

Über 100 Fragen und Fitnesstipps

Ernährung

Diättage statt Fasten?

- In erster Linie wird beim Fasten Muskulatur „gefressen“ und leider kaum Fett. Dies führt meist direkt zur Jo-Jo-Falle. Sinnvoller wäre es einmal pro Woche einen „Figurtag“ einzulegen. Morgens sollte kohlenhydrat- und eiweißreich gefrühstückt werden. Zwischendurch möglichst nichts essen, damit der Insulinspiegel absinkt. Der Körper greift auf seine eigenen Fettreserven zurück. Abends unbedingt auf Kohlenhydrate verzichten und diese durch eiweißreiche Nahrungsmittel ersetzen.

Sollte man nach 20 Uhr nichts mehr essen?

- Für ein schlankes Leben ist es sinnvoll, abends wenig zu essen, allerdings nicht zwingend notwendig. Abends sollte auf kohlenhydrathaltiges (schwer verdauliches) Essen verzichtet werden. Allerdings sollte das Abendessen nicht gänzlich vom Tagesplan verschwinden.

Soll man unbedingt etwas essen, wenn man gar keinen Hunger hat?

- Nein, nicht zwingend. Gegessen werden sollte nur bei Hunger. Feste Esszeiten/Pausen sind sogenannte Fressfallen. Hierbei fühlt man sich dazu genötigt immer zur gleichen Zeit unbedingt essen zu müssen. Allerdings sollte man etwas vorbereitet haben, wenn der Körper plötzlich nach Nahrung verlangt.

Hilft Ingwertee beim Abnehmen?

- Ingwer enthält Substanzen wie z.B. ätherische Öle. Beim Verzehr von Ingwer erhöht sich die Wärmeproduktion im Körper und der Kalorienverbrauch steigt. Einfach etwas geriebenen Ingwer mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen – aber daran denken, den Tee ohne Zucker zu trinken. Denn hier verbergen sich noch zusätzliche Kalorien.

Was genau sind Carb-Blocker?

- Carb-Blocker sind Nahrungsergänzungsmittel. Sie stoppen die Verdauung von Kohlenhydraten oder schränken sie stark ein. Mit Carb-Blockern können weniger Fettkalorien über die Nahrung aufgenommen werden. Dies unterstützt eine schnelle Gewichtsabnahme, da weniger Fett in das körpereigene Fettdepot eingelagert wird. Um eine außerdem ausgewogene Ernährung kommt leider niemand herum.

Was sollten Sportler optimalerweise nach dem Training essen?

- Es ist wichtig, dass nach kräftezehrenden Trainingseinheiten die Kohlenhydratspeicher erst einmal wieder aufgefüllt und

Wasserverluste ausgeglichen werden. Durch Fruchtsaft und Obst werden schnell verfügbare Kohlenhydrate zugeführt. Zudem ist auf die Zufuhr eiweißreicher Nahrungsmittel zu achten, so kann beispielsweise ein Abendessen leicht verdaulich und fettarm gestaltet werden.

Was sind ungesättigte Fettsäuren?

- Ungesättigte Fettsäuren lassen sich unterteilen in einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren können vom Körper selbst gebildet werden und helfen den Cholesterinspiegel (LDL-Cholesterin) zu senken. Sie haben dadurch eine günstige Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Man sollte sie allerdings in Maßen zu sich nehmen, da sie sehr viele Kalorien haben. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet, von denen der Körper beim Stoffwechsel vollkommen abhängig ist. Mehrfach ungesättigte Fette kann der Körper nicht selbst herstellen, daher müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden. Einige Beispiele für ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6):
- Öl: Die meisten ungesättigten Fettsäuren stecken in Distel-, Oliven- und Rapsöl.
- Oliven: Egal, ob schwarz oder grün, in Öl, Salz oder Marinade eingelegt
- Nüsse und Samen: Egal, ob über Joghurt, Salat oder Müsli, oder einfach zwischendurch. Am meisten ungesättigte Fettsäuren stecken übrigens in Macadamianüssen
- Avocado (beispielsweise im Salat)

Was sind gesättigte Fettsäuren?

- Diese Fettsäuren sind in Ölen und Fetten enthalten, die bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz aufweisen, sowie in Fleisch. Die gesättigten Fettsäuren sind die ungesündeste Form von Fett. Sie werden direkt mit Bluthochdruck in Zusammenhang gebracht.

Warum sollte man beim Abnehmen vermehrt Eiweiß essen?

- Eiweißreiche Kost sättigt besonders lange. Sie ist nicht besonders kalorienreich oder fett. Eiweiß regt den Körper dazu an, vermehrt Sättigungshormone freizusetzen. Geflügel, Buttermilch oder Joghurt sollten somit regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Eiweiß verhindert zudem den Jo-Jo-Effekt nach Ende einer Diät. Zur Gewichtsreduktion ist eine Kombination aus Ernährungsumstellung und sportlicher Betätigung unerlässlich.

Was sind Aminosäuren?

- Aminosäuren sind Grundbausteine des Eiweißes. Diese Grundbausteine sind für eine Menge von Stoffwechselprozessen im Körper von großer Bedeutung. Bei sehr starker körperlicher Anstrengung ist die Freisetzung von Eiweiß vorrangig. Damit wird kein körpereigenes

Eiweiß in der Muskulatur mehr aufgebaut. Der Körper muss nun versuchen den erhöhten Aminosäurebedarf durch eine Eiweißsynthese auszugleichen.

Warum sind Aminosäuren für den Muskelaufbau so wichtig?

- Beim Krafttraining zum Beispiel wird der Körper sehr stark belastet, wobei in der Muskulatur vermehrt Eiweiß freigesetzt wird. Der Körper versucht den Abbau von Eiweiß im Muskel selbst auszugleichen. Die Zerlegung von Proteinen in Aminosäuren ist sehr langwierig, deshalb greifen immer mehr Sportler auf Nahrungsergänzungsmitteln zurück, damit die Muskeln schneller ausreichend versorgt werden.

Warum ist Eiweiß so wichtig beim Muskelaufbautraining?

- Ein Sportler mit dem Ziel „Muskelaufbau“ muss seinen Körper stets ausreichend mit Eiweiß versorgen, damit dieser muskulös aufgebaut werden kann. Die Muskeln in unserem Körper bestehen zu 70 % aus Eiweiß und Wasser. Nur wenn der Körper (bzw. die Muskeln) ausreichend mit Bausteinen versorgt ist, kann der Muskelaufbau optimal erfolgen.

Wie oft am Tag sollte man beim Trainingsziel „Muskelaufbau“ Eiweiß zu sich nehmen?

- Befindet sich der Körper in der Muskelaufbauphase, so benötigt er am Tag zwischen 1,7 und 2 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht. Daraus ergibt sich z. B. bei einem Sportler von 80 kg eine Menge von ca. 160 Gramm Protein, um den Muskelaufbau optimal umzusetzen.

Was sind Kohlenhydrate und welche Aufgabe haben sie?

- Kohlenhydrate sind Verbindungen von Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff. Die wichtigsten Lieferanten von Kohlenhydraten in der Nahrung sind z.B. Getreide, Kartoffeln, Zucker, Hülsenfrüchte oder auch Gemüse. Der tägliche Bedarf an Kohlenhydraten im Körper liegt bei 300 bis 500 g. Dies kann allerdings je nach Körpergewicht und Tätigkeit variieren. Die Hauptaufgabe von Kohlenhydraten ist die Lieferung von Energie für den Körper. Die mit der Nahrung aufgenommene Energie dient allen Funktionen des Körpers.

Was sind eigentlich Weight Gainer?

- Aus dem Englischen übersetzt ist es die Bedeutung für Zuwachs und Gewicht. Es ist im Prinzip nichts anderes als ein Nahrungsergänzungsmittel, um innerhalb kurzer Zeit an Gewicht zuzunehmen, bzw. die Muskeln aufzubauen.

Welche Wirkung hat L-Carnitin bei der Fettverbrennung?

- Im menschlichen Körper übernimmt das L-Carnitin die Aufgabe, die Fettsäuren, welche durch Ausdauertraining aktiviert werden, in die

Mitochondrien zu befördern, damit dort aus ihnen Energie gewonnen werden kann. Werden durch lange Trainingseinheiten so viele Fettsäuren aktiviert, dass das körpereigene L-Carnitin nicht ausreicht, um all diese Nährstoffe in die Muskelzellen zu befördern, kann L-Carnitin als Nahrungsergänzungsmittel extern zugeführt werden. Somit erhöht sich der L-Carnitin -Spiegel im Körper. Carnitin wirkt also aktiv bei der Reduzierung von Körperfett mit.

Stimmt es, dass Orangensaft nicht gut geeignet ist beim Training?

- Ja, leider schon. Orangensaft ist für ein optimales Training leider kein geeigneter Durstlöscher. Der Magen wird durch die enthaltene Säure zu sehr belastet. Besser auf Trauben- oder Kirschsafte umsteigen. Den Saft aber unbedingt mit Wasser zu einer Schorle mischen, da sonst der Zuckergehalt zu hoch ist. Die Verteilung von Wasser zu Saft sollte 2/3 zu 1/3 betragen. Pro einen Liter Schorle eine Messerspitze Salz hinzufügen, so wird der Natrium- und Jodbedarf im Körper gleichzeitig gedeckt.

Was bedeutet eigentlich Low-Carb?

- Low Carb bedeutet eigentlich nichts anderes als Kohlenhydratminimierung. Der Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung wird reduziert. Die täglich eingenommenen Mahlzeiten bestehen daher vorwiegend aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch/Fleisch und Proteinen. Diese Komponenten ersetzen die wegfallenden Kohlenhydrate. Da der Körper gezwungen ist mit wenig Kohlenhydraten auszukommen, nimmt dieser seine Energie aus den Fettreserven der Zellen.

Was sind eigentlich Omega-3-Fettsäuren?

- Omega-3-Fettsäuren zählen zu den ungesättigten Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Daher müssen Sie mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Pflanzenölen (Walnussöl, Rapsöl oder Sojaöl) enthalten. Außerdem sind sie in Fischarten wie Lachs, Sardellen, Sardinen oder Makrele zu finden.

Wer Abends keine Kohlenhydrate isst, nimmt ab – stimmt das?

- Allgemein gesagt kommt es auf die Kalorienmenge an, die man über den Tag verteilt zu sich nimmt. Richtig wäre, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten bzw. nur eine geringe Menge zu verzehren. Der Körper kann diese Stoffe über Nacht nicht so gut verarbeiten. Reis, Kartoffeln, Brot oder auch Nudeln sollte man abends möglichst meiden.

Warum ist Natrium nicht gut in der Ernährung?

- Man liest immer wieder, dass man Wasser ohne Natrium kaufen soll. Natrium ist Salz und erhöhte Mengen an Salz nicht gut für den

Körper. Die Folge von zu viel salzhaltigen Lebensmitteln ist Bluthochdruck. In den meisten Nahrungsmitteln ist bereits ausreichend Natrium enthalten, es ist demnach nicht erforderlich noch zusätzlich welches mit dem Wasser aufzunehmen. Ein Erwachsener benötigt nicht mehr als ein halbes Gramm Natrium am Tag.

Eiweisspulver - mit Milch oder Wasser?

- Durch die Einnahme des Pulvers mit Wasser nimmt man nicht noch zusätzlich Zucker und Fett zu sich. Daher können sich einige Vorteile mit Wasser ergeben. In Wasser eingerührtes Pulver hat weniger Fett und Kohlenhydrate, eine bessere Aufnahmefähigkeit und ist bei Laktose-Intoleranz verträglicher. Hingegen würde man durch die Zugabe von Milch etwas mehr Eiweiß zu sich nehmen. Mit Milch schmeckt es außerdem besser.

Banane statt Energieriegel?

- Die Banane ist der beste natürliche „Energieriegel“ für Ausdauersportler, da sie sehr viele Kohlenhydrate besitzt. Bei länger andauernder Belastung sollte der Kohlenhydratstoffwechsel ständig aktiv sein. Bei der Energiebereitstellung über den Fettstoffwechsel kann es schnell zu einem Leistungsabfall kommen. Mittlerweile gibt es sehr gute Alternativen zu Bananen. Energieriegel wurden verbessert und in Energie-Gels verwandelt, welche die selbe Wirkung wie Bananen haben.

Was sind isolierte Kohlenhydrate?

- Isolierte Kohlenhydrate sind alle industriell hergestellten Zucker- und Stärkearten wie zum Beispiel: weißer und brauner Zucker, Traubenzucker aus Mais oder Kartoffeln, Rohrzucker aus Zuckerrüben, Milchzucker aus der Molke der Milch, isolierte Faserstoffe (Kleie). Diese Stoffe sollten in der täglichen Ernährung möglichst gemieden werden, denn sie können z.B. Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche auslösen.

Was kann man gegen Heißhunger tun?

- Nach dem Genuss schnell verfügbarer Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel rasch an. Dies hat eine verstärkte Insulinausschüttung zur Folge und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Unterzuckerung und Heißhunger auf Süßes sind die Folge. Verboten sollte man sich die Süßigkeiten nicht, da sonst der Heißhunger darauf nur noch mehr steigt. Sport oder Bewegung an der frischen Luft helfen auch dem Heißhunger aus dem Weg zu gehen. Es ist im Prinzip der eigene Wille, auf den es ankommt. Nahrungsmittel mit viel Antioxidantien (Obst, Salat, Gemüse) und lang anhaltender Energie (Fleisch, Fisch, Käse, Ei) sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen. Gelegentlich darf es auch ein Stück

Bitterschokolade, ein paar Trockenfrüchte oder etwas Marzipan sein.

Welchen Effekt hat Chili beim Abnehmen?

- Der in Chili enthaltene Scharfmacher Capsaicin verhindert den Anstieg des Insulinspiegels nach dem Essen. Genau dieses Hormon ist für die Fetteinlagerung im Körper verantwortlich. Außerdem regt Chili den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und sorgt für eine geregelte Verdauung.

Welche Vorteile hat Milch bezüglich der Gesundheit?

- Durch die Kombination von Kalzium und Vitamin D wird der Stoffwechsel angeregt. Außerdem hat Milch einen sehr hohen Eiweißgehalt und sättigt lang anhaltend. Vorsicht bei Vollmilch, diese hat einen hohen Fettgehalt.

Was bedeutet „biologische Wertigkeit“?

- Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren sind am effektivsten für den Muskelaufbau. Dies sind die Eiweiß-Bausteine, welche der Körper am dringendsten braucht. Die biologische Wertigkeit ist nichts anderes als die Maßeinheit hierfür. Der hierfür angegebene Wert ist ein Maß dafür, mit welcher Effizienz der Körper ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umsetzen kann. Tierisches Protein ist meist besser verwertbar als pflanzliches Protein, da es dem körpereigenen Protein ähnlicher ist. Einige Beispiele von Lebensmitteln und ihrer biologischen Wertigkeit: Vollei (100), Thunfisch (92), Reis (81), Bohnen (72), Mais (72).

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind sinnvoll bei einer Diät?

- Es sollten lieber drei regelmäßige Mahlzeiten gewählt werden, anstatt vieler kleiner Snacks. Die Fettverbrennung wird durch die Ausschüttung von Insulin bei jedem Essen kurzzeitig reduziert. Am besten ist, zwischen den Mahlzeiten „Esspausen“ einzulegen, welche gern 4 Stunden dauern sollten. So kann der Körper die Fettreserven extralange und sehr intensiv nutzen.

Was besagt eigentlich der glykämische Index?

- Der glykämische Index besagt, wie stark ein Lebensmittel die Bauchspeicheldrüse anregt, also Insulin ausschüttet. Es gibt Lebensmittel mit einem sehr hohen glykämischen Index, welche man besser meiden sollte (dies sind meist stärke- oder zuckerreiche Lebensmittel). Allgemein gesagt haben Lebensmittel, welche einen hohen bzw. schnellen Blutzuckeranstieg auslösen einen hohen glykämischen Index (Bratkartoffeln 95, Brezel 85, Chips 90, Bier 110). Lebensmittel, nach deren Verzehr der Blutzuckerspiegel nur gering ansteigt haben hingegen einen niedrigen glykämischen Index unter 55 (Naturreis 50, Haferflocken 40, Vollmilch 25, dunkle Schokolade 22).

Wer viel Milch trinkt, nimmt leichter ab – stimmt das?

- Einige Studien der letzten Jahren haben belegt, dass mindestens zwei Gläser Milch pro Tag dem Körper gut tun und tatsächlich Figur und Fitness verbessern können. Das in Milch enthaltene Eiweiß dämmt nachweislich das Hungergefühl. Außerdem beschleunigt das Kalzium die Gewichtsreduktion und den Fettabbau im Körper. Laut einer Forschung wirkt sich das Milchfett sogar sehr günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Milch hat einen niedrigen glykämischen Index und hält somit Heißhungerattacken zurück, da der Blutzuckerspiegel nicht ansteigt.

Ist Traubenzucker ein sinnvoller Energiespender?

Hier sollte man vor allem aufpassen, dass man nicht zu viel Zucker zu sich nimmt. Traubenzucker hat einen extrem hohen glykämischen Index (100) und somit würde der Blutzuckerspiegel kurzfristig über seinen Normalwert steigen. Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, so dass Blutzucker zu den Muskeln transportiert wird. Ein Liter Flüssigkeit sollte nicht mehr als 60 Gramm Zucker enthalten. Am besten sollte als Energiespender eine Fruchtsaftschorle eingenommen werden, welche im Verhältnis 2/3 zu 1/3 gemischt ist. Außerdem eignen sich Fruchtriegel oder Bananen ebenso, um neue Energie zu bekommen.

Allgemeine Tipps

Welche Hanteln sollte man zu Hause mindestens haben, um die Oberarmmuskeln stärken zu können?

- Das Gewicht sollte immer so hoch sein, dass langsame und saubere Übungen möglich sind. Gerade Fitnessanfänger sollten das Workout zu Beginn langsam angehen und lieber mit weniger Gewicht (1-2 kg) trainieren. Dafür dürfen gerne mehr Wiederholungen durchgeführt werden. Empfehlenswert sind auch Hantelsets, bei denen unterschiedliche Gewichte mitgeliefert werden.

Was kann man gegen ständige Nackenschmerzen tun?

- Nackenschmerzen sind die Folge von Muskelverspannungen. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen immer wieder zu solchen Verspannungen. Gerade am Arbeitsplatz sollte auf eine angemessene Haltung und einen höhenverstellbaren Arbeitsplatz/Sitzplatz geachtet werden. Um den Nacken zu stärken empfehlen sich Kräftigungsübungen (mit z.B. Therabändern) für den Muskelaufbau.

Was hilft am besten bei Muskelkater?

- Magnesium nimmt die Spannungen aus den Muskeln und lockert sie.
- Schmerztabletten: ein einfaches Schmerzmittel reicht hier aus, nur um den Körper etwas zu lockern.

- Sportsalben: sie fördern die Durchblutung und helfen bei der Regeneration der Muskulatur.
- Bäder: die Muskeldurchblutung wird hierdurch angeregt. Das Bad sollte warm, nicht kalt sein. Kälte lähmt die Nerven.
- Bewegung: Sportarten wie z.B. Schwimmen helfen häufig bei der Regeneration.
- Massage: Nicht kneten, sondern die Muskulatur nur sanft streicheln.

Ist es richtig, dass die Kilos nur beim Schwitzen verschwinden?

- Schwitzen hat absolut nichts mit Fettverbrennung zu tun. Beim Schwitzen verliert man Wasser und Nährstoffe. Der Wasserverlust sollte zudem rechtzeitig ausgeglichen werden.

Ist es schädlich direkt nach dem Training in die Sauna zu gehen?

- Hier kommt es auf die Intensität des Trainings an. Wird nicht extrem trainiert, steht einem Saunagang nichts im Wege. Hartes Training ist Stress für den Körper und dies führt zur Abschwächung des Immunsystems. Ein Saunagang würde den Organismus zusätzlich belasten. Kann auf die Sauna nicht verzichtet werden, sollten nach dem Training besser ein paar Stunden Pause eingelegt werden.

Wie kann man speziell die Problemzonen bekämpfen?

- Leider gibt es keine speziellen Übungen, um an bestimmten Körperstellen abzunehmen oder die Probleme gezielt zu bekämpfen. Fettreduktion ist immer ganzheitlich zu sehen. Optisch kann man allerdings eine Verbesserung erzielen, indem die Muskeln rund um die Problemzonen trainiert und dadurch gestrafft werden.

Kann man mit Yoga abnehmen?

- Bei intensivem Yoga wird der gesamte Körper gekräftigt. Hierdurch verbrauchen die Muskeln vermehrt Energie und so können tatsächliche überschüssige Pfunde abgebaut werden. Besonders beim PowerYoga findet Fettverbrennung statt. Allerdings sollte dieser Sport auch regelmäßig betrieben werden, um ein gutes Ergebnis erzielen zu können.

Was besagt eigentlich der BMI?

- Der BMI (Body-Mass-Index) drückt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße aus. Der errechnete Wert ist eine Richtgröße, um zu sagen, ob eine Person übergewichtig, untergewichtig oder normalgewichtig ist. Die Werte sind allerdings mit Vorsicht zu genießen, da bei der Berechnung nur Gewicht und Größe einbezogen werden. Es wird nicht zwischen dem Gewicht von Muskulatur und Fett unterschieden.

Was bringen eigentlich Kinesio-Tapes?

- Diese elastischen Tapes stimulieren Muskeln, Gewebe und das

Lymphsystem. Die „Klebefläche“ ruft auf der Haut eine ständige Irritation hervor, die wiederum Schmerzen überdeckt und die Muskeln zudem leicht massiert. Verspannungen, Entzündungen und Muskelschmerzen können mit den Kinesio-Tapes behandelt werden. Bei Knochen und Knorpelproblemen kann eine Wirkung nicht bestätigt werden. Für das Anlegen der Tapes sollte immer ein Experte (Arzt oder Physiotherapeuten) hinzugezogen werden. Auch präventives Taping –zum Schutz der Muskulatur- ist mittlerweile eine gängige Methode im Sport.

Sind Sportoutfits aus Wolle sinnvoll?

- Ja, und das nicht nur in der kalten Jahreszeit. Neben den bereits bekannten Materialien für Funktionskleidung können mittlerweile auch der Wolle die positiven Eigenschaften zugeschrieben werden. Vor allem Outfits aus reiner Schurwolle, Merinowolle und Islandwolle haben einen angenehmen Kühleffekt, trocknen schnell, schützen vor UV-Strahlen und sind sehr atmungsaktiv.

Welche Musik ist beim Sport sinnvoll?

- Bei Musik im Sport passen sich die meisten Menschen dem Takt an. Sie sollte deshalb immer an die einzelnen Trainingsphasen angepasst werden und sich auch mit der Bewegungsgeschwindigkeit steigern lassen. Der ideale Rhythmus liegt bei 120 bis 140 Schlägen pro Minute und ist somit an die Herzfrequenz angepasst. Bei diesem Tempo verausgabt man sich nicht zu sehr.

Ist es gut, täglich Sport zu treiben?

- Pro: Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Hier reicht eine halbe Stunde täglich, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.
- Kontra: Täglich intensiv Sport zu treiben ist nicht empfehlenswert. Der Körper regeneriert bei intensivem, täglichem Sport immer schlechter und die Leistungsfähigkeit kann sinken. Wenn man sich gut fühlt ist gegen eine Runde Joggen jeden Tag allerdings nichts einzuwenden.

Was sind die besten Tipps für einen schlanken Bauch?

- Kein Stress: Ist der persönliche Stresslevel zu hoch, schüttet der Körper mehr Adrenalin und Cortisol aus. Diese Hormone erhöhen den Fett- und Zuckerspiegel im Blut und fördern die Einlagerung von Fettreserven. Alltagsstress sollte daher abgebaut werden, z.B. mit einer kleinen Runde Joggen.
- Viel Trinken: Das empfohlene Minimum sind zwei Liter Wasser pro Tag. Forscher haben herausgefunden, dass ein halber Liter zusätzlich den Energieverbrauch um 50 Kalorien erhöht. Zudem können zusätzlich Kalorien durch regelmäßiges Trinken eingespart werden. Außerdem

sollte man sich angewöhnen, erst zu trinken und dann zu essen. Ist der Magen schon etwas gefüllt, wird das Hungergefühl automatisch gedämpft. Oft interpretieren wir Durst als Hunger.

- Zucker einsparen: Die schnell verwertbaren Kohlenhydrate treiben den Insulinspiegel in die Höhe und bremsen gleichzeitig die Fettverbrennung.
- Vollkornprodukte essen: Vor allem die darin enthaltenen Ballaststoffe kurbeln den Fettstoffwechsel an. Vollkornprodukten sollten deshalb täglich auf dem Speiseplan stehen.

Mehr Bewegung, weniger Hunger?

- Knurrt der Magen? Dann kann Sport durchaus als Appetitzügler helfen. Das Bedürfnis zu viel zu essen, wird so gemindert. Ein weiterer Vorteil: beim Sport werden zusätzlich noch jede Menge Kalorien verbrannt.

Reicht es, nur am Wochenende zu trainieren?

- Grundsätzlich gilt: jede Trainingseinheit ist gut für den Körper. Pro Woche sollte man 2000 Kilokalorien durch Bewegung verbrennen - also ca. 300 am Tag - welche man locker durch das Radfahren zur Arbeit schaffen kann. Bleibt für das Training allerdings wirklich nur das Wochenende, so bringt nur eine angemessene Regelmäßigkeit den Erfolg.

Welcher Muskel ist am größten?

- Das ist meist die Streitfrage: einige nennen den Latissimus und andere wiederum den Glutaeus maximus. Beides ist richtig. Der Latissimus im Rücken ist der flächenmäßig größte Muskel des Körpers und der Glutaeus im Gesäß bezüglich des Volumens.

Kann man auch trainieren, ohne zu schwitzen?

- Mit den sogenannten isometrischen Übungen ist dies möglich. Der Muskel wird dabei über einen längeren Zeitpunkt angespannt, jedoch nicht bewegt. 10-20 Sekunden sollten die Spannung gehalten werden. Beispiele:
 - Nackendrücken: In den Türrahmen stellen und die Handflächen über dem Kopf gegen den Rahmen pressen.
 - Bizeps-Curl: An den Schreibtisch setzen, die Handflächen von unten gegen die Tischkante drücken.
 - Trizepsdrücken: (mit einem Handtuch): Ein Handtuch an den Enden hinter dem Rücken halten und gleichzeitig in beide Richtungen ziehen.

Hilft Kaugummi kauen der Gesundheit?

- Ja, durchaus. Kaugummi kauen hilft z.B. beim Abnehmen, denn das Kauen verbraucht ca. 10 Kcal / Stunde. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass es sich um zuckerfreies Kaugummi handelt

- Kaugummi schützt die Zähne: Plaquebildung und Bakterienwachstum werden gehemmt.
- Zudem reinigen einige Kaugummis die Zahnoberfläche.
- Kaugummi kauen verbessert die Hirndurchblutung und baut Angst und Stress ab.

Was sind Kettlebells?

- Diese Gewichte sind Kugelhanteln und geeignet für das freie Gewichtstraining. Sie bestehen aus einer Kugel mit einem festen Griffbügel. Durch das Kettlebelltraining werden zumeist ganze Muskelgruppen im Körper angesprochen und nicht nur isolierte Muskeln. Die Übungen unterstützen beim Aufbau von Kraft und Stabilität. Das Herz-Kreislauf-System, sowie Sehnen und Bänder werden ebenfalls gestärkt. Zum reinen Aufbau von Muskelmasse sind die Kettlebells allerdings eher weniger geeignet. Typische Übungen mit den Kettlebells sind: Das Schwingen (zwischen den Beinen), das Reißen und das Stoßen.

Was ist Slacklining?

- Slacklining ist die Trendsportart des Sommers 2011 und wird dem Seiltanzen oder Balancieren gleichgesetzt. Das sogenannte „Gurtband“ wird zwischen zwei Befestigungspunkte gespannt und schon kann die Übung beginnen. Balance, Konzentration und Koordination werden geschult.

Was versteht man unter Flexibar?

- Die schwingende Fiberglas-Stange ist ca. 1 Meter lang und hat einen Griff in der Mitte. Entwickelt wurden sie einst für den Gebrauch in der Krankengymnastik. Mittlerweile sind sie allerdings aus keinem Fitnessstudio mehr weg zu denken. Durch die Schwingungen der Flexibar können Rücken, Bauch, Po und Beine trainiert werden. Vor allem die tiefer liegenden Muskeln werden gefördert.

Was ist das PECH-Schema?

- Dieses Schema fasst zusammen was bei Sportverletzungen zu tun ist:
- Pause: Verletzte Stelle ruhig stellen
- Eis: Mit Eisbeutel oder Kältespray kühlen
- Compressionen: Kompressionsverband anlegen
- Hochlegen: die verletzte Stelle hoch legen

Woraus besteht der Cooper-Test?

- Der Cooper-Test (nach Dr. Kenneth Cooper benannt) ist ein Ausdauerstest. Ziel ist es, in 12 Minuten soweit wie möglich zu laufen. Mit diesem Test wird die allgemeine Ausdauer gemessen. Dabei gilt es die eigene Leistung genau einzuschätzen, um nicht kurz vor Schluss aufgeben zu müssen. Dieser Test wird in vielen Ländern zur Überprüfung der Leistung von Handball- und Hockeyschiedsrichtern

eingesetzt.

Was ist eigentlich Muskelkater?

- Als Muskelkater bezeichnet man kleine Verletzungen/Risse in den Muskelfasern, welche durch Überbeanspruchung entstehen. In den Rissen sammelt sich eine kleine Menge Wasser, was zu schmerzhaften Schwellungen der Fasern führt. Gelindert werden kann Muskelkater durch leichte Massage, Sauna oder Lockerungsübungen. Bei Muskelkater sollte nicht weiter trainiert werden. Denn aus Muskelkater kann schnell eine Muskelzerrung werden.

Was bedeutet dehydrieren?

- Unter Dehydration versteht man einen starken Flüssigkeitsverlust des Körpers. Wer Sport treibt und dabei viel schwitzt verliert Wasser und Nährstoffe (Fett geht dabei leider nicht mit verloren). Vor allem bei Ausdauersportarten, die über mehrere Stunden hinweg betrieben werden, können Symptome wie Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Koordinations- und Orientierungsprobleme auftreten. Wer eine solche Aktivität anstrebt, sollte bereits im Vorfeld eine erhöhte Menge an Flüssigkeit (in kleinen Portionen) zu sich nehmen und auch während der Belastung in regelmäßigen Abständen trinken. Neben der Flüssigkeitsaufnahme sollte auch darauf geachtet werden, dass der Nährstoffhaushalt wieder ausgeglichen wird.

Was versteht man unter EMS-Training?

- Die EMS (Elektro-Myo-Stimulation) ist ein Begriff aus der Physiotherapie. Über einen Elektrogürtel bzw. -weste werden Muskeln mit Elektroimpulsen stimuliert. Dieses Training ist jedoch nur für die Therapie zu empfehlen (z.B. nach einem Beinbruch), da ansonsten die Effekte zu gering sind. Muskelaufbau oder Fettverbrennung wird dadurch nicht ermöglicht.

Wie kann man Sport in den Alltag mit einbinden?

Hier einige Beispiele:

- Treppe statt Rolltreppe oder Fahrstuhl nehmen
- Auto stehen lassen und mit dem Rad (zur Arbeit) fahren
- Isometrische Übungen in Pausen oder z.B. im Stau
- Kleinigkeiten vom Supermarkt nicht mit dem Auto erledigen, sondern mit dem Rad

Was sind Sling Trainer?

- Ein Sling Trainer ist ein Schlaufen-Seilsystem mit dem man eine Vielzahl von Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen durchführen kann. Muskelaufbau, Kraftsteigerung, Stabilität, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit werden durch die Übungen verbessert und optimal geschult. Bei dem Training hängen entweder die Arme oder die Beine/Füße in den vorgesehenen Schlaufen –so können

zahlreiche Übungen absolviert werden, wie z.B. Liegestütz. Sling Trainer sind so gut wie überall zu befestigen und leicht wieder zu verstauen. Die Anwendung ist sehr einfach und daher für jede Altersgruppe zu empfehlen. Besonders gut ist das Training für Menschen geeignet, die viel sitzen. Durch das Training wird vor allem die Haltemuskulatur gestärkt und gefördert.

Was tun bei Muskelkrämpfen?

- Muskelkrämpfe treten meist während großer Anstrengung oder aber auch bei starkem Schwitzen auf. Der Muskelkrampf ist aus diesem Grund nichts anderes als ein Mangel an Magnesium oder Natriumchlorid. Die regelmäßige Einnahme von Magnesium vor dem Training kann daher hilfreich sein. Magnesiumreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Bananen, Papayas, Hülsenfrüchte oder Nüsse sollten ebenso auf dem Speiseplan stehen.

Kann man sportsüchtig sein?

- Ja, denn auch der Gang zum Sport kann zur Sucht werden. Bei mehreren Stunden Sport am Tag ohne Wettkampfbambitionen ist der gesundheitliche Hintergrund bereits fraglich. Verschiedene Faktoren können hierbei eine Rolle spielen: das Glückshormon Endorphin (welches der Körper bei Beanspruchung ausschüttet) und die Realitätsflucht (Alltagsprobleme verschwinden). Sportsucht ist häufig kombiniert mit Essstörung und taucht überdurchschnittlich häufig bei unsicheren Menschen auf.

Alternative zum Joggen? Treppenlaufen?

- Treppenlaufen bringt viel Kraft und Ausdauer. Hier läuft man fast nur auf den Fußballen, die Ferse wird kaum belastet. Der Beinstrecker, der große Gesäßmuskel sowie die Oberschenkelrückseite werden dadurch sehr gut trainiert. Allerdings ist nur das hinauf laufen gut für den Körper. Beim abwärts laufen entspannt sich die Muskulatur sofort wieder und dies kann zu heftigem spontanem Muskelkater führen.

Wobei verbrennt man viele Kalorien – außer beim Joggen?

- Jede Art von sportlicher Aktivität verbrennt Kalorien – die eine mehr, die andere weniger. Dies ist allerdings auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aktivitäten, wo ein großer Teil der Muskulatur beansprucht wird, führen zu erhöhtem Kalorienverbrauch. Sportarten wie zum Beispiel Rudern, Bergsteigen, Krafttraining, Schwimmen, Rad fahren.

Was ist der Unterschied zwischen Kondition und Ausdauer?

- Als Kondition wird das Leistungsvermögen betrachtet. Hieran kann man erkennen wie viel Leistung jemand bezüglich Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit erreichen kann.
- Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine gegebene Belastung

ohne nennenswerte Ermüdungserscheinungen über einen möglichst langen Zeitraum aushalten zu können. Als zusätzliche Komponente spielt die rasche Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung eine Rolle bei der Ausdauer.

Was sind Vibrationshanteln?

- Mit relativ kleinen Gewichten werden innerhalb kurzer Trainingszeiten gezielt lange und schlanke Muskeln aufgebaut. Spürbare Verbesserung der Durchblutung, optische Verbesserung des Bindegewebes sowie des allgemeinen Hautbildes sind Auswirkungen dieses Trainings. Sobald die Hantel umfasst wird, werden angenehme Schwingungen erzeugt. Beim Ablegen der Hanteln stoppen die Schwingungen automatisch.

Was ist die Ursache von Muskelzittern?

- Muskelzittern bzw. Muskelzuckung geschieht in der Regel unwillkürlich und ist nervlich bedingt. Meist tritt Muskelzittern ein, wenn der Körper unterkühlt ist. Dieser versucht durch das Zittern Wärme zu erzeugen. Ein Mangel an Magnesium oder Kalzium führt meist zu Muskelkrämpfen - kann aber auch der Grund von Muskelzittern sein.

Wie funktioniert eine Pulsuhr?

- Die Pulsuhr besteht in der Regel aus 2 Teilen: Einem Brustgurt mit verstellbarem Riemen und einer Pulsuhr am Handgelenk. Der Pulsmesser bzw. der Gurt misst den elektrischen Widerstand, da bekanntlich das Herz durch kleine Stromstöße angetrieben wird. Diese Impulse werden an die Uhr am Handgelenk gesendet und bilden die Herzfrequenz ab. Alternativ kann der Puls auch über den Brustgurt direkt an das Cardiogerät gesendet werden, sofern ein Empfänger vorhanden.

Was versteht man unter Depotfett?

- Depotfett sind Fette, die im Unterhautgewebe der Organe oder um diese herum gespeichert sind. Außerdem kann man sie in der Bauchhöhle des Menschen finden. Depotfett wirkt in erster Linie wärmeisolierend und als Polster für die Organe. Es dient als Energiespeicher, auf den der Körper bei Nahrungsmangel zurückgreifen kann. Mit einem normalen Fettgehalt von 15-25% (geschlechtsspezifisch unterschiedlich) kann der Körper bis zu 40 Tage ohne Nahrung auskommen. Das Depotfett stammt aus den mit der Nahrung aufgenommenen Fetten bzw. überschüssigen Kohlenhydraten. Bei Übergewicht ist der prozentuale Anteil der Depotfette erhöht.

Welche Haltung schont den Rücken?

- Die Stellung des Beckens beeinflusst die Körperhaltung enorm. Daher ist eine korrekte Haltung wichtig um keine bleibenden Schäden an Wirbelsäule oder Becken davonzutragen. Eine aufrechte Haltung sollte stets eingenommen werden. Diese Haltung entspannt und der

Körperschwerpunkt (Becken) bleibt stabil. Gerade hinstellen, Schultern entspannen (fallen lassen), leicht zurückziehen und tief ein und ausatmen.

Ist es egal wie hoch die Temperatur ist wenn man draußen Sport treiben will?

- Bei intensivem Ausdauersport ist ab ca. 28 Grad Außentemperatur vorsichtig geboten. Auch bei einer zu hohen Luftfeuchtigkeit (über 80%) sollte nur bedingt draußen Sport getrieben werden. Mögliche Folgen können Dehydration, Erschöpfungen, Atemnot oder ein stechendes Gefühl in der Lunge sein. Der Kreislauf wird bei zu hohen Temperaturen vermehrt in Anspruch genommen bzw. beeinträchtigt. Tempo und Dauer der Bewegung unbedingt reduzieren und das Training auf den frühen Morgen oder den späten Abend verlegen.

Gibt es (Dehn-) Übungen, die man nach langer Autofahrt machen kann?

Nach einer langen Autofahrt fühlen sich die Beine manchmal müde und schwer an. Hier einige Übungen, die man bequem in den Fahrpausen durchführen kann:

1. Aufrecht hinstellen und das Standbein leicht beugen. Spann eines Beines fassen und die Ferse Richtung Po ziehen. Darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht. Diese Übung eignet sich gut, um den Streckmuskel des Oberschenkels wieder geschmeidig zu machen.
2. Aufrecht hinstellen, Standbein leicht beugen. Die Ferse des anderen Beines auf die Türschwelle legen. Hierbei die Zehenspitzen hochziehen, die Kniekehle Richtung Boden drücken, sowie den Rumpf leicht vorneigen. Diese Übung dehnt die Muskeln der Oberschenkelrückseite.
3. Zur Streckung der seitlichen Rumpfpartien sollte man sich aufrecht hinstellen und einen Arm so weit wie möglich nach oben strecken. Hierbei den Rumpf ein wenig zur Seite neigen.
4. Die Schultermuskulatur darf nicht vergessen werden. Hierzu den linken Arm beugen und vor den Körper halten. Nun mit dem rechten Arm den linken Arm oberhalb des Ellenbogens greifen und gegen den Körper pressen. Die Dehnposition halten und im Anschluss die Arme wechseln.
5. Zum Schluss sollte die Nackenmuskulatur noch gedehnt werden. Aufrecht hinstellen und den Kopf nach links neigen. Die linke Hand an die rechte Schläfe legen um den Zug zu verstärken. Den anderen Arm nach unten strecken.

Kann man auch mit Rheumasalbe Muskeln aufbauen?

Nein, dies geht nicht. Beim Auftragen dieser Salbe wird nur die Durchblutung der Haut gefördert und nicht wie fälschlicherweise angenommen, die Durchblutung der Muskulatur.

Training

Was gibt es für unterschiedliche Trainingsmethoden im

Krafttraining? Es werden folgende Trainingsarten unterschieden:

- **Kraftausdauertraining:** Hier werden die Muskeln durch viele Wiederholungen (20-30) mit wenig Gewicht trainiert. Bei der Kraftausdauerermethode absolviert der Trainierende 2-4 Serien mit einer kurzen Pause von höchstens einer Minute.
- **Hypertrophietraining:** Dieses Training bewirkt eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts. Das zu verwendende Gewicht lässt nicht mehr als 6-12 Wiederholungen zu. In einer Trainingseinheit sind 3-8 Serien zu absolvieren. Die Pause zwischen den Serien sollte ca. 3 Minuten betragen.
- **Maximalkrafttraining:** Im Vordergrund steht hierbei die Verbesserung der Maximalkraft. Aus diesem Grund sollte mit maximalen Gewichten trainiert werden. Das Gewicht wird so gewählt, dass nach ca. 3-6 Wiederholungen ein Erschöpfungszustand erreicht wird. Zwischen den 4-6 Serien sollten die Pausen 2-3 Minuten betragen.

Welche Muskeln sollte man trainieren, um abzunehmen?

- Das Trainieren einzelner Muskeln bringt dabei keinen Erfolg. Der ganze Körper muss trainiert werden, um einen Erfolg zu erzielen. Man nimmt nicht genau an den Stellen ab, die man intensiv trainiert. Für die Gewichtsreduktion ist ein muskuläres Ganzkörpertraining zu empfehlen, welches mit einem Ausdaueranteil kombiniert wird.

Was ist besser – Ausdauer- oder Krafttraining?

- Für die allgemeine Gesundheit ist beides notwendig und wichtig. Ausdauertraining ist für das Herz-Kreislauf-System und die Anregung des Fettstoffwechsels besonders wertvoll. Allerdings kann das Ausdauertraining das Krafttraining nicht ersetzen. Durch gezieltes Krafttraining werden Muskeln gestärkt und Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Sinnvoll ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, damit der ganze Körper angesprochen wird.

Sollte man sich vor dem Krafttraining aufwärmen?

- Unbedingt! Durch das Aufwärmen werden Zerrungen und Verletzungen weitgehend vermieden. Bevor mit schweren Gewichten gearbeitet wird, sollte zusätzlich ein Aufwärmsetz absolviert werden. Zwischen den einzelnen Serien ist darauf zu achten, dass man nicht zu stark auskühlt.

Welche Übungen bringen Kraftausdauer?

- Beim Training der Kraftausdauer ist die Anzahl der Wiederholungen entscheidend. Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem 3 Serien mit 20-30 Wiederholungen durchgeführt werden, erweist sich als

sinnvolles Kraftausdauertraining. Dabei sollten möglichst die wichtigsten Muskelgruppen angesprochen werden.

- **Arme: Liegestütz** – Füße und Hände werden auf dem Boden aufgestellt und der Blick Richtung Boden gerichtet. Schulter, Hüfte und Fußgelenke bilden eine Gerade. Durch Beugen der Arme senkt man den Körper Richtung Boden ab. Am tiefst möglichen Punkt wird durch Strecken der Arme die Aufwärtsbewegung eingeleitet. Während der gesamten Bewegung bleibt der Körper in einer Geraden.
- **Bauch: Käfer** – In Rückenlage werden Arme und Beine der Länge nach ausgestreckt. Vor Beginn der Übung werden sowohl Arme als auch Beine leicht vom Boden angehoben. Die linke Hand und das rechte Knie werden auf Bauchnabelhöhe zusammengeführt. Danach erfolgt ein Wechsel zur jeweils anderen Extremität. Dabei ist zu beachten, dass die Lendenwirbelsäule durch aktive Anspannung der Bauchmuskulatur am Boden bleibt.
- **Rücken: Hampelmann** – In Bauchlage werden Arme und Beine der Länge nach ausgestreckt. Blick ist Richtung Boden gerichtet und die Zehen sind zum Körper gezogen. Arme und Beine heben leicht vom Boden ab und werden gleichzeitig auseinander und wieder zusammengeführt. Dabei wird aktiv die Rückenmuskulatur angespannt, so dass Knie und Oberschenkel den Boden kaum berühren.
- **Beine: Kniebeugen** – Füße werden etwa schulterbreit mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen aufgestellt. Durch Beugen der Knie wird der Körperschwerpunkt abgesenkt (Oberschenkel parallel zum Boden) und wieder angehoben. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Knie immer leicht gebeugt bleiben. Beim Absenken bleibt der Oberkörper aufrecht und das Gesäß wird nach hinten geschoben. Die Knie sollten während der Übungsausführung nicht zu weit vor die Fußspitzen bewegt werden.

Wie setze ich mir beim Training schlaue Ziele?

- Ein Ziel muss messbar sein, damit es auch erreichbar ist. Außerdem ist ein festes Datum zum Erreichen des Zieles sehr wichtig. Dies hilft, dass Training nicht dauernd zu verschieben.
- Man sollte realistisch bleiben: Ein halbes Kilo weniger auf der Waage ist durchaus machbar. Erfolge bei der Ausdauer sollten nach 4 Wochen erkennbar sein und die Muskelstraffung sollte nach 8 Wochen eintreten.
- Ein Trainingsbuch zu führen ist auch sehr sinnvoll. Es sollte ein Plan enthalten sein, welcher nach jeder Trainingseinheit abgehakt werden kann. Das motiviert!

- **Ist es richtig, dass Vibrationstraining schneller fit macht?** Vibrationsplatten die Muskeln tatsächlich effektiv. Durch die Vibration spannen sich die Muskeln automatisch an und es werden mehr Muskelfasern aktiviert. Fast 95% der Muskulatur, welche auch die

Tiefenmuskulatur beinhaltet, werden angesprochen. Beweglichkeit, Knochendichte und Körperhaltung werden verbessert. Allerdings wird der Körper durch das „Gerüttel“ schnell überfordert. Das Vibrationstraining sollte am Anfang nicht häufiger als zweimal die Woche nicht länger als 10 Minuten durchgeführt werden. Bei Beschwerden mit dem Bewegungsapparat bzw. nach Operationen sollte man vor der Anwendung einen Arzt kontaktieren.

Gibt es einen perfekten Wochenend-Trainingsplan?

- Die Balance aus Intensität und Pausen ist hierbei besonders zu beachten, damit der Körper nicht überfordert wird. Von Vorteil wäre, wenn der Freitag mit in den Trainingsplan einbezogen werden kann. Das Training würde sich dadurch auf 3 Tage verteilen. Freitag: lockeres Krafttraining (z.B. Fitnesskurs), Samstag: längere Ausdauerinheit (Joggen, Fahrrad fahren oder Skaten), Sonntag: intensives Krafttraining oder ein Mix aus Cardio und Kraft

Ist es egal, ob man 3x1 Stunde oder 1x3 Stunden trainiert?

- Nein! Mit einem Programm von 3x1 Stunde erreicht man mehr als bei einem Programm 1x3 Stunden. Der Körper passt sich bei 3x1 Stunde an den Trainingsreiz an und regeneriert besser. Ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm ist also für den Körper effektiver.

Welches ist die ideale Sportart, um den Rücken optimal zu trainieren?

- Die optimale Sportart wäre eine Kombination aus: Schwimmen, Rudern und Klettern. Hierbei würden die Muskeln des Rückens gleichmäßig und vor allem aus verschiedenen Richtungen gefordert werden.

Mit welchen Übungen trainiert man den Rücken am einfachsten?

- Klimmzüge: Die Reckstange sollte so weit wie möglich gegriffen werden. Die Daumen zeigen hierbei nach innen. Den Körper nun langsam hochziehen und darauf achten, dass dieser weder vor- noch zurückpendelt.
- Rückenstrecker: Die Knöchel hinter der Fußrolle fixieren und die Hüfte auf den Polstern ablegen. Das Schambein wird dabei nicht von den Polstern berührt. Die Arme sind vor der Brust oder am Hinterkopf verschränkt. Streckung des Oberkörpers bis leicht über die Waagerechte hinaus. Kurz halten und den Oberkörper wieder absenken.

Was sind isometrische Übungen?

- Bei diesen Übungen wird kurzfristig mit aller verfügbaren Kraft gegen einen Widerstand gedrückt. Die Kraftentfaltung wird ohne Längenveränderung des Muskels realisiert. Der Widerstand kann eingebildet oder tatsächlich sein. Hierbei werden die betroffenen Muskelpartien

im Besonderen und der Kreislauf im Allgemeinen aktiviert.

- Isometrische Übungen werden hauptsächlich zur Konzentrationssteigerung und Entspannung empfohlen.

Was versteht man unter Intervalltraining?

- Diese Trainingsmethode ist gekennzeichnet durch einen systematischen Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen. Sie dient der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Wie kann man beim Laufen/Joggen einen zu hohen Puls vermeiden?

- Es gibt immer mehr Menschen, die sich mit einem zu hohen Tempo vorwärts bewegen. Wer längere Zeit nicht gelaufen ist, sollte lieber erst mit dem Walken anfangen. Die Intensität ist so zu gestalten, dass die gefühlte Belastung nicht höher als „etwas anstrengend“ empfunden wird, denn nur so kann das Tempo gehalten werden. Nach einigen Trainingseinheiten wird der Puls sich einspielen und sinken. Eventuell kann der Einstieg auch durch ein Intervalltraining (Joggen und Gehen) erleichtert werden.

Sollten auch Frauen Krafttraining betreiben?

- Ja. Die meisten Figurwünsche der Frauen lassen sich am besten durch intensives Krafttraining erreichen. Für den Muskelaufbau, sollten Frauen erstmal nicht so viel Gewicht nehmen und dafür mit mehr Wiederholungen arbeiten. Immer langsam anfangen und dann von Zeit zu Zeit steigern. Es sei denn, der Bodybuilder-Effekt ist gewünscht und die Muskeln sollen deutlich zu sehen sein.

Welche Sportarten sind besonders effektiv?

- Eine Sportart gilt dann als effektiv, wenn bei ihr ein höchst möglicher Kalorienverbrauch gemessen werden kann. Je mehr Muskeln bei der betriebenen Sportart im Einsatz sind, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Beispielsweise sind beim Training auf dem Laufband oder dem Crosstrainer mehr Muskeln aktiv als beim Fahrrad fahren.

Stimmt es, dass die Fettverbrennung beim Ausdauersport erst nach 30 Minuten einsetzt?

- Allgemein gesagt hängt die Fettverbrennung von der Belastungsintensität und Belastungsdauer ab. Hier kann man sagen: Je länger die Trainingseinheit dauert, desto mehr kommt die Fettverbrennung auf Touren. Fett wird allerdings von Anfang an mit verbrannt. Die Verteilung verschiebt sich mit der Dauer der Belastung. Innerhalb der ersten 30 Minuten entleeren sich hauptsächlich die Kohlenhydratspeicher, danach kommt es zu einer erhöhten Fettverbrennung.

Gibt es Fehler, die man beim Sport/Fitness machen kann?

- Leider kann man als Unerfahrener immer noch zahlreiche Fehler machen. Damit der Körper nicht darunter leidet, Haltungsschäden verursacht werden oder es zu schlimmen Verletzungen kommt, sollten Sie folgende Fehler vermeiden:
- Vor dem Training nicht hungern! Der Körper braucht stets einen geeigneten Treibstoff, damit er den täglichen Belastungen und dem bevorstehenden Training stand hält. Ansonsten kann das Leistungspotential nicht erreicht werden.
- Ein Sixpack ist nicht alles im Leben! Ein gut durchtrainierter Bauch ist ganz klar das am meisten gut erkennbare Aushängeschild des Körpers für eine gute Fitness. Allerdings sollte auch dem Rest des Körpers Aufmerksamkeit geschenkt werden und alle anderen Muskelgruppen ebenfalls trainiert werden. Der Kern des Trainings sollte nicht nur aus Bauchmuskeltraining bestehen. Der untere Bereich des Rückens ist ebenso wichtig, ansonsten kann es sehr schnell zu Haltungsschäden und Schmerzen führen.
- Nicht zu viel Gewicht nehmen! Hier gibt es eine Regel: Technik zählt mehr als Gewicht. Diese Regel sollten Sie sich immer vor Augen führen. Durch angemessene Gewichte wird zudem das Verletzungsrisiko minimiert bzw. ausgeschlossen.
- Das Training nicht zu leicht nehmen! Gelangweilt auf einem Gerät zu sitzen und zu warten bis die Zeit um ist, bringt leider nicht viel. Sport treibt man, um zu schwitzen und Kalorien zu verbrennen. Dies sollte jedem bewußt sein.

Kreuzschmerzen nach dem Training – warum?

- Oft hängt dies mit der Ausführung der zuvor getätigten Übungen zusammen. Gewichte können falsch vom Boden aufgenommen worden sein. Es ist darauf zu achten, dass der Rücken stets gerade bleibt und z.B. schwere Hanteln nur mit Hilfe der Beinmuskulatur angehoben werden. In die Hocke gehen, den Rücken so aufrecht und gerade wie möglich halten und die Hantel aufnehmen. Bei alle Übungen sollte man konzentriert auf Körperposition und -spannung achten, nur so können Fehlhaltungen vermieden werden.

Welche Atmung ist beim Training am besten?

- Beim Heben der Gewichte sollte ausgeatmet und beim Senken eingeatmet werden. Die Atmung muss so in die Übungen integriert werden, dass es nach ein paar Wiederholungen selbstverständlich ist und nicht darüber nachgedacht werden muss. Gleichmäßiges tiefes Atmen anstelle der Pressatmung.

Warum bekommen manche Menschen einen hochroten Kopf beim Training?

- Die meisten Menschen bekommen bei hoher Intensität oder warmen Außentemperaturen einen roten Kopf. Dies ist medizinisch unbedenklich. Oft sind Menschen mit heller Haut betroffen. Die Rötung der Gesichtsfarbe ist nichts anderes als eine Weitstellung der Hautgefäße – der Blutdruck steigt bei Anstrengung. Die Haut ruft so einen Kühlungseffekt und dadurch eine bessere Wärmeableitung herbei. Leider kann man während des Trainings nichts dagegen tun. Es ist ein ganz normaler Prozess, der bei dem einen mehr und bei dem anderen weniger sichtbar ist. Die Kondition sollte dennoch trainiert werden. Je besser diese ist, desto langsamer steigt der Puls bzw. die Rötung im Gesicht ist nicht so ausgeprägt.

Wie baut man am besten Kondition auf?

- Zuerst sollte man langsam mit dem Training beginnen und sich mit der Zeit steigern. Zum Beispiel könnte man mit leichtem Joggen beginnen und das Tempo nach und nach erhöhen. Auch Schwimmen eignet sich sehr gut, um Kondition aufzubauen. Am besten kombiniert man das Training mit leichten Kraftübungen zum Muskelaufbau z.B. Übungen mit Hanteln.

Welche Muskeln werden beim Training auf dem Rudergerät

- Das Rudern beansprucht insbesondere die Muskeln an Beinen, Rücken und Armen. Im Prinzip wird der ganze Körper trainiert. Auch dieses Workout eignet sich sehr gut zur Verbesserung der Ausdauer.

Weniger Gewicht und mehr Wiederholungen oder umgekehrt?

- Zu Beginn des Trainings sollten viele Wiederholungen mit wenig Gewicht absolviert werden, da der Körper (bzw. die Muskeln) sich erst an die Tätigkeit gewöhnen muss. Viele Wiederholungen steigern die Kraftausdauer und bilden die Grundlage für ein ausgewogenes Muskelaufbautraining. Wichtig ist vor allem, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Pausen zwischen den Sätzen sind ebenso wichtig. Die Auswahl der Gewichte sollte so gestaltet sein, dass man 20-25 Wiederholungen pro Trainingssatz schafft.

Was bringt ein Training auf dem Laufband?

- Ein Training auf dem Laufband ist eine gute Grundlage, um die Ausdauer zu trainieren. Beine, Hüfte und Po werden mit trainiert. Außerdem sind Variationen im Training auf Grund der einfachen Verstellmöglichkeit schnell zu realisieren. Steigung und Geschwindigkeit können nach Bedarf eingestellt und verändert werden.

Gibt es Fitnessübungen ohne Hilfsmittel?

- Selbstverständlich kann man eine Vielzahl von Übungen ohne Hilfsmittel (z.B. Hanteln) durchführen. Das eigene Körpergewicht reicht für den Anfang vollkommen aus. Hier einige Beispiele: Situps, Liegestütze, Kniebeugen, Fahrrad fahren in der Luft, Dips etc.

Dehnung vor oder nach dem Training?

- Die Muskulatur sollte erwärmt werden, bevor man mit dem Training beginnt. Dehnübungen vor dem Training sind nicht leistungssteigernd, also nicht zwingend erforderlich. Bezüglich der Verletzungsprophylaxe wirken sich die Dehnübungen nicht negativ auf den Körper aus. Nach dem Training können die Dehnübungen als Teil des Cool downs gesehen werden. Lockeres Bewegen und leichte Dehnübungen fördern die Regeneration der beanspruchten Muskulatur. Grundsätzlich gilt: Dehnen wann immer es gut tut.

Welche Muskeln werden beim Trampolin springen trainiert?

Trampolin springen ist eine der besten gelenkschonenden Sportarten, die es gibt. Außerdem ist es ein hervorragender Stresskiller. Ausdauer und Kraft werden durch die Belastung trainiert. Ein gezieltes Muskeltraining ersetzt das Springen nicht. Rumpfstabilität, Körperkoordination und Gleichgewichtssinn werden jedoch optimal geschult.

Welche Sportarten schonen die Gelenke?

- Schwimmen (vor allem Rückenschwimmen, da Brustschwimmen die Kniegelenke und die Wirbelsäule belasten kann), Aqua-Jogging, Wandern in ebenem Gelände, Radfahren und Trampolin springen. Bedenken Sie, dass Gelenke erst schmerzen, wenn sie zu wenig belastet werden. Nur eine regelmäßige Bewegung kann helfen.

Wie atmet man beim Laufen richtig?

- Eine der wichtigsten Vorgaben ist sicherlich, das Tempo so zu gestalten, dass man sich beim Laufen noch locker unterhalten kann. Zudem ist das regelmäßig und kräftig Atmen von Bedeutung. Nur so können die Lungen genügend Sauerstoff aufnehmen. Die Laufhaltung sollte stets locker und entspannt sein, d.h., die Arme sind leicht angewinkelt und schwingen im Laufrhythmus seitlich neben dem Körper hin und her.

Was ist ein Split-Programm beim Training?

- Bei einem Split-Programm wird das Training gesplittet, also aufgeteilt. Anstatt alle Muskelgruppen an einem Tag zu trainieren, werden die einzelnen Gruppen auf mehrere Tage verteilt trainiert. So werden pro Training selten mehr als 2 Muskelgruppen beansprucht. Ziel hier ist es, die Muskeln mit einer höheren Intensität zu trainieren. Beim Splittraining kann man also seine ganze Kraft den entsprechenden Muskelgruppen pro Trainingseinheit widmen. Vorteil dieses Programmes ist, dass der Muskel (die Muskelgruppe) mehr Zeit zum

regenerieren bzw. wachsen hat.

Was ist Fitness-Boxen?

- Fitness-Boxen gehört zu den Trendsportarten 2011 und ist ein effektives Trainingsprogramm, um fit zu werden. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Kondition und Beweglichkeit werden hier geschult. Mit Boxsack Handschuhen, Bandagen und Springseil ist man hervorragend ausgerüstet. Elemente des Aerobic werden beim Fitness-Boxen mit Kampfsporttechniken verbunden. Es gibt keinen direkten Körperkontakt (wie vom Boxen bekannt), da es ein reines Fitness-Workout ist. Durch die kontinuierliche Bewegung werden viele Kalorien verbrannt. Fitness-Boxen enthält keine schwierigen Choreographien und ist daher für Menschen jeden Alters leicht zu erlernen.

Wie kann man sich auf dem Trampolin fit halten?

- Es gibt sehr viele Möglichkeiten, um sich auf dem Trampolin fit zu halten und zu bewegen: Wippen/Federn, Gehen, Laufen, Twisten, Springen, Grätschsprünge, Hüpfen auf einem Bein, Hampelmann. Es gibt allerdings auch die Möglichkeit Flexibänder oder kleine Hanteln mit in die Übungen einzubeziehen, um gezielt einige Muskeln extra anzusprechen.

Was ist der Unterschied zwischen aeroben und anaeroben Training?

- Aerobes Training bedeutet wörtlich übersetzt „Training mit Luft“. Bei diesem Workout werden Fette und Kohlenhydrate in den Muskelzellen verbrannt. Dies dient der Energiegewinnung. Das Herz-Kreislauf-System, sowie Lunge und Stoffwechsel werden hier gefordert. Eine bessere Sauerstoffnutzung ist Ziel eines anaeroben Ausdauertrainings. Typische Sportarten sind Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Hierbei sollte der Puls ständig kontrolliert werden. Die Herzfrequenz sollte bei aerobem Training ca. 60%-70% der maximalen Herzfrequenz betragen, um eine gezielte Fettverbrennung anzustreben. Bei aerobem Training geschieht die Verbrennung von Zucker (zur Energiegewinnung) mit Hilfe von Sauerstoff. Dies kann schon bei niedrigen Körperbelastungen (Dauerlauf über kurze Strecken) erfolgen. Der Körper produziert so genügend Energie, um den Stoffwechsel zu bewältigen. Bei schnellen Läufen allerdings wird der Körper so stark belastet, dass die aerobe Energiegewinnung nicht mehr ausreicht. Kohlenhydrate werden so ohne Sauerstoff in Energie umgewandelt (dies geschieht durch Milchsäuregärung). Wenn der Körper kurzfristig hohe Leistungen vollbringen muss (zum Beispiel beim Hochstemmen eines Gewichtes), dann greift er auf die anaerobe Energiebereitstellung zurück. Die Verwertung von Energiereserven erfolgt hier ohne Sauerstoff.

Was ist Übertraining?

- Ein Übertraining ist nichts anderes als eine Überlastungsreaktion des Körpers, welche meist durch ein zu hohes Trainingsvolumen und zu kurze Regenerationsphasen ausgelöst wird. Leider passiert es immer wieder, dass Menschen -trotz ausreichendem Training - immer schwächer und müder werden. Dies liegt vor allem daran, dass nicht genügend Entspannungsphasen vorhanden sind. Trainings- und Erholungsphasen sind gleichermaßen wichtig für den Körper. Außerdem kann eine Mangelernährung Grund für Übertraining sein, da der Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird, welche er zur Leistungserbringung dringend braucht. Folgen hieraus sind, schnellere Erschöpfung, leichte Aggressivität oder Appetitlosigkeit.

Wie kann man beim Joggen auch die Arme trainieren?

- Leider wird die Armmuskulatur beim Joggen kaum gefördert. Um diese Muskeln doch ein wenig zu trainieren, können beispielsweise kleine Hanteln verwendet werden. Eine andere Möglichkeit wäre Gewichtsmanschetten um die Handgelenke anzulegen.

Was bringt eigentlich ein Cool-down nach dem Training?

- Im Körper entstehen während des Workouts viele Stoffwechsel-Endprodukte (z.B. Laktat). Durch ein Cool-down am Ende einer Trainingseinheit wird der Körper beim Abbau dieser Stoffe unterstützt. Die Regenerationsphase kann somit verkürzt werden. Eine Einheit von ca. 15 Minuten auf dem Ergometer oder Crosstrainer ist optimal um herunterzukommen. Allerdings sollte hierbei die geringste Stufe gewählt werden, um locker den Puls herunterzufahren.

Ist Seilspringen gut für die Ausdauer?

Unbedingt. Da man beim Seilspringen einen hohen Energieverbrauch hat, werden so Kraft, Schnelligkeit und auch die Ausdauer verbessert. Darüber hinaus ist beim Seilspringen die Wadenmuskulatur optimal gefordert.



In unseren auf Sie optimierten, individuellen Personaltrainings trainieren wir Sie in div. Sportarten fit – humanfirst unterstützt Sie dabei beim Erreichen Ihrer Bewegungsziele mit erfahrenen TrainerInnen; wir finden bestimmt das passende Angebot für Sie persönlich!