

01 SOFORT WILD LOSLEGEN

■ Hier gilt: Keine Belastung ohne Aufwärmen! Fünf bis zehn moderate Minuten auf dem Crosstrainer sind vollkommen ausreichend. Vor jeder Kraftübung ist mindestens ein Aufwärmset mit wenig Gewicht sinnvoll. Der Organismus bekommt so die Gelegenheit, sich auf körperliche Arbeit einzustellen. Zudem werden die Gelenke geschmiert und die Muskeln stärker durchblutet.

02 VERSÄUMTES NACHHOLEN

■ Ist das Training öfter ausgefallen, so können wir das Versäumte nicht zu einem späteren Zeitpunkt doppelt und dreifach nachholen. Das würde den Organismus vollkommen überfordern. Nach einer Pause ist es wichtig, maßvoll wieder ins Training einzusteigen. Ein Trainingspartner kann für die notwendige Motivation und Unterstützung beim Wiedereinstieg hilfreich sein.

03 HÄUFIG MUSKELKATER

■ Schmerzen während und nach dem Sport sind immer Alarmzeichen. Stets bis an die körperlichen Grenzen zu gehen schadet der Kondition und überfordert den Körper. Bei längerer Belastung muss die Anstrengung den körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Auslaufen, Wärme und sanftes Dehnen nach dem Training helfen vorbeugend gegen Muskelkater.

04 IMMER DAS GLEICHE

■ Sport soll die Fitness steigern, aber auch Spaß machen. Wer jahrelang nach dem gleichen Plan trainiert, kommt nicht voran und riskiert die große Langeweile. Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, den Trainingsplan regelmäßig zu variieren. So entsteht nicht nur Abwechslung beim Workout, zudem reagieren die Muskeln auf die neuen Trainingsreize in der Regel mit Wachstum.

FAKTEN BITTE

7

FATALE TRAININGS-SÜNDEN

05 DEHNEN ZUM AUFWÄRMEN

■ Hobbysportler, die vor dem Training ihre kalte Muskulatur in Schwung bringen wollen, indem Sie ins Hohlkreuz kippen oder im Ausfallschritt grätschen, haben alles falsch verstanden. Fitnessfans sollten wissen: Dehnung bringt mehr Beweglichkeit und hat seine Berechtigung im Sport. Jedoch dient es nicht der gezielten Verletzungsvorbeugung oder Leistungssteigerung. Dehnen also nur im Anschluss an das Training.

06 DIE LIGHT-LÜGE

■ Glaubt man der Werbung, helfen Lightprodukte super beim Abnehmen. Light kann aber auch „leicht gesalzen, leicht bekömmlich, alkoholfrei oder koffeinfrei“ bedeuten. Deshalb muss das Produkt aber nicht unbedingt weniger Kalorien enthalten. Wer langfristig abnehmen möchte, sollte besser zu gesunden Lebensmitteln greifen und sich vor allem mehr bewegen.

07 FALSCHER KÖRPERHALTUNG

■ Normalerweise beobachtet man sich bei seinem Training nicht selbst. Das führt leider häufig zu einer fehlerhaften Übungsausführung und Verletzungen. Da hilft ein Blick in den Spiegel oder ein kompetenter Trainingspartner beziehungsweise Personal Trainer. Ein guter Trainer gibt kurze Anweisungen und führt kleine Korrekturen aus, statt langatmige Erklärungen zu geben.