die Bluthirnschranke für das Tryptophan, wird weniger Serotonin gebildet, was der Ermüdung entgegen wirkt.

---

## Maximale Spannung

Häufig erreichen wir beim normalem Training, auch wenn wir das Gewicht gut wählen und die Übung sauber ausgeführt wird nicht die maximal mögliche Kontraktion des Muskels. Beim Training nach dem Prinzip der maximalen Spannung können Sie Ihr übliches Trainingsgewicht wählen.

### Wie wirds gemacht?

An dem Punkt, an dem Ihr Muskel während der Übung am längsten ist (und somit unter größter Spannung steht) halten Sie das Gewicht für 3-5 Sekunden. Beim Bankdrücken wäre das zum Beispiel der Punkt, an dem die Hantelstange fast Ihre Brust berührt. Zusätzlich spannen Sie Ihren Muskel bewusst maximal an Ansonsten entspricht der Bewegungsablauf dem, was Sie sonst auch tun.

# Geeignete Übungen

Frei stehende Übungen mit freien Gewichten eignen sich hier eher weniger. Stellen Sie sich z.B. vor, wenn Sie bei Kniebeugen mit der Freihantel nach dem Halten am tiefsten Punkt auf einmal nicht mehr nach oben kommen; das kann unangenehm enden. weichen Sie deshalb lieber auf eine Übung wie die Beinpresse aus, wo Sie das Gewicht sicher absetzen können. Auch bei Rückenübungen wie z.B. Kreuzheben sollten Sie lieber auf diese Technik verzichten, da mit zunehmender Übermüdung der Muskeln der Verletzungsgefahr der Wirbelsäule steigt.

---

# Trainingsplanung, wie denkt Ihr Trainer, was sollten Sie beachten?

Ob Sie nun vor haben, allein Zuhause oder nach McFit Prinzip alleine auf eigene Faust zu trainieren oder Sie doch lieber in ein betreutes Fitnessstudio gehen, dieser Vorgang sollte immer der selbe sein. Sind Sie in einem betreuten Fitnessstudio, wird Ihnen dieser Artikel vielleicht weiterhelfen, besser zu verstehen, warum Ihr Trainer gewisse Dinge mit Ihnen durchgeht.

Es gibt viele Dinge, die Sie dazu bewegen körperlich etwas für sich zu tun und da wären wir auch schon beim ersten Punkt der Trainingsplanung.

## 1 Diagnose

Bin ich krank? Wie ist mein Blutdruck? Habe ich eventuell Probleme mit Gelenken oder eine akute Verletzung? Wenn Sie eine dieser Dinge mit ja beantworten oder sich unsicher über Ihre Werte sind oder aber auch über 35 sind und schon lange keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie auf Nummer sicher gehen und vorher Ihren Arzt konsultieren.

## 2 Analyse

Wo stehe ich eigentlich? Ein Leistungssportler wird ganz anders in ein Fitnessstraining einsteigen können, als Marlene, dreifache Mutter mit langjähriger Sportabstinenz.

## 3 Planung und Zielsetzung

Was will ich eigentlich? Trainiere ich für mein Aussehen, möchte ich meine Rückenschmerzen lindern oder meine Leistung im Sport verbessern? Daraufhin setzen wir uns ein Ziel. Dazu brauchen wir ein direktes Ziel, z.B. in dieser Trainingseinheit 30 min bei 14 kmh zu laufen; ein mittelfristiges Ziel, z.B. unser Körpergewicht in 8 Wochen um 4 Kg zu senken und ein langfristiges Ziel, z.B. in 1-2 Jahren fit für einen Marathon zu sein.

## 4 Durchführung und Feinkorrektur

Hier ist gerade, wenn Sie allein trainieren Disziplin gefragt. Alle Trainingsplanung bringt gar nichts, wenn Sie sich am Ende nicht dazu aufrufen, auch wirklich trainieren zu gehen. Achten Sie dabei auf Fehler, löchern Sie Ihren Trainer mit Fragen, oder filmen Sie sich, falls Sie allein trainieren.

## **5 Rückblickende Analyse**

Habe ich meine Ziele erreicht? Wenn ja, gut, dann beginnt der Zyklus von neuem bei Punkt 3, wir setzen uns neue Ziele. Nein? Dann geht es auf die Fehlersuche. War mein Trainingsplan schlecht? War meine Motivation zu gering? Oder war ich krank?

Dem entsprechend sollten Sie Ihren Plan immer wieder anpassen. Mit diesem Grundgerüst lässt sich übrigens auch prima Tagebuch über das Training führen.