

Virtual-Reality in der Sportwelt - vom Stadionbesuch bis zum Training

Wer sein Leben dem Sport verschrieben hat, der verbringt in der Regel viel kostbare Zeit damit, für dieses Hobby die eigenen vier Wände zu verlassen. Sollten Sie selbst Sport ausüben, dann müssen Sie beispielsweise ein Fitnessstudio aufsuchen oder bei Wind und Wetter im Wald joggen. Wenn Sie eher Zuschauer als Aktiver sind, dann sind Fußballstadien oder Sporthallen für Sie ein fester Anlaufpunkt. Dank Virtual-Reality kann es in ein paar Jahren zu einer Verlagerung kommen - von den Arenen und Trainingsplätzen dieser Welt ins eigene Wohnzimmer. Attacke!



Viele Menschen, die Sport „nur“ betreiben, um sich einigermaßen fit halten oder einige Kilos purzeln lassen wollen, sprechen häufig davon, „den inneren Schweinehund“ überwinden zu wollen. Dieses Sprichwort mögen Sport-Fanatiker belächeln, und doch büßt es nichts an seinem Wahrheitsgehalt ein. Wer nach einem anstrengenden Tag im Büro von der Arbeit nach Hause kommt, muss sich erst einmal überwinden, um sich beim verheißungsvollen Blick auf die gemütliche Wohnzimmercouch zum Gang ins Gym aufzuraffen. Nicht selten entscheidet man sich gegen Letzteres und zieht das Sofa dem Laufband vor. Verständlich! Zu diesem Überwindungsprozess gehört allerdings nicht nur das Ausüben der sportlichen Aktivität selbst, sondern auch das ganze Drumherum. Erstmal muss man sich umziehen, um danach das Haus wieder zu verlassen. Natürlich hält sich der Aufwand in Grenzen, doch wie das eben so ist, wenn es darum geht, den besagten inneren Schweinehund zu besiegen: Jede Ausrede, jede gefühlte hohe Hürde kommt einem unterbewusst ganz gelegen. Dass muss ab sofort jedoch nicht mehr zwingend so sein. In der Sportwelt 2.0 könnte es nämlich etwas anders ablaufen - dank Virtual-Reality.

Bald keine Zukunftsmusik mehr: Sport in den eigenen vier Wänden

Sportwissenschaftler auf der ganzen Welt arbeiten längst daran, die VR-Optionen in die Sportwelt zu übertragen und sowohl im Spitzen- als auch im Breitensport salonfähig zu machen. Konkret: Wollen Sie in Zukunft Sport treiben, dann können Sie dies mit einer entsprechenden VR-Brille auch in den eigenen vier Wänden tun. Die Vorteile liegen auf der Hand: Niemand muss sich an Öffnungszeiten von Fitnessstudios halten oder sich beim Joggen von strömendem Regen, Wind und Kälte die Laune verderben lassen. Im eigenen Wohnzimmer Sport treiben - und das im Bestfall im gemütlichen

Schlapper-Look: Diese Aussicht soll eines Tages keine Zukunftsmusik mehr sein. Das Ziel muss es sein, dass die Menschen irgendwann gar nicht mehr bemerken, dass die Sportstätten und sportlichen Konkurrenten eines Spiels nicht wirklich real sind. Wer zum Beispiel am Ende eines Tischtennismatches seinen Schläger versucht, auf die Platte zu legen, hat den Sprung in die bemerkenswerte Virtual-Reality-Welt geschafft. Wichtig ist - und daran wird gearbeitet, die Verletzungsgefahr beim Heimtraining so gering wie möglich zu halten. Angebot und Nachfrage könnten dann schnell in die Höhe steigen. Sowohl im ambitionierten Sportbereich als auch in der Rehabilitation nach Verletzungen können **diese zusätzlichen Trainingsformen in den eigenen vier Wänden** eine große Zielgruppe erreichen.

Ob im Sport oder im Online-Casino: Die VR-Atmosphäre macht den Unterschied



Ganz neu ist das Gefühl nicht, sich im eigenen Wohnzimmer wie in einem echten Sportwettkampf zu fühlen. Fans der „Nintendo Wii“ werden das Gefühl bestätigen können. Allerdings ist es noch einmal ein Unterschied, das Ganze in 3D zu erleben. Im Gegensatz zu den Anfängen auf der Konsole wird man im Virtual-Reality-Zeitalter nicht mehr spüren, dass man die Wohnung gar nicht verlassen hat. Den Köpfen hinter dieser Innovation geht es vor allem darum, dass Sport- oder Spielvergnügen so natürlich wie möglich abzubilden. Um es noch anschaulicher darzustellen, lohnt sich ein Blick in die Welt der Online-Casinos. Die iGaming-Industrie wird sich aufgrund der fortlaufenden VR-Möglichkeiten komplett verändern. Es geht nicht nur um das Spielvergnügen als solches, sondern um die gesamte Atmosphäre. Es wird einem - um bei dem Casino-Beispiel zu bleiben - im wahrsten Sinne des Wortes der Rote Teppich ausgerollt. Wer in Zukunft Blackjack oder Roulette spielen möchte, ohne sich vorher in Schale werfen zu müssen, kann dies in Virtual-Reality-Casinos bald in die Tat umsetzen. Erste innovative Spielhallen im WorldWideWeb gibt es bereits. In diesen kann man mit den Dealern und den anderen realen Spielern am Tisch in Kontakt treten, um echtes Geld spielen und die faszinierende Atmosphäre eines Casinos mit all seinen Geräuschen von den flirrenden Slots im Hintergrund bis hin zu dem Stapeln der Jetons durch den Croupier in sich aufsaugen. Solltest du dabei ein Unterhemd statt eines Anzugs tragen, interessiert das niemanden - und es weiß auch keiner. In einem VR-Casino bekommt man ein ganz gutes Bild davon, was in der Sportwelt in Zukunft alles möglich sein wird - insbesondere atmosphärisch gesehen. Aber Vorsicht: Man sollte nie vergessen, dass es um Ihr reales Geld geht. Bitte informieren Sie sich daher vor der Registrierung in einem Online-Casino (egal ob regulär oder VR), womit Sie es genau zu tun haben - etwa auf einem seriösen Vergleichsportal wie <https://www.onlinecasino24.at/bonus/>

Ticketverkauf für das echte und das VR-Stadion



Und nun stellen Sie sich doch mal folgendes Szenario vor: Sie sitzen inmitten eines ausverkauften Fußballstadions, um Sie herum vernehmen Sie die Sprechchöre der Fans und bei einem Tor springen und rufen alle ihre Freude (oder ihren Frust) heraus. Der Unterschied: Sie sitzen zwar inmitten dieser Anhänger und sind trotzdem zu Hause. Auch das ist größtenteils noch Zukunftsmusik, aber längst in Planung. Die Virtual-Reality-Entwicklung im Spitzensport geht sogar so weit, dass dies bei der Planung bei dem Bau eines echten, neuen Stadions bedacht wird. Warum sollte man eine 80.000 Zuschauer fassende und dementsprechend teure Arena bauen, wenn 20.000 Plätze ausreichen und sich weitere Fans, vielleicht sogar im sechsstelligen Bereich, von zu Hause aus live und hautnah ins Stadion beamten lassen? Der eine oder andere Anhänger würde die heimische Couch dem Stadionbesuch vorziehen, wenn die Atmosphäre eins-zu-eins identisch wäre - oder vielleicht sogar noch besser wäre. Für wenige Euro könnte sich der geneigte Anhänger in der VR-Welt einen Top-Platz dicht an der Seitenlinie kaufen und auf ein teures echtes Ticket auf den oberen Rängen verzichten. Im Basketball etwa gibt es diese Überlegungen längst. So hatte der Besitzer der Dallas Mavericks, Mark Cuban, kürzlich erklärt, eine kleinere Halle einer Mega-Arena vorziehen zu wollen, sollte die Stimmung in der Halle dadurch nicht getrübt werden. Auch in Deutschland könnten Top-Vereine auf diesen Virtual-Reality-Zug aufspringen. Der deutsche Fußball-Rekordmeister Bayern München hat bereits die „**FC Bayern VR Experience**“ veröffentlicht. Ausgestattet mit einem VR Headset und einem Gaming-Rechner kann man Manuel Neuer hautnah beim Torwarttraining beobachten oder die Stars in die heiligen Katakomben, also bis in die Kabine, der Allianz Arena begleiten. Es ist eine Frage der Zeit, bis die Bayern und andere Klubs Tickets für ihre Heimspiele auch an Virtual-Reality-Kunden verkaufen.

Neue HIIT Hero Workouts

Wieder wurden neue Workouts zum HIIT-Hero Programm hinzugefügt. Mit dem Silver Running Man findet sich jetzt ein anspruchsvolles Cardio HIIT Workout für Fortgeschrittene unter den Trainingseinheiten. Sobald alle Trainingseinheiten stehen, werden diese in das Management System und die Sport-Attack Andoid und iPhone App integriert, sodass das Training als Benutzer optimal dokumentiert werden kann. Es wird sich lohnen! Die Übungsvideos werden noch ein wenig dauern - bis die Location bereit ist.

Silver Running Man

Liste der HIIT Hero Workouts

Umsetzung von sportwissenschaftlichen Erkenntnissen in der Praxis

Ohne die Sportwissenschaften wären Höchstleistungen, wie sie heute erreicht werden, kaum möglich. Aber auch im Breiten- und Gesundheitssport setzen sich Trainingsmethoden und Handlungsstrategien durch, die auf Erkenntnissen der Sportwissenschaft basieren. Im Gegensatz zu den meisten anderen Artikeln hier auf Sport Attack geht es hier nicht direkt um eine spezielle Methode im Training oder irgendwelche Tipps - vielmehr soll versucht werden, Sie darauf aufmerksam zu machen, dass die Anwendung von Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft oft schwieriger ist, als manchmal angenommen. Dazu wollen wir zunächst einen kleinen Umweg über die Möglichkeiten der Erkenntnisgewinnung und Anreicherung des eigenen Wissens machen.

Verschiedene Wege, Wissen zu erlangen

Sie lesen gerade einen Artikel auf einer Website zum Thema Sport. Wenn Sie das regelmäßig tun, werden Sie auf Dauer Ihr Wissen steigern. Eventuell stoßen Sie dabei auch auf kontroverse Meinungen. Das kann dazu beitragen, dass Sie irgendwann in der Lage sind, Ihren eigenen Standpunkt zu finden. Das Lesen von solchen Artikeln ist einfach, angenehm und oft interessant, denn Sie erhalten einfache Informationen in nicht zu komplizierten Texten. Meist können Sie Erkenntnisse praxisnah anwenden. Genau deshalb gibt es auch diese Website. Sie sollen sich einfach informieren können und dieses Wissen in irgendeiner Form auch zu Ihrem Vorteil nutzen. Aber bezüglich der Richtigkeit der Informationen müssen Sie dem Autor vertrauen. Das gilt meist auch für Monografien und Ratgeber - es sei denn, sie sind streng wissenschaftlich geschrieben.

Wenn Sie allerdings auf der Suche nach abgesicherten Erkenntnissen sind, werden Sie sich mit wissenschaftlichen Studien auseinandersetzen müssen. Oftmals werden die Ergebnisse dieser auch als Basis für redaktionelle Artikel genommen. Dabei entstehen manchmal Fehlschlüsse, die letzten Endes auch zu falschen Trainingsmethoden führen können. Wenn Sie in einem redaktionellen Artikel einen Verweis auf eine wissenschaftliche Untersuchung finden, sollten Sie zumindest kurz einen Blick in das originale Abstract werfen und sich Gedanken machen, ob die getroffenen Analogien und Verallgemeinerungen auch wirklich gültig sind.

Der innere Wunsch nach allgemein anwendbaren Ergebnissen

Sind wir doch einmal ehrlich: Eigentlich suchen wir doch immer nach DER besten Trainingsmethode, um unser Ziel möglichst effektiv zu erreichen. Wir suchen also gezielt nach Methoden, die „gute“ Ergebnisse liefern. Das führt oft zur Bildung falscher Analogien. Bedenken Sie, dass wissenschaftliche Erkenntnisse immer in einem ganz speziellen Kontext, in einem speziellen Versuchsdesign, mit dem Ziel der Untersuchung einer ganz bestimmten Variable entstanden sind - und eben zunächst einmal auch nur unter diesen Bedingungen gültig sind.

Beispiel für falsche Analogiebildung:

Das beste Beispiel für falsche Analogiebildung sind die berühmten Tabata Intervalle. **Hier findet sich die originale Studie aus dem Jahr 1996.** Kurz zusammengefasst kamen die Autoren zu der Erkenntnis, dass beim Training auf einem Indoor Fahrrad ein Intervalltraining von 20 Sekunden auf 170% VO₂-Max zu 10 Sekunden Pause im Gegensatz zur moderaten Dauerbelastung die anaerobe

Kapazität erhöht. Die maximale Sauerstoffaufnahme erhöhte sich bei beiden Gruppen. Einfach gesagt ist eigentlich das eingetreten, was man erwartet – Die Laktattoleranz steigt bei der Gruppe, die intensiv im anaeroben Bereich trainiert (Das führt zur Steigerung der anaeroben Kapazität.). Nun hat sich Tabata in der Fitness Szene als eine der effektivsten Trainingsmethoden überhaupt herumgesprochen. Auf YouTube finden sich viele Trainingsvideos, die aus Übungen wie Unterarmstütz, Pushups und Situps ein 4-minütiges HIIT Workout zusammenbauen. Fett schmelzen lassen, Muskeln aufbauen und noch viel mehr soll diese Trainingsmethode. Schade nur, dass all diese Dinge gar nicht Untersuchungsgegenstand der Studie waren und sich auch nicht aus den Ergebnissen herleiten lassen. Will man die Analogie sinnvoll nutzen, kann man die berühmten 20-10 Intervalle erst einmal nur sinnvoll für das Ausdauertraining einsetzen; dann machen aber auch nur Übungen Sinn, die in der Lage sind, den Puls richtig in die Höhe zu treiben. Inwiefern man also wirklich damit abnehmen oder Muskeln aufbauen kann, ist also gar nicht sicher.

Überinterpretation der Leistungsfähigkeit von Methoden

Ein Beispiel für die Überinterpretation von Ergebnissen stellen die bekannten Faszienrollen dar. Kaum sind sie noch aus den Fitnesslandschaften wegzudenken und seit einiger Zeit sind sie auch beliebt für den Einsatz im Beweglichkeitstraining. Viele sehen sie gar als eine Alternative zum Dehnen und stützen sich z.B. auf Studien wie **diese hier** von Junker und Stöggli. Dennoch wird auch hier nur gesagt, dass bei diesen unerfahrenen Personen innerhalb von 4 Wochen entsprechende Steigerungen möglich waren. Die Frage „Was ist mit den weiteren Fortschritten?“ lässt sich nicht so einfach beantworten. Auch, wenn diese Studie z.B. innerhalb von 4 Wochen FOAM-Rolling ähnliche Effekte wie **PNF Stretching** zuschreibt, sollten Sie sich nicht darauf verlassen, dass Sie mit Hilfe der FOAM-Roll auch in den Spagat kommen.

Fazit

Wenn Sie Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen lesen, machen Sie sich stets das genaue Design bewusst, auf dessen Basis diese Erkenntnisse entstanden sind. Sind die Probanden Ihrer Zielgruppe ähnlich? Zielen Sie auf das gleiche Ziel wie die untersuchte Variable ab? Hüten Sie sich vor Verallgemeinerungen und machen Sie im Zweifel eigene Erfahrungen.

Das Basis Konzept und System für HIIT Hero steht

HIIT Hero wird ein hoch intensives Trainingssystem mit dem eigenen Körpergewicht für alle Leistungsklassen. Nach und nach können Sie sich durch die verschiedensten Schwierigkeitsstufen von hoch intensivem Intervalltraining kämpfen. Auf dem Weg zur ultimativen Herausforderung erhalten Sie Schritt für Schritt Belohnungen, die Ihren Erfolg dokumentieren – so soll es zumindest laufen, wenn es fertig ist. Das beste ist: Das Ganze soll kostenlos bleiben! Das System, welches das alles möglich machen soll, steht soweit; die Arbeit an der realen Umsetzung kann also beginnen.

Jetzt wird an den Workouts und einer sinnvollen Integration in die App und einer optimierten mobilen Nutzung gearbeitet. Noch kann jedoch nicht mit dem System trainiert werden – doch nur Geduld, es lohnt sich!

Wer jetzt loslegen will und schon einmal ein paar Workouts ausprobieren möchte, kann sich hier umschauen. Es kommen regelmäßig neue dazu.

Challenges und Online Kurse

Sport Attack bekommt ab jetzt regelmäßig interessante Online Kurse und Fitness Challenges zum direktem Mitmachen. Dabei kann jeder Benutzer sich spezielle Abzeichen verdienen! Mit jeder Challenge, die ihr erfolgreich absolviert, kann ein weiteres Abzeichen auf eurer Pinnwand landen. In Zukunft soll so ein umfangreiches Trainingssystem, das jede Menge Möglichkeiten bietet - weit mehr, als nur die kleinen Challenges- entstehen. Da das viel Arbeit ist, bedeutet das natürlich, dass es in nächster Zeit nicht so viel aktuelles zu lesen gibt - es wird sich aber lohnen!

Wer schon einmal einen Betatest ausprobieren möchte, kann das hier an einem kleinen Beispiel tun. Dazu einfach mit den folgenden Daten einloggen: Benutzername: demo Passwort: demo

Oben rechts in diesem Account unter „Profil->Demo“ finden Sie eine dann die entsprechende Profilübersicht mit den erreichten Zielen.

Max-Ot (Maximum Overload Training) 5er Split

Dies ist ein 5er Split Trainingsplan zum Max-Ot (Maximum Overload Training) Trainingssystem. Weitere Informationen zum Aufbau des Max-OT Trainingssystems finden Sie hier. Alle Trainingseinheiten beginnen mit einer Komplexübung mit 3 Sätzen, gefolgt von Isolationsübungen, bzw. Variationen mit 2 Sätzen. Am Armtag finden ausschließlich Isolationsübungen statt.

TAG 1 - BRUST/BAUCH

- 1. Flachbankdrücken: 3 Sätze**
- 2. Schrägbankdrücken: 2 Sätze**
- 3. Negativbankdrücken: 2 Sätze**
- 4. Beinheben im Hang: 2 Sätze**
- 5. Crunches an der Maschine: 2 Sätze**

TAG 2 - RÜCKEN

- 1. Klimmzüge: 3 Sätze**
- 2. Rudern vorgebeugt: 2 Sätze**
- 3. Rudern eng: 2 Sätze**
- 4. Hyperextensions: 2 Sätze**

TAG 3 - BEINE

- 1. Kniebeuge: 3 Sätze**
- 2. Rumänisches Kreuzheben: 2 Sätze**
- 3. Beinstrecker: 2 Sätze**
- 4. Beinbeuger: 2 Sätze**
- 5. Wadenheben stehend: 2 Sätze**
- 6. Wadenheben sitzend: 2 Sätze**

TAG 4 - SCHULTERN/NACKEN

- 1. Military Press: 3 Sätze**
- 2. Seitheben KH: 2 Sätze**
- 3. Frontheben KH: 2 Sätze**
- 4. Shrugs: 2 Sätze**
- 5. Butterfly Reverse: 2 Sätze**

TAG 5 - Arme

- 1. LH Curls: 2 Sätze**
- 2. Hammer Curls: 2 Sätze**
- 3. Trizeps Strecken über Kopf: 2 Sätze**

4. Trizeps am Seil: 2 Sätze

5. Unterarm Curls: 2 Sätze

6. Unterarm Strecken: 2 Sätze

Hinweis: Bei den Übungen für die Unterarme wird aus Rücksicht auf das kleine Gelenk mit mehr Wiederholungen und weniger Gewicht gearbeitet, um Verletzungen zu vermeiden.

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

5er Split Max-OT-Training

Neue Videos aus dem www im Oktober

Oktober 2016 - und wieder gibt es viele großartige Videos. Einige interessante Perlen aus dem WWW hat Sport Attack hier für Sie heraus gesucht. Natürlich finden Sie diese Videos zukünftig archiviert im Medienbereich.

#1 Schnellkrafttraining vom Fitnessprofessor

Dieses Video ist perfektes Ergänzungswissen - teils detaillierter und aus mehreren Perspektiven betrachtet zum Sport-Attack Video zum Thema Schnellkrafttraining. Das finden Sie übrigens **hier**.

#2 Strong & Flex TV - Loaded Stretching

Frontsplit - Spagat lernen. **Der Weg zum Spagat** ist einer der meist gelesenen Artikel auf Sport-Attack. Dementsprechend könnte dieses Video für viele Leser interessant sein.

#3 Sind Kohlenhydrate wirklich schlecht? Von Build by Science

Low Carb ist das einzig Wahre? Kohlenhydrate machen fett? Lernen Sie etwas über den Umgang mit Kohlenhydraten.

4 15 Minuten Stretching Workout für die Beine von 60 Days of Fitness

Ein gute, kurze Beweglichkeitseinheit z.B. für Kampfsportler. Nicht zu extrem, nicht auf Spagat o.ä.

ausgelegt und eigentlich für jeden machbar. Perfekt für unsere Sammlung an Workout Routinen!

Die richtige Mahlzeit finden - mit Sport Attack

Die Sport Attack Website ist wieder um eine Besonderheit reicher. In den Sport Attack Rezepten haben Sie die Möglichkeit, die nächste Mahlzeit einfach anhand von Nährwertfiltern zu finden. Dabei bezieht sich der Nährwertfilter immer auf eine durchschnittliche Portion für eine ganze Mahlzeit. So wird gezielte Ernährung noch viel einfacher. Sie müssen nicht mehr ewig nach einem passenden Rezept suchen, das Ihren Bedürfnissen entspricht, sondern können sich direkt das richtige herausfiltern lassen.

Natürlich dauert es noch eine Weile, bis das Rezeptbuch ausreichend gefüllt ist – aber warum helfen Sie nicht einfach mit? Gerne werden auch eingesandete Rezepte veröffentlicht. Natürlich mit Autoren-Information.

Dazu einfach auf Ernährung->Rezepte->Rezept einsenden oder klicken Sie hier.

Werfen Sie einen Blick in die Rezepte

Neue Videos aus dem WWW

Sport Attack war wieder für seine Leser unterwegs und hat ein paar der besten Videos im Netz in die Medienbibliothek eingefügt.

Folgende Videos sind neu

#1 Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit

Ist Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit möglich? Mit ausreichenden Protein während einer Diät durchaus möglich. Warum erfahren Sie im Video.

Die Studien, auf die sich bezogen wird:

Dreyer, Hans C., et al. „Resistance exercise increases AMPK activity and reduces 4E-BP1 phosphorylation and protein synthesis in human skeletal muscle.“ *The Journal of physiology* 576.2 (2006): 613-624.

Tipton, Kevin D., et al. „Postexercise net protein synthesis in human muscle from orally administered

amino acids." American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism 276.4 (1999): E628-E634.

#2 Warum jeder Sport und/oder Krafttraining machen sollte

Sie haben schon einmal versucht, Freunde vom Krafttraining im Fitnessstudio zu überzeugen? Dieses Video hilft dabei und erläutert das medizinische Potenzial hinter sportlichem Training.

#3 Trainingsuhrzeiten

Wann trainieren Sie am liebsten? Wann ist das beste Leistungshoch fürs Training?

#4 Muskelaufbau Live Workout mit Kurzhanteln

Ein kurzes 20 Minuten Live-Workout mit dem Ziel Muskelaufbau. Alles, was benötigt wird, sind 2 Kurzhanteln zuhause. Ideal für diejenigen, die noch keine großen Gewichte bewegen können.

5 Fitness-Sünden, die jeder schon einmal begangen hat

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

#1 Es völlig übertrieben



K.O. nach dem Training?

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

2 Das Training verquatscht



Zu viel quatschen kostet Trainingszeit!

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

3 Training trotz angeschlagener Gesundheit



Kranke gehören nicht ins Studio, sondern ins Bett!

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

#4 Gewichte nicht weggeräumt



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

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

Ihnen verziehen, denken Sie aber beim nächsten mal an die arme Dame nach Ihnen, die die 25 Kg Scheiben kaum von der Hantelstange bekommt, die Sie rücksichtslos zurückgelassen haben.

#5 Ohne Handtuch trainiert

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



Na, welches darf es heute sein?

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