

## Richtig trainieren



Wie oft solltest du trainieren? Warum benötigst du nach der Belastung Ruhe? Wann ist eine Leistungsdiagnostik empfehlenswert? Wissenswertes für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

Bewegung ist das Grundprinzip unseres Lebens. Selbst in der Nacht schlägt unser Herz 70mal, werden unsere Lungen mit Sauerstoff gefüllt,...

Unser System arbeitet aber nur vernünftig, wenn es regelmäßig gefördert wird. Doch leider ist seit der Industrialisierung der Mensch immer passiver geworden und überlässt häufig Maschinen die körperliche Arbeit- er ist zum Energiesparer geworden. Dadurch kommt es wiederum leichter zu Krankheiten wie Herz- Kreislaufproblemen, Rückenproblemen, Übergewicht oder Diabetes. --> Regelmäßige Bewegung unter Beachtung einiger Tipps führen zu langfristiger Gesundheit, Erfolg und Lebensfreude.

### 1. Vor dem Trainingsstart

Gerade (Wieder-)Einsteiger über 35 Jahre sollten eine Vorsorgeuntersuchung durchführen, um mögliche Probleme nicht zu verstärken. Aber auch Raucher, Menschen mit Bluthochdruck oder Übergewicht sollten diesen Rat befolgen. Selbst gut trainierte Menschen ab 40 sollten ca. alle 2 Jahre einen Check durchführen.

Des Weiteren ist es hilfreich vor dem Training seinen Ist- Zustand exakt zu analysieren. Dies kann im Groben mittels einfacher Tests erfolgen- wirksamer ist es per speziellen Leistungsdiagnostik. Hierzu zählen Laktat-, Atemgas- (max. Sauerstoffaufnahme) oder Rumpftests, um gezielte Empfehlungen auszusprechen. Häufig bezuschussen die Krankenkassen eine solche Diagnostik in ihrem Präventionsprogramm. Bitte sprechen sie mit mir, was Sinn macht.

## 2. Wie intensiv sollte die Belastung sein?

Anfänger sollte diese schrittweise erhöhen, mit dem Ziel einer angenehmen Erschöpfung, aber nicht völlig ausgepowert zu sein. Fortgeschrittene können höhere Intensitätsbereiche wählen, sollten aber längere Entspannungsphasen einplanen. Diese sind sehr wichtig, denn nur in diesen können die Muskeln wachsen. Deshalb ist ein ganzheitliches, individuelles Konzept das A und O, um Fortschritte zu erzielen.

## 3. Wie viel Zeit ist sinnvoll?

Die Dauer und Häufigkeit hängen stark vom Fitnesszustand ab. Zunächst gilt die Faustregel: Mehrere kleine Einheiten sind genauso effektiv wie lange, aber wenige. Ein Problem jedoch ist: Je besser man wird, desto geringer sind die Fortschritte. Dann ist es sinnvoll mental, speziell und variabel mit anderen Methoden zu trainieren.

## 4. Warum sollte ich mich aufwärmen?

Sportartspezifisches aufwärmen macht absolut Sinn- aber auch allgemeines aufwärmen, wie z. B. lockeres laufen und Arme kreisen bringen den Kreislauf in Schwung und bereiten den Körper mental auch auf die folgende Belastungsphase vor. Dadurch werden viele körperliche Organe wie Herz- Kreislauf und Gehirn aktiviert, die Leistungsfähigkeit steigt und das Verletzungsrisiko sinkt.

## 5. Was sollte man bei muskulären Problemen tun?

Zunächst gilt es drei verschiedene Problemtypen zu unterscheiden:

- Muskelkater: nach ungewohnten Belastungen- der Schmerz wird durch Wärme wie z. B. Sauna oder leichtes Training (z. B. Radfahren) reduziert

- Krämpfe: erfolgen nach starker Übermüdung, Überforderung oder hohem Wasserdefizit. Hier können starkes dehnen, massieren evtl. mit Magnesiumtabletten helfen.

- Muskelzerrungen oder -risse: Werden mit der PECH- Regel (Pause- Eis- Kompression-Hochlagern) und Zeit zum Verheilen am besten behandelt.

#### 6. Wie kann man die eigene Entwicklung überwachen?

Regelmäßige Dokumentation z. B. in Tagebüchern erleichtert die eigene Entwicklung zu verfolgen und sorgt für zusätzliche Motivation (Fortschritte ersichtlich). Aber auch Pulsuhren, Apps, Speedsensoren, ... erleichtern dies. Sportler die ihr Training nach Herzfrequenzmessung ausrichten sollten vorher eine Eingangsdiagnostik absolvieren, gerade auch Amateure. Denn pauschale Richtwerte sind häufig sehr ungenau.

Menschen mit Herz- Kreislauf- Problemen ist eine Pulsuhr ebenfalls zu empfehlen.

#### 7. Warum und wann sollte man sich dehnen?

Dadurch fällt der Umgang mit Schmerzen und Spannungen leichter. Sportler wie Turner, Judoka, Hürdenläufer die im Wettkampf flexibel sein müssen, dehnen sich vorher statisch= haltende. Sportler die häufig sprinten und springen wie z. B. Fußballer oder Volleyballer dehnen sich vorher dynamisch (Schwunggymnastik), um die Muskelspannung nicht zu sehr zu senken. Im Training sollte Dehnen immer Bestandteil sein. Statisches Ausdehnen kann auf jeden Fall am Ende des Trainings die Einleitung in die Entspannungsphase erleichtern.

#### 8. Was ist bei Krankheit zu tun?

Bei manchen Krankheiten wie z. B. Schnupfen kann in moderatem Tempo trainiert werden. Bei schweren Krankheiten gilt es zu pausieren. So sollte bei einer Erkältung, Fieber oder Magen- Darm- Infekten auf jeden Fall mit einem Arzt darüber gesprochen werden, um nicht z. B. eine Herzmuskelentzündung zu bekommen.

## 9. Wie kann ich abnehmen?

Letztendlich geht es um die Reduzierung von Kalorien. Dies kann durch eine Umstellung der Essgewohnheiten und mehr Bewegung erfolgen. Will man Kraft aufbauen empfiehlt es sich Übungen für die großen Muskelgruppen wie Liegestütze, Kniebeugen oder im Ausdauerbereich mittels HIT- Training zu trainieren. Im Ausdauerbereich ist das Training sehr individuell. Letztendlich sollte das Bewegungsprogramm dir Freude machen.

## 10. Wie sollte ich auf meine Ernährung achten?

Vor langen Ausdauerbelastungen empfiehlt es sich Kohlenhydrate in Form von Nudeln und Reis zu sich zu nehmen. Ansonsten sollte die Ernährungspyramide beachtet werden.

## 11. Warum ist dein Kopf beim Training so wichtig?

Die mentale Komponente wird leider häufig zu unrecht vernachlässigt. Aber gerade deine Gedanken bestimmen deinen Erfolg. Nur wenn du regelmäßig neue Synapsen bildest und diese auch im Alltag verankerst bist du mehr im Flow, hast mehr Erfolg und Lebensfreude.

## 12. Was ist der Unterschied zwischen Gesundheitsminimal- und optimalprogramm?

Minimalprinzip bedeutet, dass jeder Mensch sich mindestens zweimal wöchentlich für ca. 30 Minuten bei ca. 50% der maximalen Sauerstoffaufnahme bewegen sollte. Optimalerweise dagegen an 5 Tagen für ca. 30 Minuten die Woche bei ca. 70% der maximalen Sauerstoffaufnahme.

## 13. Was bedeutet Polysportivität und welchen Zweck erfüllt diese?

Polysportivität bedeutet sich nicht nur auf eine Bewegungsart zu konzentrieren, sondern sich abwechslungsreich zu bewegen. Da bei einem speziellen Training häufig nur bestimmte Muskelgruppen beansprucht werden, verkümmern andere und es entstehen Dysbalancen, welche wiederum sehr Zeitintensiv ausgeglichen werden müssen.

## 14. Warum ist die Motivation so wichtig?

Dein persönlicher Motivationstyp und die dazugehörigen Anreize sind die Basis um überhaupt in Bewegung zu kommen. Fehlt dir diese und du musst dich jedes mal quälen, dann wird es Zeit diese zu finden und ins Leben zu integrieren.

Für (weitere) Fragen und eine Vertiefung dieser bin ich gerne für dich da!

*Flow*

©Dein Bewegungsflow