

# 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.