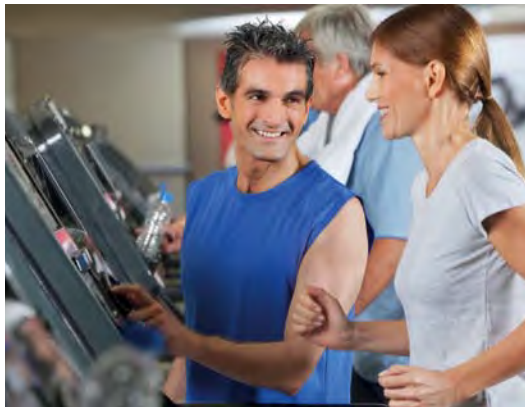


Angestrengt, aber nicht überfordert

Abwechslung bringt den Erfolg. Egal ob beim Ausdauersport oder beim Stärken der Muskeln, nur wer sein Training variiert, kommt sportlich weiter.



Anpassungseffekt

Wer immer auf dem gleichen Niveau trainiert, hat wenig Leistungszuwachs. Der Körper gewöhnt sich an die Belastung, weitere Trainingseffekte bleiben meist aus.

FORMEL: KURZ, INTENSIV UND NICHT ZU HÄUFIG

Für Professor Dr. Dr. Jürgen Gießing, Institut für Sportwissenschaft der Universität Koblenz-Landau muss ein Training für maximalen Muskelaufbau in kurzer Zeit anstrengend sein, weil es sonst kein Training ist.

„Natürlich kann man seine Übungen auch mit halber Kraft absolvieren, aber einen Trainingseffekt sollte man dann nicht erwarten. Beim Hochintensitäts-Training (HIT) sollten Sie Ihre Übung erst dann beenden, wenn Sie keine weitere Wiederholung mehr schaffen. Wenn Sie z. B. nach zehn Liegestützen den elften nur noch halb schaffen, haben Sie ganz sicher einen Trainingsreiz gesetzt, an den sich der Körper durch Muskelaufbau anpassen wird. Eine Überanstrengung muss man dabei nicht fürchten, denn beim HIT-Fitness-Training werden alle Bewegungen betont langsam und technisch korrekt ausgeführt. Das macht das Ganze nicht nur absolut sicher, sondern gleichzeitig auch so unglaublich effizient!

Buchtipps: Optimales Muskeltraining, auch für Zuhause, in nur zweimal 45 Minuten pro Woche: HIT-Fitness von Jürgen Gießing (19,90 Euro, Riva-Verlag)

LEISTUNGS-TESTS

Während sich beim Muskeltraining der Erfolg über mehr Gewicht und Wiederholungen zeigt, ist die Einschätzung beim Ausdauersport etwas schwieriger. Nachdem die ausgesuchte Radel- oder Laufrunde klappt und Ab- und Anstiege kein Problem mehr sind, lässt sich der Erfolg meist nur noch in Zahlen messen. Pulsuhren verfügen mittlerweile über raffinierte Test- und Auswertungs Programme, um die Fitness zu messen und weiter zu trainieren. Wer es noch etwas genauer wissen möchte, kann entsprechende Leistungs-Test wie z. B. eine Laktat-Messung beim Profi machen.

Langfristig zum Erfolg

Wenn Sie wieder mehr Sport in Ihr Leben bringen wollen, dann fangen Sie lieber langsam an. Voraussetzung ist ein regelmäßiges Training. Trainieren Sie lieber mehrmals pro Woche sanft, als nur einmal die Woche hart. Einsteiger sollten mindestens zwei Termine pro Woche planen. Wer sich schon mehr zutraut, kann bis zu viermal pro Woche trainieren. Ob Anfänger oder Profi, die beanspruchten Muskelpartien brauchen immer eine Erholungspause von mindestens 48 Stunden.





SCHRITT FÜR SCHRITT BESSER WERDEN

Andreas Butz, Experte für Gesundheit, Leistung und Ausdauersport, ist der Meinung, dass etwa 80 Prozent aller Ausdauersportler falsch trainieren. Er erklärt, wie sich mit dem richtigen Training der Erfolg einstellt:

„Ich kann trainieren, so viel ich will, ich nehme einfach nicht ab!“ oder „ich laufe jetzt schon zwei Jahre und werde einfach nicht schneller“. Das höre ich immer wieder, ergänzt durch den Hilfe-Ruf: „Was soll ich verändern?“ Viele sind zwar trainingsfleißig, aber sie dosieren ihr Training falsch. Und dabei ist es so einfach, Schritt für Schritt besser zu werden, wenn man nur drei wichtige Grundregeln beachtet.

Regelmäßigkeit: Mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche müssen sein, um nach den Anfängerfolgen weitere Leistungsverbesserungen folgen zu lassen. Mehr darf sein, weniger ist zu wenig. Das gilt für jeden Ausdauersport, den Sie machen, egal ob Sie walken, Rad fahren oder joggen.

Abwechslung: Wer dreimal pro Woche trainiert, sollte jede der wöchentlichen Einheiten anders gestalten. Der Körper liebt neue Reize, Abwechslung heißt das Zauberwort. Einmal lang und langsam, einmal kurz und zügig und einmal ein Tempowechselspiel, so einfach lässt sich diese Grundregel umsetzen.

Intensität: Trainieren Sie individuell, lassen Sie bei einem Leistungsdiagnostiker ihre persönlichen Herzfrequenztrainingsbereiche bestimmen. Wer dies macht, beugt Unter- und Überforderung vor und kann mit Hilfe einer Pulsuhr den zweiten Tipp optimal umsetzen.

Auf die richtige Intensität, Abwechslung und Regelmäßigkeit muss sich der Körper immer anpassen. Das Ergebnis: Sie werden, schneller, schlanker, ausdauernder, je nachdem welche Ziele Sie in den Mittelpunkt ihres Trainings stellen.“

Tipp: Mehr von Andreas Butz gibt es in seinen täglichen und kostenfreien Motivationstipps: www.laufcampus.com/motivationstipp.php oder auf der RUNNERS' NIGHT, dem Motivationsevent für (angehende) Läufer/innen. Gesunde Mediziner erhalten die Karten für 39 statt 59 Euro, wenn sie folgenden Gutschein-Code auf www.runnersnight.de eingeben: **RN2014-GESUNDEMEDIZIN**

Was ist der Unterschied von Ausdauer und Kondition?

Die allgemeine Kondition setzt sich aus Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination zusammen. Die Ausdauer ist somit nur ein Teilaspekt der allgemeinen Kondition.

FARBENLEHRE

Wer farbenfehlsichtig ist, hat beim Training mit Gummi-Bändern leider Pech, denn nur an der jeweiligen Farbe lässt sich der Schwierigkeitsgrad erkennen. Eine einheitliche Gestaltung gibt es leider nicht, bei vielen Systemen steht Gelb für einen leichten und schwarz für einen schweren Widerstand.

