Wann ist der beste Zeitpunkt für das Krafttraining

Sie haben den Luxus und können frei entscheiden, wann Sie trainieren? Dann haben Sie es auf jeden Fall schon einmal gut. Die größte Teil der Bevölkerung bekommt die Zeit, die sie für das Training nutzen können nämlich im Grunde durch Arbeit und soziales Umfeld „vorgeschrieben".

Fördert morgendliches Training die Fettverbrennung?

Morgens vor dem Frühstück das Fitnessstudio aufzusuchen ist auf jeden Fall keine gute Idee. Wir sind auf den fehlerhaften Gedanken, morgens viel Fett verbrennen zu wollen schon einmal in unserem Artikel über das **morgendliche Joggen vor dem Frühstück eingegangen**. Beim Krafttraining ist die Leistungsfähigkeit während das Trainings das Wichtigste. Immerhin setzen wir hier die Reize für eine spätere Anpassung unserer Muskulatur. Wer nicht vernünftig isst, wird auch keine Leistung bringen.

Morgens, Mittags oder Abends trainieren?

Das ist vor allem individuell verschieden. Je nach ihrem individuellen Biorhythmus sind Sie zu einem anderen Zeitpunkt am Tage maximal leistungsfähig. An genau diese Stelle sollten Sie ihr Training legen, um optimale Reize zu setzen. Der Durchschnittsbürger hat meist zwei Leistungshöhepunkte am Tag. Einer Davon liegt am Vormittag zwischen 9 und 12 Uhr, der zweite am Nachmittag zwischen 16 und 21 Uhr. Zu dieser Zeit ist statistisch gesehen unser Blutdruck, unsere Lungenfunktion und unser Hormonspiegel optimal auf Training eingestellt.

Leider sind das nur statistische Werte, denn ein Schichtdienst, Schlafmangel, aus welchen Gründen auch immer oder ungewöhnliche Arbeitszeiten können den natürlichen Biorhythmus deutlich beeinflussen.

Es gibt Studien, die zeigen, dass die messbare Leistungsfähigkeit am späten Nachmittag(nach 16 Uhr und vor 19 Uhr) am größten ist. Leider sind zu dieser Zeit auch die Fitnessstudios am meisten überfüllt.

Psychische Faktoren spielen die größte Rolle

Die wichtigste Rolle spielen wohl psychische Faktoren, wie z.B. Stressabbau. Vielen hilft es, direkt nach der Arbeit trainieren zu gehen, um abschalten zu können. Außerdem ist der Körper nach der Arbeit noch nicht auf Ruhe eingestellt. Der **innere Schweinehund** ist viel leichter zu überwinden.

Wichtig ist letzen Endes, es irgendwie zu schaffen, eine gewisse Regelmäßigkeit zu erreichen. Denn auf solche regelmäßigen Prozesse kann sich unser Körper am besten abstimmen.