

Wie sicher und legal sind Sportwetten in Deutschland?



Eine der wohl frühesten privaten
Sportwetten- Heute sieht das Potenzial online
aber ganz anders aus...

Sportwetten sind für viele Menschen eine interessante Möglichkeit, das sportliche Geschehen in den Medien für sie persönlich deutlich interessanter zu machen. Letztlich sind sie der Gipfel der Kapitalisierung des Sports, denn mit der Teilnahme an einer entsprechenden Wette geht ihre finanzielle Betroffenheit durch die sportlichen Ergebnisse weit über den Kauf von Tickets hinaus. Der ein oder andere hat sich bereits eine goldene Nase mit Sportwetten verdient, weil er scheinbar in der Lage ist, die Buchmacher der Wettbüros bezüglich ihrer Einschätzungen zu schlagen – **denn genau das muss man schaffen, wenn man mit Sportwetten tatsächlich Geld verdienen will.**

Der weitaus größere Teil verliert jedoch auf Dauer Geld – anders ließen sich logischerweise kaum große Wettbüros aufbauen und die Gehälter der Buchmacher bezahlen. Letzten Endes bleiben Sportwetten also ein Glücksspiel.

Glücksspiel - das ist doch Staatsangelegenheit?

Das wohl bekannteste Glücksspiel ist wahrscheinlich das Lotto. Erinnern Sie sich eventuell noch an die Zeit, in der viele Menschen die Ziehung der Lottozahlen live im Fernsehen auf den öffentlich rechtlichen Sendern verfolgt haben? Der Grund, warum Lotto dort ausgestrahlt wurde ist, dass dieses Glücksspiel staatlich organisiert ist. Wenn Sie noch einmal genauer zurückdenken, wird Ihnen vielleicht noch etwas anderes auffallen: Irgendwie gab es zu dieser einen Gesellschaft kaum Konkurrenz. Diese Beobachtung kommt nicht von ungefähr, denn es gab lange Zeit ein staatliches Monopol auf Glücksspiel. Um 2010 herum wurde dieses staatliche Monopol gekippt. Die Begründung, die sich bisher in erster Linie auf die staatlichen Mehreinnahmen stützte, war so nicht mehr haltbar. Auch die Eindämmung des Suchtpotenzials konnte nicht mehr als Erklärung angeführt werden, da auch der Staat erhebliche Investitionen in Werbekampagnen tätigte – **so die Frankfurter Allgemeine im Jahr 2010.**

Was bedeutet das für mich?

Für Sie bedeutet das in erster Linie, dass Sie von nun an Zugriff auf einen deutlich größeren Pool an Anbietern haben. Wenn Sie wirklich sichergehen wollen, können Sie sich zukünftig auf einen deutschen Anbieter einlassen. Besonders bei eventuellen Rechtsfragen macht es das um einiges einfacher. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, bei den großen Anbietern innerhalb der EU nicht betrogen zu werden. Jeder Anbieter mit einer EU-Lizenz darf seine Wetten auch in Deutschland anbieten. Es gilt aber im Zweifel das Recht des jeweiligen Landes, sofern keine EU-Regelung darüber steht. Die **online Sportwetten auf wetten.com** bieten einen umfangreichen Überblick über mögliche Anbieter.

Sportwetten hielten sich lange in einer Grauzone

Das staatliche Monopol hielt sich bei den Sportwetten jedoch noch eine ganze Weile. Daher rührt auch, dass die meisten Anbieter, bei denen Sie aktuell wetten können, einen Sitz außerhalb Deutschlands, aber meist innerhalb der EU haben. **Bis zum Oktober 2020 gab es nur den staatlichen Anbieter Oddset**, der völlig legale Wetten nach deutschem Recht anbietet. Erst seit diesem Datum gibt es staatliche Lizenzen für online Sportwetten für deutsche Anbieter. Damit relativiert sich nun endlich dieser Streitpunkt Deutschlands mit der Europäischen Union.

Das Interesse in Deutschland steigt immer weiter

Von 2012 bis heute hat sich der Einsatz der Deutschen bei Sportwetten mehr als verdreifacht. 2019 gaben die Deutschen **mehr als 9,3 Milliarden Euro für Sportwetten aus**. In den Untersuchungen von 2012 **lag der Umsatz noch bei 3,5 Milliarden Euro**. Der Zugriff ist immer leichter und das Wetten salonfähig geworden. Im Gegensatz zum klassischen Glücksspiel im Casino oder am Spielautomaten genießen Sportwetten einen ganz anderen Ruf- insbesondere wohl, weil man hier besonders den Eindruck hat, nicht ganz dem Zufall und dem Anbieter ausgeliefert zu sein, da die Ergebnisse kaum zu manipulieren und die Quoten zuvor vereinbart worden sind. Das ganze System ist somit um einiges transparenter als traditionelles Glücksspiel.

So interessant das Thema auch ist – denken Sie immer daran, Wetten als Freizeitbeschäftigung mit finanziellen Mitteln zu betrachten, auf die Sie nicht angewiesen sind. Auch erfahrene Profis können längere Phasen erhöhter Verluste erleiden. Gerade dann, wenn das Gefühl entsteht, „das Geld wieder reinholen zu müssen“, laufen Sie Gefahr Anzeichen einer Sucht zu zeigen.

Fitness auf dem Rad: Welches Fahrrad ist das Richtige?



Der Sport steht bei vielen Menschen hoch im Kurs. Zum einen wird er als Ausgleich zu einem immer stressigeren Alltag betrieben und zum anderen, um gesund und aktiv zu bleiben. Neben der passenden Ernährung braucht es jedoch ebenfalls die perfekten Gerätschaften. Hierzu zählen neben vielen anderen ebenso die Fahrräder. Denn gerade die Bewegung auf dem Zweirad liegt im Trend. Bei der Menge an Angeboten ist es jedoch nicht einfach, das richtige Fahrrad zu finden.

Verschiedene Fahrradtypen in der engeren Auswahl

Generell ist es wichtig, sich für das Training **einen entsprechenden Trainingsplan** anzulegen. Dieser richtet sich nach speziellen Bedürfnissen und ist nicht ganz simpel zu erstellen. Schließlich hat jeder Sportler ein eigenes Fitnesslevel. Je nach Zielen und individuellem Fitnessstand braucht es entsprechend einen zielgerichteten Plan. Dabei sollte freilich vorher bereits die Frage beantwortet sein, in welcher Sportart man sich letztendlich betätigen möchte. So unterscheidet sich ein Plan für den reinen Muskelaufbau signifikant von dem des Athleten, der lieber in die Pedale tritt. Gerade für Letzter stellt sich dann die Frage, auf welchem Fahrrad der Plan umgesetzt wird?

Zugegeben, das Angebot der unterschiedlichen Fahrradtypen könnte umfangreicher kaum sein. Ein Grund hierfür ist, dass es neben den klassischen „Drahteseln“ ganz moderne Zweiräder gibt, die elektrisch betrieben werden. Für den sportlich aktiven Fahrer sind solche E-Bikes erst einmal nicht zwingend die beste Wahl. Extrem wichtig ist in diesem Bezug allerdings der Fahrradsattel. Vor allem dann, wenn viel mit dem Fahrrad gefahren wird. Minderwertige Ausführungen, zu kleine oder nicht passende führen zu kribbeln, Schmerzen bis hin zum Taubheitsgefühl im Gesäßmuskel sowie Unbehagen an den Genitalien. Insofern ist es wichtig, einen **Fahrradsattel** zu finden, der zum einen den individuellen Anforderungen gegenüber gerecht wird als auch zur Anatomie des Fahrers und dessen Sitzhaltung passt.

Für den Sportler selbst bieten sich in puncto Fahrrad generell drei Modelle an. Da wäre zum einen das Crossbike. Ein Bike, das sich optimal für längere Touren eignet und vor allem in leichtem Gelände hervorragend performt. Zudem liefert es auf diesen Strecken eine hohe Endgeschwindigkeit. Ganz genau betrachtet ist das Crossbike ein Trekkingfahrrad nur ohne Ständer, Gepäckträger oder Lichtanlage. Ebenfalls fehlen im Regelfall die Schutzbleche. Wer sein Smartphone hier befestigen möchte, braucht folglich eine hochwertige **Fahrrad Handyhalterung**. Mit dieser bleibt alles im Blick – selbst wenn die Strecke einmal deutlich länger werden sollte.

Wer lieber abseits der befestigten Wege sein Glück sucht, dem ist das Fully Mountainbike ans Herz gelegt. Ein auf das Downhill spezialisiertes Zweirad mit entsprechenden Bremsen und Vollfederung. So werden große Hindernisse ebenso gut gemeistert wie Singletrails. Hinzu kommt, **dass die Fahrdynamik** aufgrund der erhöhten Bodenfreiheit sowie des längeren Bodenkontakts des Hinterrades verbessert ist. Wer zwar in die Natur will, aber nicht gleich den Berg hinunterfahren, der setzt auf das Hardtrail Mountainbike. Es ist optimal für Einsteiger und bietet mit dem geringen Gewicht und der speziellen Ausstattung für Wald- und Feldwege einen tollen Kompromiss.

Zu guter Letzt gibt es dann noch das klassische Rennrad. Konstruiert ist es, um ein Maximum an Geschwindigkeit zu erreichen. So lassen sich entsprechend lange Strecken schnell meistern. Es ist das perfekte Sportgerät für das Konditionstraining in der Kombination mit dem flotten Vorankommen und dem Blick auf Straßenrennen. Jedes Fahrrad jedoch sollte zum Sport unbedingt auf den Fahrer angepasst sein. Denn kleinste Abweichungen vom Optimum können dazu führen, dass Schmerzen entstehen und die sportliche Betätigung einfach keinen Spaß macht, was letztendlich kontraproduktiv für die individuellen Pläne ist.

Sportwetten - Welcher Typ sind Sie?

Sportwetten sind für viele Menschen eine willkommene Alternative zum sonstigen Glücksspiel. Kein Wunder, denn das Ergebnis scheint wesentlich voraussehbarer und ist zudem stark emotional aufgeladen. Das ergibt sich aus zwei Gründen, aus denen sich direkt zwei verschiedene Typen von Menschen ergeben:

- Wenn Sie Sport in den Medien verfolgen, werden Sie das jeweilige Spiel bzw. die Disziplin ihrer Mannschaft oder Ihres Sportlers umso intensiver verfolgen, wenn Sie tatsächlich Kapital eingesetzt haben. Die Ergebnisse des Sports betreffen Sie auf einmal ganz real. Das macht das jeweilige Match natürlich umso spannender. Für diesen Typen von Mensch wird das Spiel selbst erst durch die direkte Verbindung in Verknüpfung mit dem Einsatz von Bedeutung.
- Der zweite Typ Mensch ist von Anfang an emotional an eine Mannschaft oder einen favorisierten Sportler gebunden. Wo das Kapital für die Wette landet, ist dabei eigentlich von Anfang an klar; da lässt sich ein echter Fan auch nicht von Quoten aus dem Konzept bringen.

Man sieht also, dass der Markt für Sportwetten im Gegensatz zum Markt für sonstiges Glücksspiel noch wesentlich stärker vom emotionalen Verhalten der Kunden profitieren kann. Beim sonstigen Glücksspiel gehen die Menschen üblicherweise mit einer Erwartung bzw. zumindest der Hoffnung auf einen Gewinn in das Spiel. Das ist natürlich im ersten Schritt bei Sportwetten nicht anders – auf der zweiten Ebene zeigt sich, dass es vielen Wettenden neben dem möglichen Gewinn auch um den Prozess während des Wettbewerbs geht. Lottozahlen sind schnell abgeglichen und ein Los schnell freigerubbelt – ein Fußballspiel sorgt jedoch (sofern man es tatsächlich verfolgt) für mindestens 90 Minuten Spannung.

Daraus ergibt sich zugleich auch eine höhere soziale Akzeptanz. Wie sieht es in Ihrem Betrieb oder in Ihrem Bekanntenkreis aus, wenn wieder eine Weltmeisterschaft oder Europameisterschaft ansteht? Gibt es ein Tippspiel? In vielen Betrieben entstehen durch das gemeinsame Wetten vermehrt soziale Interaktionen, die dem Betriebsklima gut tun und das soziale Miteinander stärken. Nicht umsonst **fallen 55% der Ausgaben für Sportwetten auf die meist diskutierte Sportart Fußball.**

Sportwetten haben einen anderen sozialen Status

Dann gibt es aber noch einen dritten Typus. Wechseln wir die Perspektive zu demjenigen, der Sportwetten nicht aufgrund der sozialen Interaktion, sondern vor allem mit Gewinninteresse eingeht. Zunächst einmal muss gesagt sein, dass dies eine ganz besondere Herausforderung darstellt und es ähnlich wie auf dem kurzfristigen Aktienmarkt (z.B. Daytrading) nur wenige gibt, die tatsächlich regelmäßig Gewinne erzielen, die nicht von Verlusten überschattet werden – aber es gibt sie. Warum sind sie jedoch so selten, wo man doch eigentlich als „Sportexperte“ gute Chancen hat, Ergebnisse richtig vorherzusagen? Die Antwort ist: Sie sind nicht allein und wetten nicht für sich allein. Es bringt wenig, die Ergebnisse richtig vorherzusagen, wenn alle anderen das auch können – inklusive ihres Wettanbieters. Bei Wettanbietern arbeiten Menschen, die sehr erfolgreich mit Statistiken arbeiten können. Wollen Sie langfristig Gewinne erzielen können, ist es Ihre Aufgabe, gegen diese Mitarbeiter zu gewinnen. Das schaffen Sie, indem Sie Einzelevents extrem genau analysieren. Eine kleine Verletzung eines Spielers, die es nicht in die Medien geschafft hat oder andere besondere Randbedingungen eines Spiels, die es nicht direkt in die Statistik schaffen, sind Ihre Chance, tatsächlich abzuräumen. Ein Setzen auf „ewige Gewinner“ ist meist von wenig Erfolg gekrönt. Durch die guten Gewinnchancen sind die Gewinne recht niedrig – geht es dann doch einmal

andersherum aus, ist schnell der Gewinn einer ganzen Serie verloren.

Was, wenn ich mal testen will?

Wer einmal in das Geschehen rund um die Sportwetten reinschnuppern möchte, sollte dies zu Anfang erst einmal mit Spielgeld machen. Mit entsprechenden **Gratiswetten und Wettgutscheinen** kann man sein Glück versuchen, ohne direkt eigenes Kapital riskieren zu müssen. Behalten Sie sich jedoch stets einen Grundsatz bei: Riskieren Sie kein Geld, das Sie anderweitig benötigen und machen Sie sich bewusst, dass Sportwetten genauso wie normales Glücksspiel süchtig machen können.

Welcher Typ sind Sie letzten Endes? Wollen Sie Gewinn machen oder steht der Spaß im Vordergrund?

Kampfsport zuhause trainieren - Standboxsack oder klassischer Boxsack?

Gerade in aktueller Zeit findet das Training immer häufiger zuhause statt. Möchte man seine Technik und vor allem auch die sportartspezifische Kraft und Ausdauer erhalten oder am besten noch verbessern, führt als Kampfsportler eigentlich kein Weg am eigenen Boxsack vorbei. Populär sind dabei besonders zwei verschiedene Varianten: Der Standboxsack und die klassische Variante, meist aufgehängt an einer Kette. Verschaffen Sie sich doch am besten erst einmal einen **Überblick über verschiedene Varianten von Boxsäcken**.

Der klassische Boxsack



Klassischer Boxsack von Excalibur aus dem
Maxxus Box Shop

Oftmals kommt ein solcher Sack ungefüllt. Besteht die Möglichkeit, diesen mit entsprechender Füllung zu kaufen, sollten Sie unter Umständen aber tatsächlich einmal genauer darüber nachdenken, denn mit der falschen Füllung geht schnell viel Spaß verloren. Auch wenn man den Boxsack gerne als Sandsack bezeichnet, sollten Sie nicht auf die Idee kommen, diesen tatsächlich mit Sand zu füllen – das wird nämlich steinhart. Bestens geeignet sind meistens alte Kleider.

Ansonsten müssen Sie sich zunächst überlegen, wie lang der Boxsack sein soll. Je länger und schwerer dieser ist, desto träger verhält er sich auch. Meistens ist die größere Variante auch die bessere Wahl, da diese weniger schwingt und sich so wesentlich effizienter trainieren lässt, ohne dass Sie ständig Zeit aufwenden müssen, um den Sack wieder zum stehen zu bringen. Bedenken Sie aber zum einen ihre Deckenhöhe und auch die Tragfähigkeit ihrer Decke. Für den typischen Altbaukeller mit knapp 2 m Deckenhöhe ist ein solcher Boxsack kaum geeignet, da die Schwingung durch die zu kurze Aufhängung völlig eingeschränkt ist. Für die Aufhängung sollten Sie besonders an Dübel und Schraube nicht sparen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass man einen aufgegangenen Boxsack etwas leiser verwenden kann als einen Standboxsack.

Der Standboxsack



Standboxsack von Punchline aus dem Maxxus Box Shop

Ein Standboxsack ist eine willkommene Alternative besonders für diejenigen, die auch viel mit Kicks arbeiten. Eine Füllung ist meistens nicht notwendig, da die Stabilität durch die Grundkonstruktion gewährleistet ist und ein dickes Schaumstoffpolster die Trefferflächen bildet. Machen Sie sich aber klar, dass der Standboxsack, egal wie schwer er ist, springen wird. Sobald Sie etwas mehr damit machen als diesen nur leicht zu treffen kann dieser noch so massiv sein, ein Springen ist kaum zu verhindern. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie darüber nachdenken, den Boxsack in einem Mehrfamilienhaus zu verwenden.

Grundsätzliche Empfehlung

Grundsätzlich gilt: Wer billig kauft, kauft zweimal. Dieser Spruch ist zwar schon lange serienreif, trifft aber hier ganz besonders zu. Produkte unter 100-120€ sind meist eher als Spielzeug denn als

Sportgeräte zu verstehen. Selbst ein Anfänger reizt das Potenzial von so einem Gerät schnell aus und verliert dann unter Umständen auch schnell den Spaß daran. Sparen Sie nicht an falscher Stelle, schließlich wollen Sie Sport machen und nicht nur spielen, richtig?

Ein kurzes Tutorial für totale Einsteiger gibt es übrigens hier.

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



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

Tipp 1: Trainingsziele festlegen und definieren

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

Tipp 2: Fachwissen ist die halbe Miete

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

Tipp 3: Fitness-Workouts per App

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

Tipp 4: Haushaltsgegenstände als Trainingsgeräte umfunktionieren

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

Tipp 5: Regenerationsprozesse sind wichtig für den Trainingserfolg

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

Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings



Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings

Crossfit ist vielen zumindest vom Begriff her schon einmal begegnet. Seit sich die Bewegung des funktionellen Trainings als Kontrast zum klassischen Krafttraining an Geräten herausgebildet hat, ist Crossfit als besonders intensive Form des funktionellen Trainings bekannt und bezieht dabei verschiedenste Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Gewichten mit in die Workouts ein. Dabei geht es beim Crossfit nicht darum, ein relativ ruhiges Krafttraining nach Plan mit detaillierter Dokumentation des Kraftzuwachses bei jeder Übung durchzuführen, sondern darum, ein ganzheitliches Workout zu erleben, das jeden an seine individuellen Grenzen bringen kann. Besonders in großen Städten wie unserer Hauptstadt Berlin hat sich eine große Szene rund um Crossfit gebildet und zelebriert die Trainingsmethode als eigene Sportart. Wer einmal reinschauen möchte, nur zu: **Leg jetzt los mit CrossFit Training in Berlin.**

Wie sieht ein klassisches Crossfit Training aus?

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

Deshalb ist ein qualifizierter Trainer wichtig

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

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

Was wird eigentlich besonders gefördert?

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

Yoga: Pure Meditation oder Training für Champions?

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

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



Bildquelle: pexels.com

Was bewirkt Yoga eigentlich?

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

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



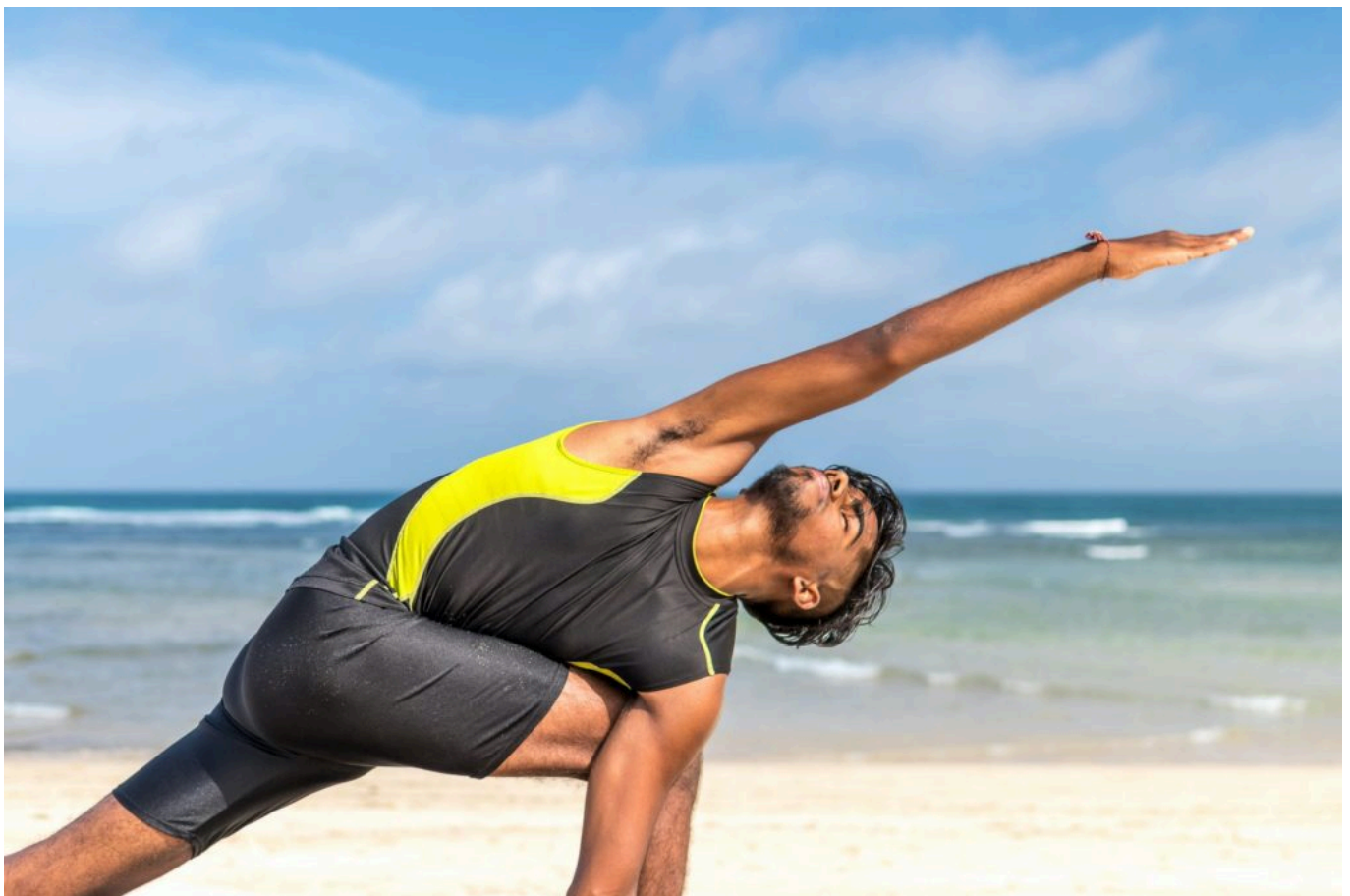
Für wen ist Yoga ein Must-Do im Fitnessprogramm?

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

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

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

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



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

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

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen

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

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

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

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

Immer höherwertige Server

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

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

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

Tier-1-Netzwerke

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

Bedrohungen minimieren

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

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

Fazit

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

Krafttraining richtig vor- und nachbereiten



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

Die Ernährung im Vorfeld

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

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

Aufwärmen von größter Bedeutung

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

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

Die Regeneration einleiten

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

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

Faszienrolle - welche Art sollte ich kaufen?

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

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



#1 Die klassische Rolle

Die klassische Faszienrolle ist üblicherweise nichts weiter als ein rundes Stück Hartschaum mit einem Loch in der Mitte. Die Oberfläche ist normalerweise glatt. Mit dieser Rolle erreichen Sie die Faszien eigentlich am besten. Achten Sie bei der Wahl der Härte darauf, dass die Rolle keine

Schmerzen verursacht. Den Effekt der Versorgung und des Ausstreichens der Faszien erreichen Sie mit dieser Rolle am einfachsten. Diese Rollen sind auch die, **die normalerweise in Studien getestet** wurden.



#2 Die Faszienrolle mit Noppen

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



3 Faszienbälle

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



#4 Modelle mit Vibration

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

wert ist, sollte jeder selbst entscheiden.