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 diese 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 Trainingszeit1

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.

---

12 Fitnessstudio Besucher, die es in fast jedem Studio gibt

Wer sein Gym regelmäßig aufsucht, wird wahrscheinlich auch schon auf den ein oder anderen witzigen Stereotypen gestoßen sein. Einige von Ihnen können sehr nervig sein, andere wiederum sind eine willkommene Abwechslung im Fitnessstudio. Vielleicht erkennen Sie ja den ein oder anderen von ihnen oder gar sich selbst wieder. In letzterem Fall sollten Sie sich Gedanken machen, ob Sie Ihr Training vielleicht nicht doch ein wenig optimieren sollten.

1. Der Stöhner

Dieser Stereotyp baut eine unglaubliche Geräuschkulisse um sich herum auf. Dabei bewegt er gar nicht mal so viel Gewicht – er glaubt aber wohl, dass er mit Abstand der Stärkste im Studio ist und möchte auch die Aufmerksamkeit der Anwesenden, damit jeder sehen kann, wie hart er trainiert. Manch einer möchte annehmen, dass der Schalldruck seines Urschreis beim Heben des Gewichts allein schon fast ausreicht, um es zu bewegen.

2. Der Supplement Freak

Sein Training ist eigentlich gar nicht so hart. Angefangen hat er mit dem Training aber auch erst vor etwa 3 Wochen. In der Umkleide vor dem Training gönnt er sich erst einmal einen Shake mit Glucose, Maltodextrin und Kreatin. Auf dem Weg zum Warmup an den Cardiogeräten wird erst einmal eine Ampulle L-Carnitin Liquid vernichtet. Nach dem Warmup mischt er sich eben noch ein paar Aminosäuren in den Isodrink, damit er beim Training optimal versorgt ist. Er trainiert dann 1,5 Stunden, von denen er sich 45 Minuten über die verschiedenen Wirkungen von seinen Supplementen mit seinen Mittrainierenden und den Trainern unterhält. Danach gibt es noch den Whey-Protein Shake mit einem kleinen Schuss Glucose und anschließend einen Regenerationscocktail mit verschiedensten Vitaminen.

Zum Abendessen gibt es dann entweder Burger oder Pizza.

3. Der lesende Fettverbrennungsofen

Am häufigsten finden sich Wesen dieser Gattung auf dem Sitzergometer. Oft sind sie weiblich. Immerhin hat man es da gemütlich und meist auch noch eine Ablage, um irgendwo den Steven King Wälzer abzulegen und ihn während des Trainings von vorn bis hinten durchzulesen. Meist sind diejenigen nicht besonders sportlich, haben aber irgendwann mal gehört, dass man bei moderater Belastung am besten Fett verbrennt. Also bloß nicht ins schwitzen kommen – wäre sowieso unpraktisch; so ein Schweißtropfen könnte die Buchseiten verkleben.

4. Der Säufer

Viele Fitnessstudios bieten ihren Mitgliedern zum Fitnesstraining automatisch eine Getränkeflatrate an. Dieser Typ nutzt das gnadenlos aus. Er verbringt mehr Zeit damit, an seiner Trinkflasche zu saugen und diese wieder aufzufüllen, als mit dem eigentlichen Training, was zur Folge hat, dass er mindestens 3 Mal während das Training auf die Toilette verschwindet.

5. Der Freitag Abend Diskopumper

Freitag Abend um 23 Uhr soll die Party in der Disko losgehen. Wie gut, dass das Fitnessstudio bis 22:30 auf hat. Gerade noch genug Zeit, den Bizeps etwas auf Pump zu bringen, um ihn dann in der Disko präsentieren zu können. So kann es so kurz vor Ladenschluss tatsächlich noch einmal zu Engpässen an der Bizepsmaschine kommen und auch die Kniebeugeständer sind oft besetzt – von jemanden, der dort Langhantel Curls ausführt.

6. Der Studiobewohner

Er ist jeden Tag im Studio. 7 Tage die Woche für mindestens 4 Stunden. Bevor er nicht jedes Gerät im Studio einmal benutzt hat, geht er nicht nach Hause. Viele haben ihn schon mit einem Mitarbeiter oder dem Hausmeister verwechselt. Wirklich verändert hat er sich aber seit einem Jahr nicht.

7. Der Spiegelposer

Den Spiegelposer findet man meistens im Kurzhantelbereich. Nicht, weil man dort äußerst effizient trainieren kann, sondern, weil dort meistens die großen Spiegel hängen. Er hat typischerweise einen Oberarmumfang von 28 bis 30 cm und ist stets bemüht, diesen optimal zur Geltung zu bringen. Dafür übt er während der Satzpausen regelmäßig seine Posen vor dem Spiegel. Seien Sie sich sicher, er erkennt jeden mm an Zuwachs seines Oberarmumfangs sofort. Jedes Training werden mindestens 3-4 Selfies geschossen.

8. Der Beobachter

Den Beobachter könnte man auch als den Besetzer bezeichnen. Er führt einen Satz einer Übung auf einem Gerät durch und macht dann erst einmal mindestens 5 Minuten Pause, bis er mit dem nächsten Satz beginnt. Natürlich bleibt er auf dem Gerät sitzen. Währenddessen beobachtet er andere beim Training und bewertet sie mit skeptischen Blicken. So kann es schon einmal 20 bis 30 Minuten dauern, bis er das Gerät wieder freigibt.

9. Der Smartphone Nutzer

Dieser Stereotyp tippt permanent auf seinem Smartphone herum. Er scheint besonders wichtig zu sein, denn scheinbar kann auf seine Fachkompetenz nicht einmal während seines Trainings verzichtet werden. Selbst, wenn er während einer Übung eine Hand frei hat, kann er nicht auf sein Smartphone verzichten.

10. Der Superstar

Musik ist motivierend und jeder hat einen anderen Geschmack. Das, was im Studio gespielt wird, ist

nicht jedermanns Sache. So finden sich viele trainierende mit Stöpseln in den Ohren. Ein wenig unkommunikativ möchte man meinen. So sieht das auch der Stereotyp „Superstar“. Er lässt seine Umgebung an seinem Ohrenschmaus teilhaben, indem er lauthals mitsingt.

11. Der Sekretär

Wenn man sein Training ordentlich dokumentiert, kann man eventuelle Schwachstellen erkennen und herausfinden, welches Training bei einem selbst am besten funktioniert. Das weiß auch der Stereotyp „Sekretär“. Er dokumentiert akribisch genau jede einzelne Wiederholung. Seine Trainingsdokumentation füllt nach einiger Zeit einen ganzen Ordner. Leider verbringt er mehr Zeit damit, sein Training zu dokumentieren, als intensiv zu trainieren.

12. Die Modemaus

Mit der „Modemaus“ haben wir noch einmal einen weiblichen Stereotyp. Genau genommen lässt sich dieser Typ in 2 Typen unterteilen.

Der erste Typ trägt immer die aktuellste Fitnesskleidung. Hauteng, versteht sich. Immerhin soll auch jeder sehen, wie sexy sie ist. Vor dem Studiobesuch wird ordentlich Zeit in ein gutes Makeup investiert. Jetzt bloß nicht zu viel schwitzen, sonst könnte es verlaufen.

Der zweite Typ trägt die selbe Kleidung. Nur leider passt sie dort noch nicht hinein

---

Guten Appetit – Das ultimative Cheat Meal

Heute ist Schlemmen angesagt. Das ultimative Cheat Meal in 10 Schritten. Ein einfaches Rezept für ein Gericht, dessen Kalorienanzahl wohl gegen unendlich geht und dessen Verträglichkeit wohl auch fraglich ist. Ob nach dem Verzehr dieses Leckerbissens das Cheat Meal die kommenden 10 Jahre ausfallen muss? Das beste ist, mit dieser Schritt für Schritt Anleitung können Sie das „Gericht“ auf einfache Art und Weise nach machen. Ob es so eine gute Ideehttp://sport-attack.net/wp-content/uploads/2015/11/SportAttack242.jpg ist, es dann auch zu verzehren, ist eine andere Frage.

Sport-Attack wünsch Bon Appetit und viel Spaß beim nachmachen.

Einfache und leckere Zutaten – und ungefähr 2

Frittierter Bauchspeck- besser geht´s kaum!

Dazu natürlich ordentlich

Milliarden Kalorien fettiges Fleisch!

Massenhaft Käse darf nicht fehlen! Den frittierten Bacon dazu geben.

Noch mehr Bacon!

Sieht doch schon lecker aus oder nicht?

Schön aufschichten, erst die Kombination schmeckt!

Die Tiefkühlpizza darf natürlich nicht fehlen. Am besten die Pizza-Salami.

Fast fertig…

Sieht das nicht lecker aus? Dann mal guten Appetit!

Skurrile Sportarten

Die Welt des Sports ist groß, im Grunde findet eigentlich jeder irgendeine Disziplin, die ihm besonders liegt. Vielleicht auch nicht, denn sonst würden wohl nicht regelmäßig die aberwitzigsten Sportarten ins Leben gerufen.

Natürlich gehört zu einer richtigen Sportart nicht nur das einfache ausüben, nein gerade bei den skurrilen Sportarten steht der Wettkampf oft im Vordergrund. Die interessantesten skurrilen Sportarten möchten wir hier einmal vorstellen. Die meisten dieser Sportarten stammen übrigens aus Finnland… woran das wohl liegen mag?

High-Heels Rennen

Die meisten Frauen können sich auf dieser Art Schuh nicht einmal richtig im Schritttempo fortbewegen. Die klassische finnische Disziplin im High-Heels Rennen ist der 300-Meter-Sprint. An sich hat diese Sportart einen wirklich hohen koordinativen Anspruch und einen hohen Spaß Faktor, aber ob das Verletzungsrisiko es wert ist?

Frauentragen

Das klassische „über die Schwelle getragen werden“ ist doch eher langweilig, oder? Hier geht es mit der Liebsten durch einen Hindernisparkour. Hocherfreut kann wohl der derjenige sein, dessen Liebste genau so sportlich ist, wie er selbst, denn ein entspanntes Vergnügen ist das Rennen auch für die getragenen nicht.

Mülltonnen Rennen

Zur Vereinfachung des Transports sind an klassischen Mülltonnen immer zweit Räder angebracht. Mit genug Körperspannung in Kombination mit einem möglichst steilen Berg wird daraus eine super Seifenkiste. Wer bremst verliert und lenken lässt sich dieses Gefährt wohl auch nicht allzu gut, es garantiert aber einen hohen Funfaktor.

Wattfußball

Eine Sportart, die wohl für diejenigen gedacht ist, die erst richtig aufblühen, wenn der Platzregen beim Fußballmatch so richtig im Gange ist und bereits das ganze Feld geflutet hat. Wattfußball endet eigentlich immer in einer einzigen Schlammschlacht. Gerade deswegen wohl ein riesen Funfaktor, jedoch ist auch die Verletzungsgefahr durch stecken bleiben im Matsch genau so groß.

Kartoffelschälen

Ja, auch die klassische Bundeswehr-Strafe ist wettkampftauglich. Und tatsächlich: Es fanden bisher schon 13 deutsche Meisterschaften im Kartoffelschälen statt. Es gibt übrigens auch Wettbewerbe im **Kartoffeln ernten.** Ließe sich doch prima kombinieren, nicht war?

Bierfassrollen

Hier wird ein Bierfass mit einem Balken von meist zwei Personen im Team so schnell wir möglich über eine festgelegte Strecke gerollt. Ein Fass wiegt etwa 60 Kg, was nachher mit dem Inhalt

passiert, wissen wir leider nicht.…

Stabhochsprungklettern

Skurril und gefährlich. Unser Favorit unter den skurrilen Sportarten. Ziel ist es, einen Fluss zu überqueren und danach noch eine möglichst weite Strecke zurück zu legen. Der Anfang sieht aus wie ein banaler Stabhochsprung, nur mit einem etwas zu langen Stab. Danach wird geklettert und versucht die Balance zu halten um dann schließlich um zu fallen.

Hier ein Video zu dieser abgefahrenen Sportart: