

21er Sätze

21er Sätze sind eine heute recht unbekannte aber vor einiger Zeit noch recht populäre Intensitätsmethode, da sie besonders beliebt bei Arnold Schwarzenegger und seinen mittrainierenden war.

Was genau sind 21er Sätze?

Zu allererst sollten Sie Ihr übliches Hypertrophie Gewicht etwas reduzieren, allerdings nicht so weit, wie Sie es für ein Kraftausdauer Training im Bereich von 20 Wiederholungen tun würden. Nun führen Sie zu zuerst 7 Wiederholungen im unteren Drittel der Bewegungsamplitude aus. Das wären bei Bizeps Curls Wiederholungen bei weit gestrecktem Arm, Bankdrücken bei weit gewinkelten Ellbogen. Im Anschluss daran führen Sie die entsprechende Übung über den vollen Bewegungsradius aus. Darauf folgen dann 7 Wiederholungen im oberen Bereich der Bewegungsamplitude. Lassen Sie das Gewicht bei Bizeps Curls also nur wenig herunter und machen Sie nur mini Wiederholungen beim Bankdrücken.

Für welche Übungen sind 21er Sätze besonders geeignet?

21er Sätze eignen sich speziell für Isolationsübungen. Arnold Schwarzenegger selbst trainierte damit am liebsten seinen Bizeps. Denn gerade bei den Teilwiederholungen kommt es bei maximaler Ermüdung bei komplexeren Übungen schnell zum Miteinbeziehen von ähnlich wirkenden Muskeln und der Effekt der Intensitätstechnik geht verloren.

Wie „wirken“ 21er Sätze?

Mit 21er Sätzen schaffen wir eine maximale Ermüdung in jedem Bereich der Bewegung. Durch die Hebelgesetze der Physik und die Unterschiedliche Vorspannung unserer Muskeln. Je nachdem in welcher Position sich das jeweilige Gelenk befindet, entstehen unterschiedliche Kraftpotentiale. Sie haben das bestimmt schon einmal bei z.B. den Bizeps Curls gemerkt. Im unteren Bereich sind sie meist deutlich schwächer als im oberen. Deshalb ermüden wie den Muskeln erst am schwächsten Punkt vor, führen dann die Übung durch und dann, wenn nichts mehr geht, können wir den Muskel trotzdem noch weiter in seinem stärksten Bereich mit der größten Muskelvorspannung bis auf das letzte auslasten.

Wann Sie als Sportler was essen sollten

Unsere Nahrung ist unser Treibstoff. Ohne die richtige Ernährung können wir keine Leistung

bringen. Wer komplett gegen allen gesunden Menschenverstand isst, wird auf Dauer keinen Erfolg haben, jedoch verschenkt auch der ein oder andere, der auf seine Ernährung achtet einiges an Potential.

Vor dem Training

Vor dem Training oder auch schon am morgen eignen sich langkettige Kohlenhydrate am Besten, um die Kohlenhydratspeicher der Muskeln aufzufüllen . Zum Frühstück Vollkornbrot und zum Mittag Spagetti, am besten mit Hackfleisch für ausreichende Proteinzufuhr sind hier eine gute Möglichkeit. Warum das ganze? Beim typischen Krafttraining trainieren wir anaerob. Das bedeutet, der Körper geht eine „Sauerstoff“ Schuld ein. Der CO2 Pegel erhöht sich, da die Energie im Körper durch Kohlenhydrate schnell zur Verfügung steht. Sind die Kohlenhydratspeicher jetzt nicht ausreichend gefüllt, kann nicht die maximale Leistung in diesem anaeroben Bereich gebracht werden. Z.B wird für die Energiegewinnung aus Fetten aufgrund Ihrer chemischen Struktur zwingend Sauerstoff benötigt. Diesen kann der Körper aber nicht in so kurzer Zeit in entsprechender Menge zur Verfügung stellen. Fazit: Unsere Leistung sinkt.

Nach dem Training

Nach dem Training sind unsere Glykogen(allg. form. Kohlenhydrat) Speicher leer. Der Körper befindet sich auch hormonell in einem katabolen, also Muskel abbauenden Zustand, denn zur Energiegewinnung werden außer den Fetten auch unsere körpereigenen Proteine, die sich nun mal zum Großteil in unseren Muskeln befinden, verwendet. Am besten eignet sich hier ein Shake. Aber nicht nur der einfache Eiweißshake aus dem Studio, am einfachsten ist es, diesem noch etwas Dextrose(Traubenzucker) beizumischen. So werden die Glycogenspeicher schnell wieder aufgefüllt und für den darauf folgenden Muskelaufbau ausreichend Proteine zur Verfügung gestellt.

Abends vor dem Schlafen

Oft hört man hier Mythen, wie, dass man Abends vollständig aus Kohlenhydrate verzichten sollte, oder 4 Stunden vor dem Schlafen gehen nicht mehr Essen sollte. Es ist zwar war, dass ca. 80 Prozent des Energieverbrauchs im Schlaf durch Fette ausgeglichen werden, jedoch braucht auch unser Hirn im Schlaf Energie. Die benötigten Zuckervariationen sind nur schwer aus Fetten zu gewinnen, so bedient sich der Körper, wenn keine Kohlenhydrate vorhanden sind, schnell an den Proteinen der Muskeln. Um für den Muskelaufbau Abends lange versorgt zu sein, empfiehlt sich eine Kombination aus schnell verdaulichen Proteinen, wie Molke Protein, „mittelschnellen“ Proteinen wie Casein(Milchprotein), und langsam verdaulichen Proteinen, wie Soja Protein.

Negativsätze

Negativsätze sind eine einfache Möglichkeit den Muskel bis aufs letzte auszureizen. Im Gegensatz

zu dem Dropsätzen bleibt hier trotz der Ermüdung eine sehr hohe Muskelspannung bestehen und es wird weiterhin mit hohem Gewicht trainiert.

Wie wirds gemacht?

Es gibt 2 Grundlegende Möglichkeiten, Negativsätze durchzuführen.

1: Die Ausführung im Anschluss an eine normale Übung

Führen Sie Ihre Übung wie gewohnt durch, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, weitere Wiederholungen durchzuführen kommt Ihr Trainingspartner oder Ihrer Trainingshilfe ins Spiel. Machen Sie z.B: Klimmzüge, klettern Sie auf die Bank, drücken sich mit den Beinen hoch und lassen sich dann langsam mit den Armen herunter; machen Sie Bankdrücken, hilft Ihnen Ihr Partner das Gewicht anzuheben und Sie lassen es alleine langsam herunter.

2. Die Isolierte Ausführung

In diesem Fall nehmen Sie deutlich mehr Gewicht als üblich. Führen Sie nur die negativen Wiederholungen aktiv durch.

NoGo:

Nicht geeignet sind Negativsätze beispielsweise für Übungen wie Kreuzheben, Kurzhantel Rudern und ähnliche Übungen, die Starke Scherkräfte auf die Wirbelsäule ausüben.

Vorteile dieser Trainingsmethode:

- Maximale Muskelbelastung mit viel Gewicht möglich. Das bewirkt einen großen Wachstumsreiz
- Nach dem üblichen Satz ist eine Belastung bis zur absoluten Ermüdungsgrenze möglich

Nachteile dieser Trainingsmethode:

- Notwendigkeit eines Trainingspartners bei vielen Übungen
 - erhöhte Verletzungsgefahr durch eventuell zu stark erhöhte Gewichte
-

Warum Sie trainieren und nicht nur üben sollten. Das Prinzip der Superkompensation

Übung und Training. Diese beiden Begriffe werden häufig synonym verwendet. Sie bezeichnet aber 2 Bereiche, die man deutlich differenzieren sollte.

Üben bedeutet einen Prozess so oft zu Wiederholen, bis sich die Leistung automatisiert und jederzeit abrufbar ist. Die Leistung wird durch „Einschleifen“ scheinbar erhöht. Das kann das Üben der Matheaufgaben sein, oder das Torwurftraining beim Handball. Hier stellt der Körper irgendwann fest, welche Muskelspannung optimal ist, um das Gewünschte Ziel zu erreichen. Genau so empfinden wir im Studio irgendwann das Trainingsgewicht als leichter, auch wenn wir immer nur die selbe Übung mit gleichem Gewicht durchführen. Fakt ist: Hier hat eine Anpassung des Nervensystems auf genau diese Bewegung stattgefunden. Genau das passiert überall, wenn wir etwas „üben“.

Das Problem beim üben ist: Es finden keine weiteren morphologischen Veränderungen statt, denn das passiert erst beim Training. Die kontinuierlich erhöhte Belastung und die Variation von Elementen führen erst dazu, dass der Körper es nötig hat, sich anzupassen. Wenn wir hier von Anpassung sprechen, sprechen wir immer vom Prinzip der Superkompensation.

Das Prinzip der Superkompensation

Haben Sie ein intensives Training durchgeführt, ist danach Ihre Leistungsfähigkeit niedriger als zuvor. Sie werden im Normalfall also niemals während des Trainings besser, vorausgesetzt Sie haben sich gut aufgewärmt. Das hat Ihren Körper aus dem natürlichen Gleichgewicht geworfen, Ihm wurde mehr abverlangt, als sein Grundleistungsniveau zulässt.

Stellen Sie sich das wie bei einem Rennwagen vor. Es ist wesentlich ökonomischer die höhere Geschwindigkeit mit einem Leistungsstärkeren Motor auf die Straße zu bringen, als im roten Bereich das Rennen zu absolvieren und vielleicht durch einen kleinen Fehler überholt zu werden. Genau so geht es Ihrem Körper. Er ist ein Überlebenskünstler. Ist er bereits bei den Alltagsbelastungen ausgelastet, würde keine Chance mehr bestehen die Leistung in Notfallsituationen dramatisch zu erhöhen. (Evolutionstechnisch gesehen z.B. die Flucht vor wilden Tieren). Setzen Sie in Ihrem Training regelmäßig höhere Belastungen, muss der Körper für die „Notsituation“ noch größere Leistungen erbringen können, um sich im biologischen Gleichgewicht zu befinden.

Haben Sie nun Ihren Körper durch das Training geschwächt, bringt es nichts, sofort wieder eine erneute Belastung zu setzen. Ihr Körper muss sich erholen. Der Optimate nächste Trainingszeitpunkt ist, wenn Sie nicht nur erholt sind, sondern bereits die Anpassung stattgefunden hat, bevor die Leistungsfähigkeit wieder beginnt zu sinken. Diesen Punkt müssen Sie für sich selbst ermitteln, da dieser bei jedem Menschen anders liegt. Fühlen Sie sich beim Training noch erschöpft vom letzten Training oder haben gar Muskelkater und bringen deshalb nicht die erwartete Leistung war es zu früh. Sind Sie top erholt, aber Ihre Leistung erhöht sich trotzdem nicht über längere Zeit, trainieren Sie zu selten.

Steigende Belastung

Vergessen Sie nicht die Belastungen zu erhöhen. Sonst wird aus dem Training ein Üben und die Superkompensation greift nicht mehr, da die Alltags/Trainingsbelastung dem Leistungsstand Ihres Körpers entspricht.

Fitness-Aber was ist das überhaupt?

Der Begriff Fitness versteht sich ja eigentlich von selbst, oder? Wie alles im Leben ist es aber auch hier etwas komplizierter als es auf den ersten Blick scheint.

Komponenten der Fitness

Fit zu sein bedeutet nicht nur körperlich in Form zu sein, sondern auch psychisch. psychische Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz bestimmen den Grad der geistigen Fitness.

Die körperliche Fitness unterteilt sich in mehrere wichtige Faktoren. Diese kann man als motorische Fähigkeiten oder auch als Kondition festhalten:

1: Kraft

Kraft erreichen wir durch das allseits bekannte Krafttraining im Studio, dass die meisten Studiobesucher die meiste Zeit ihres Studioaufenthaltes praktizieren

2: Ausdauer

Ausdauer bedeutet, eine Bewegung körperlicher Arbeit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Wir trainieren diese entweder im freien beim Laufen, bei allen möglichen Ausdauersportarten oder auf speziellen Cardio Geräten

3: Koordination

Koordination bezeichnet die Fähigkeit, die Muskelspannung sinnvoll zu steuern und den Körper und der jeweiligen Sportart zum funktionellen Objekt zu machen. koordinativ anspruchsvolle Sportarten sind z.B. Skifahren, Snowboarden, Trampolin springen, Slacklining und vor allem viele Fun- und Ballsportarten. Im Fitnesscenter kann die Koordination, die uns auch vor Verletzungen schützt z.B. auf instabilen Wackelbrettern und im Prinzip mit jeder sogenannten funktionellen Übung, die instabile Komponenten bewusst in den Übungsablauf integrieren trainiert werden.

4: Beweglichkeit

Die Beweglichkeit selbst ist wiederum von vielen Faktoren begrenzt unter anderem auch von dem individuellen Gelenkanschlag. Differenzieren kann man hier noch einmal zwischen aktiver und

passiver Beweglichkeit, also welchen Gelenkausschlag wir durch aktive Muskelspannung erreichen können und wie weit wir das Gelenk durch passive Krafteinwirkung ohne Verletzungen bewegen können. Eine hohe Beweglichkeit ist gerade im Turnen und in Kampfsportarten gefragt, jedoch schützt sie in quasi jeder Sportart vor Muskelverletzungen infolge von verfrühten Schutzreflexen.

5: Schnelligkeit

Schnelligkeit meint hier die Fähigkeit der Muskeln, schnell zu kontrahieren. Nicht zu verwechseln mit der Schnelligkeit z.B. im Sprint, denn hier kommt es auf verschiedene Faktoren an, z.B. auch auf die Kraft, die bei maximaler Kontraktion wirken kann. Die Schnelligkeit lässt sich am besten in diversen Sportarten entwickeln. Gerade Sportarten mit vielen Sprüngen oder aber auch Schlag und Tritttechniken verbessern die Fähigkeit zur schnellen Muskelkontraktion.

Nicht zu verwechseln ist der Fitnessbegriff mit dem Gesundheitsbegriff. Ein normaler gesunder Mensch, der nicht fit ist, hat eine derart ausgeprägte Entwicklung der motorischen Fähigkeiten vor zu weisen. So kann ein Übergewichtiger(so lange das Übergewicht nicht krankhaft ist), unsportlicher Mensch trotzdem gesund sein. Eine hohe Fitness ist aber der Gesundheit in orthopädischer und kardiologischer Sicht in fast jedem Fall förderlich.

Die richtige Ausrüstung für Ihr Lauftraining

Laufen. Im Prinzip ist Laufen das einfachste was es gibt. Schuhe an und los gehts. Doch hier wird es schon problematisch, denn ohne die richtige Ausrüstung, werden Sie wahrscheinlich wenig Spaß beim Laufen haben und schnell die Motivation verlieren. Was sollte man als ambitionierter Läufer also alles besitzen?

Laufschuhe

Das ist wohl das wichtigste. Gute Laufschuhe sorgen dafür, dass die beim Training Ihrem Körper keinen Schaden zufügen. Der falsche Schuh kann dauerhaft zu irreparablen Schäden in Fußgelenk, Knie, Hüfte oder sogar Rücken führen. Am besten eignet sich hier ein Schuhfachgeschäft mit Laufbandanalyse. Der neue Schuh darf dann auch 100-200 Euro kosten, Sie werden in in Normalfall sehr lange benutzen können.

Laufsocken

100% Baumwolle klingt doch eigentlich immer gut. Oder? In diesem Fall nicht, Baumwolle sorgt schnell dafür, dass Blasen entstehen. Da das Material zu unflexibel ist, erzeugt es stellenweise starke Reibung auf der Haut. Besser geeignet sind Socken aus synthetischen Materialien.

Hose

Diese sollte für die meisten Leute nicht zu lose sitzen, da sonst scheuernde Stellen entstehen können. Dies ist aber von Person zu Person unterschiedlich. Hier müssen Sie vielleicht etwas experimentieren. Im Winter empfiehlt sich eine Strumpfhose unter einer normalen lockeren

Sporthose, so bildet sich ein isolierendes Luftpolster.

Oberteil

Sie sollten das ein oder andere Funktionsshirt besitzen. Im Sommer leitet es den Schweiß schnell nach außen und kühlt den Körper, im Winter legt es sich unter dem Pullover oder der Trainingsjacke getragen, wie eine zweite Haut um Ihren Oberkörper, sodass Sie nicht unterkühlen.

Pulsmesser

Ein Equipment, dass man sinnvoll nutzen kann, aber auch zu falschem Training verleiten kann. Viele neigen dazu, sich einen Standard Puls für Ihren Lauf fest zu legen und absolvieren Ihre Läufe dann immer auf dieser Basis. Achtung, das vermindert Ihren Erfolg, denn so stoßen Sie nie an Ihre Leistungsgrenzen. Eine Pulsuhr eignet sich eher zur Leistungsdiagnose als zur Leistungsverbesserung. Nett ist dabei auch, dass einige Uhren gleich eine GPS- oder Schrittzählerfunktion haben. So können Sie Tagebuch über Ihre Läufe führen und Ihre Leistung über die Zeit hinweg vergleichen.

Brille

Gerade, wer häufig durch Wälder läuft wird dem ein oder anderen Mückenschwarm schon einmal begegnet sein. Eine Gute Sportbrille oder eine Sonnenbrille kann hier schützen. Außerdem können Sie durch eine Sonnenrille Ihre Augen entspannen, das reduziert dem Stress beim Laufen.

Musik

Ohne Musik zu laufen ist häufig etwas trist. Außerdem kann der aktuelle Lieblingssong die Motivation ungemein erhöhen. Normale Ohrstecker sind leider meist nicht fest genug für das Lauftraining. Und ständig wieder ein stöpseln nervt mit Sicherheit nach kurzer Zeit. Deshalb gibt es spezielle, dem Ohr angepasste Ohrstecker. Wir empfehlen: Ein Stirnband mit 2 integrierten, gepolsterten Kopfhörern. Mit ein bisschen suchen findet man solche Angebote für maximal 5 Euro. Zugegeben, etwas seltsam sieht so ein Stirnband aus, aber durch die großen Kopfhörer haben Sie eine gute Tonqualität, außerdem bieten diese großen Tragekomfort und verrutschen nicht.

BH

Vergessen Sie als Frau nicht den Sport BH. Das schont Ihr Gewebe und beugt Schmerzen vor. Außerdem ersparen Sie sich so den ein oder anderen seltsamen Blick.

Koffein im Training

Koffein ist eine stimulierende Droge. So viel vor weg. Doch wie genau wirkt sich Koffein auf unseren Organismus aus und kann es etwa sogar die Leistungsfähigkeit im Sport steigern? Eins ist klar: In gewissem Maße kann die Leistung durch Koffein gesteigert werden. Nicht umsonst stand Koffein lange auf der Dopingliste und wird bis heute noch bei zu hohen Dosierungen beanstandet.

Was bewirkt Koffein im Körper?

Für das Training lässt sich folgendes als wichtig abkapseln: Wird unser Körper physisch beansprucht, muss auch unser Gehirn entsprechend arbeiten. Dabei wird Adenosin freigesetzt. Dieses Adenosin dockt an entsprechenden Rezeptoren in unserem Gehirn an und soll uns vor Überanstrengung schützen. An sich ist das natürlich sinnvoll, schützt es im Alltag doch vor Überarbeitung und Verletzung. Brauchen wir hier uns jetzt Leistung kann dies sich aber als hinderlich erweisen. Hier kommt das Koffein ins Spiel. Koffein ist von seiner Struktur her in der Lage an den selben Rezeptoren, wie das Adenosin anzudocken. So werden die Kanäle für das Adenosin blockiert und wir bekommen nicht das Gefühl der Überanstrengung.

Aber...

Wie schön wäre es, wenn es das Wort aber nicht gäbe. Aber leider ist das Koffein jetzt kein Wundermittel zur absoluten Leistungssteigerung. Warum?

1. Koffein erhöht nicht die reelle Leistungsfähigkeit

Koffein ist kein Nährstoff und kein Hormon, dass Ihren Muskeln zu besonderer Leistungsfähigkeit verhilft. Es verhindert nur, dass Ihre Leistungsfähigkeit durch den körpereigenen „Überanstrengungsschutz“ eingeschränkt wird. Mit ausreichend Schlaf und Regeneration können Sie ähnliche Ergebnisse erzielen, da durch ausreichend Erholung die Adenosin Produktion nicht so hoch ausfällt.

2. Das Tief nach dem Hoch

Wird das Koffein wieder abgebaut, hat sich bereits viel Adenosin angestaut, dass sprichwörtlich nur darauf wartet, die freigewordenen Rezeptoren wieder zu besetzen. So fühlen Sie sich unter Umständen nach dem Training oder am Abend doppelt so müde wie üblich.

3. Der Gewöhnungseffekt

Setzen Sie Koffein zu häufig und intensiv ein, brauchen Sie immer stärkere Dosen und fühlen sich ohne Koffein vielleicht gar nicht in der Lage zu trainieren.

Fazit: Koffein ist optimal um sich an einem verregneten Abend mit Müdigkeit in den Knochen zu einem intensiven Training zu motivieren und entsprechende Energie dazu zu haben. Für den Dauereinsatz ist es jedoch ungeeignet.

Dropsätze

Dropsätze sind eine Interessante Methode Ihre Muskeln bis auf das Letzte auszureizen. Wichtig ist deshalb vorab: Diese Art des Trainings ist nicht für absolute Neueinsteiger geeignet. Weiterhin empfiehlt sich bei den meisten Übungen ein Trainingspartner.

Wie werden Dropsätze durchgeführt?

Beginnen Sie die Übung mit Ihrem üblichen Gewicht für etwa 12 Wiederholungen. Setzen Sie die Übung bis zum Muskelversagen fort. Tritt dieses ein, reduzieren Sie das Gewicht etwas, sodass Sie weitere Wiederholungen durchführen können. Dies können Sie so lange machen, bis Sie selbst bei sehr geringem Gewicht schon bei wenigen Wiederholungen scheitern. Wichtig: Keine Pause zwischen den Einzelnen Sätzen.

Welche Übungen?

Sie können Dropsätze mit quasi jeder Übung, die nicht auf Training mit dem eigenen Körpergewicht basiert anwenden. Besser als eine Langhantel eignen sich hier natürlich Kurzhanteln, da im Fitnessstudio meistens eine Reihe von Kurzhanteln mit unterschiedlichen Gewichten sofort Griffbereit liegen. Am schnellsten können Sie Dropsätze an Maschinen mit Steckgewichten durchführen. Hier können die Pausen eindeutig am kürzesten gehalten werden.

Regeneration!

Mit hoch intensiven Dropsätzen holen Sie das allerletzte aus Ihren Muskeln heraus. Achten Sie auf eine gute und lange Regenerationsphase. Wie lang diese sein muss, hängt von Ihrem individuellen Trainingszustand ab. 7 Tage Pause zwischen den einzelnen Muskelgruppen beim Training in einem 2er Split mit 2 Mal die Woche Training sind durchaus angemessen.

Wie lange?

Dropsätze sind eine Alternative um den Muskelaufbau wieder anzukurbeln, wenn sich trotz langem Training nicht mehr viel tut. Sie sollten damit aber nicht dauerhaft Ihr sonstiges Training ersetzen. 1-1,5 Monate setzen wir als Maximum an. Danach sollten Sie mit Ihrer üblichen Trainingsmethode fortfahren, damit Ihr Körper sich nicht an die Trainingsmethode der Dropsätze gewöhnt. Nur so können Sie mit einer erneuten Dropsatz Phase wieder diese ungewöhnlichen Reize setzen.

Warum man beim Training keinen riesen Unterschied zwischen Männern und Frauen machen sollte

Sehen Sie sich mal in Ihrem Studio um. Sie werden mit höchster Wahrscheinlichkeit kaum eine Frau intensiv an traditionellen Geräten oder gar an Freihanteln trainieren sehen. Viele verschrecken

dadurch leider sehr viel Potential.

Frauen wollen doch gar keine Muskelmasse?!

Das ist wahr. Meistens zumindest. Ohne dem Umweg über die Apotheke wird jedoch kaum eine Frau Muskelmasse ähnlich wie ein Mann aufbauen können. Was ist denn das Ziel der Frau beim Training? Meistens geht es um die Straffung von Armen, Bauch, Beine und Po. Diese Straffung wird aber nun einmal durch den Körperfettanteil bestimmt.

Was bewirkt dann ein schweres Hanteltraining bei Frauen?

Durch die zusätzlich erworbene Muskelmasse erhöht sich auch bei der Frau der Grundumsatz. Das kann schnell und einfach zu einem Kaloriendefizit bei gleichbleibender Ernährung führen. Gerade deshalb ist auch bei Frauen die Kniebeuge der Adduktoren Maschine vorzuziehen. Es werden einfach ein vielfaches mehr an Muskeln aktiviert und das erhöht den Kalorienverbrauch beim und nach dem Training.

Darf ich jetzt gar nicht mehr auf dem Crosstrainer?

Der Crosstrainer ist und bleibt ein super Gerät zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Sie sollten ihn also weiter zur Ergänzung mit in Ihr Training einbeziehen. Verbringen Sie allerdings mehrere Stunden dort, vergeuden Sie meist nur wertvolle Zeit, es sei denn Sie trainieren für den nächsten Marathon. Optimal wäre eine Kombination aus 1 Stunde intensives Krafttraining an einem Tag und 30 Minuten Ausdauertraining an einem anderen Tag.

Was ist mit dem Kursen?

Betrachten Sie die Kurse immer nur als Ergänzung zum Gerätetraining. Diese können zwar tierisch anstrengend sein, trainieren jedoch meist ganz andere Bereiche, als die, die Sie zu Ihrer Traumfigur bringen. Um den Kalorienverbrauch temporär anzukurbeln, Spaß beim Sport zu erleben und die allgemeine Fitness zu steigern, eignen sich Kurse wie Pump und Bauch Beine Po Kurse natürlich weiterhin. Der Weg zu der Traumfigur ist jedoch ein anderer.

Verletzungen und gesundheitliche Risiken im Sport vermeiden

Sport ist gesund, so viel ist klar- „Naja nicht immer!“ möchte vielleicht derjenige sagen, der mit gebrochenen Gliedmaßen im Krankenhaus liegt. Wie bei allem in der Welt birgt auch jede Sportart ihre individuellen Risiken. Natürlich können wir diese nicht ganz ausschalten, jedoch gibt es einige Dinge, die Ihnen dabei helfen können, das Risiko von gesundheitlichen Einschränkungen zu minimieren.

Konditionierung

Am Besten ist es, Sie sind immer im Training. Lange Trainingspausen und darauffolgendes „voll durchstarten“ können Ihre Muskeln und Gelenke schnell überfordern. Das beste Beispiel ist hier wohl der Skifahrer, der den ganzen Sommer lang nichts getan hat, aber im Winter zügig über die Pisten bügeln will. Nicht umsonst sind so die Notfalldienste der Skigebiete ständig im Einsatz

Genügend trinken

Achten Sie darauf, immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, Auch während des Trainings, so senken Sie die Gefahr von Kreislaufversagen deutlich.

Kennen Sie sich selbst?

Gerade in Sportarten wie Turnen oder Kampfsport ist es wichtig, sich selbst richtig einzuschätzen. Arbeiten Sie sich immer langsam an neue Elemente heran.

Nichts überstürzen

Gerade beim Laufsport legen viele nach kurzer Zeit schon beachtliche Distanzen zurück. Doch Achtung, die Belastung durch das Laufen erhöht zwar auch Dauer die Knochendichte, diese Anpassung braucht aber einige Zeit. Laufen Sie deutlich zu viel und missachten Beschwerden, kann es zu Ermüdungsbrüchen kommen.

Sauberkeit vor Gewicht

Nehmen Sie beim Geräte und Hanteltraining lieber weniger Gewicht, wenn Sie die Übung nicht perfekt ausführen können, das schützt nicht nur vor Verletzungen sondern ist auch noch effektiver und steigert den Trainingserfolg.