

Intelligentes Training im Sport

In der Sportwelt kursieren unzählige Weisheiten. Leider sind die wenigsten richtig. Hier ein paar exemplarische Beispiele aus unserem Fundus:

Früher als Wundermittel gehandelt, heute zum Teil verpönt: Stretching kann die Regeneration der Muskeln verhindern, statt sie zu fördern. Für die Beweglichkeitserhaltung ist korrekt ausgeführtes Stretching allerdings äusserst sinnvoll.

Die Mythen

Wer nach dem Training keinen Muskelkater hat, hat nicht richtig trainiert

Falsch. Zwar schadet ein bisschen Muskelkater grundsätzlich nicht, aber Muskelkater ist kein Zeichen für richtiges, sondern für zu hartes Training. Das heisst, man hat seinen Körper schlicht überfordert, die Belastung war zu gross, und so gab es kleine Muskelfaserrisse, und die verursachen Schmerzen.

Die Mikroverletzungen in der Muskulatur werden normalerweise durch eine gute Regeneration innert ein paar Tagen repariert. Und: Der Muskel ist nach der Heilung besser gerüstet für kommende Belastungen, somit hat der Körper durch die Regeneration einen Trainingseffekt. Durch die erhöhte Belastung des Muskels, die den Muskelkater verursacht hat, wird der Muskelaufbau gefördert, es werden mehr Muskelfasern gebildet und aktiviert, und beim nächsten Training dauert es schon ein bisschen länger, bis der Muskelkater auftritt.

Wer Muskelkater hat, soll sofort wieder dieselbe Belastung machen damit der Muskelkater verschwindet

Falsch. Muskelkater ist eine verletzte Muskelstruktur wegen einer Überbelastung. Daher ist eine Pause zur Regeneration dringend notwendig. Ganz wichtig dabei ist, die Durchblutung zu fördern. Das geschieht einerseits mit einem Regenerationstraining wie leichtem Laufen auf einem Ausdauergerät, Schwimmen, lockeren Bewegungsabläufen des verletzten Muskels. Andererseits fördert Wärme die Durchblutung der Muskulatur und somit die Regeneration der verletzten Muskelfasern. Als ideal erachten wir zum Beispiel einen Besuch in der Sauna, dem Dampfbad oder das Auflegen von Wärmepads. Achtung: keine Massagen. Sie irritieren das verletzte Gewebe und verzögern die Heilung. Ebenfalls hilfreich ist eine erhöhte Zufuhr von Magnesium. Das fördert den Sauerstofftransport zur Muskelfaser, was wiederum der Heilung dient.

Stretching nach dem Training verhindert Muskelkater

Im Gegenteil. Da es sich beim Muskelkater um kleinste Mikrofaserisse im Muskelgewebe handelt, behindert oder verhindert ein Dehnen die Regeneration des Muskels nach dem Muskelkater und kann ihn sogar verstärken. Eigentlich einleuchtend, dass angerissene Muskeln nicht besser verheilen, wenn man noch an ihnen herumzerrt. Aber nach lockeren Trainings ohne Überschreitung der Grenzen, ist Dehnen oder auf Neudeutsch „Stretching“ gut zur Erhaltung der Mobilisation und Beweglichkeit und daher sicher nicht schlecht. Ein leichtes Auslaufen nach hartem Krafttraining fördert die Regeneration und den Abbau der Schadstoffe im Muskel.

Sport macht schlank

Sagen wir es mal so: Sport hilft, schlank zu bleiben oder auch es zu werden. Aber wer zu viel oder falsch isst, kann sich im Fitnessstudio abmühen, so viel er will. Schlank wird er nicht. Dazu benötigt es zusätzlich eine Ernährungsumstellung. Kraft- und Ausdauertraining mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung – das Komplettpaket für einen schlanken und vor

allem gesunden Körper.

Unter einer halben Stunde Training wird kein Fett verbrannt

Falsch. Grundsätzlich benötigt der Körper zur Erhaltung des Lebens immer Energie. Egal, ob er sich bewegt oder nicht. Diese Energie heisst Grundumsatz. Energie gewinnt der Körper einerseits durch den Fettstoffwechsel, also indem er freie Fettsäuren zur Energiegewinnung umwandelt, und andererseits durch den Kohlenhydratstoffwechsel. Wenn man Sport treibt, braucht der Körper natürlich mehr Energie, und die holt er sich sowohl aus dem Glykogenspeicher im Muskel (dort ist Zucker in Form von Glykogen gespeichert) als auch aus dem Fett. Fett- und Glykogenverbrennung finden zwar parallel statt. Ein Körnchen Wahrheit steckt aber doch im Mythos: Da die Zuckerspeicher im Trainingsverlauf immer leerer werden, steigt als Ausgleich die Fettverbrennung an – und nach 20 bis 30 Minuten läuft sie auf Hochtouren. Aber Fett verbrennt auch beim Sitzen auf dem Sofa. Um Fett dauerhaft zu verbrennen, benötigt es eine negative Energiebilanz. Konkret: Im Verlauf des Tages werden mehr Kalorien verbrannt als zugeführt.

Fett am falschen Ort lässt sich durch spezielle Übungen gezielt abbauen

Leider nicht, auch wenn die Problemzongymnastik für Bauch, Beine, Po bei den Frauen gut ankommt. Der Körper bezieht den Treibstoff Fett, dort, wo er am schnellsten verfügbar ist. Er fragt nicht, wo hätten Sies denn gern? Daher darf sich ein Training nie nur auf einen Problembereich konzentrieren. Besser ist es, wenn man den ganzen Körper trainiert und am besten mit grossen Muskelgruppen beginnt, dann verbrennt sicher auch Fett in den gewünschten Problemzonen – aber nicht nur da. Auch an Stellen, an denen das Fett durchaus erwünscht wäre, wird es abgebaut – sei es am Hintern, am Busen, am Dekolleté oder im Gesicht.

Richtig ist: Straffe Muskeln an den kritischen Stellen straffen auch die Figur – ein muskulöser Bauch etwa hängt weniger durch und ist daher flacher.

Stretching vor dem Training verhindert Verletzungen

Da ist sich die Fachwelt uneins. Unzählige Studien widmeten sich bereits diesem Thema. Einen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass Dehnen Verletzungen verhindern soll, konnte bisher keine dieser Studien erbringen. Dennoch ist sicher, dass Dehnen der Muskeln sinnvoll ist. Denn wer steif und unbeweglich ist, verletzt sich eher. Hinzu kommt: Bewegung entsteht im Zusammenspiel zweier Muskeln, die als Gegenspieler auftreten – einer dehnt sich, der andere zieht sich gleichzeitig zusammen. Nur wenn der Muskel ausreichend dehnbar ist, kann er seine Kraft voll entfalten.

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Einer der weitverbreitetsten Mythen aus dem Fitnessbereich. Es reicht bei Weitem nicht, den Rücken zu trainieren, wenn man Rückenschmerzen hat. Denn Kreuzbeschwerden sind meist ein Zeichen für eine Instabilität der Rumpfmuskulatur. Das heisst alle Muskeln am Rücken, am Bauch und der Taille müssen trainiert sein. Selbst bei Wirbelsäulenproblemen am Rücken ist Muskeltraining am Rumpf das A und O, betont. Aber: Muskeln verhindern Schmerzen nicht automatisch.

Ein Training ist nur effektiv, wenn man richtig schwitzt

Auch das ist ein Märchen. Wie schnell und wie viel man schwitzt, hängt von der Anzahl vorhandener Schweißdrüsen und vom Stoffwechsel des Menschen ab. Da dieser bei jedem unterschiedlich ist, schwitzen die Menschen auch unterschiedlich schnell und viel. Die Schweißproduktion dient zur Kühlung des Körpers und sagt nichts über die Trainingsleistung aus. Der Schweiß verdunstet an der Hautoberfläche, erzeugt so die sogenannte Verdunstungskälte und transportiert dadurch die durch Bewegung entstandene

Wärme ab. Aber gut trainierte Menschen schwitzen oftmals sogar weniger, denn der Körper hat sich auf die regelmässige körperliche Belastung eingestellt und erhitzt nicht mehr so schnell. Wichtig ist, den Flüssigkeitsverlust aufzufangen, indem man bereits während des Trainings und auch danach und über den Tag verteilt viel trinkt.

Fitnessdrinks machen fit

Leider ist das Gegenteil der Fall. Der Energiekick aus der Flasche ist für Menschen, die das Training zum Abspecken nutzen, ausgesprochen kontraproduktiv: Wenige Schlucke reichen, und die nach dem halbstündigen Schwitzen verbrauchte Energie ist wieder ersetzt. Denn Fitnessdrinks enthalten neben den paar Mineralstoffen vor allem ganz viel Kalorien. Und viele der beigemixten Zutaten sind überflüssig, weil in jeder normalen Ernährung Mineralstoffe in genügender Menge vorhanden sind. Einzig Natrium und Kohlenhydrate können bei Ausdauersport von mehr als einer Stunde Dauer sinnvoll sein. Für sportliche Betätigungen unter einer Stunde reicht Wasser als Durstlöscher vollkommen aus.

Sport beseitigt Cellulite

Auch das ist Wunschdenken. Es gibt derzeit keine Massnahmen die Cellulite gänzlich beseitigt. Cellulite sind kleine Hautdellen die ihre Struktur im Bindegewebe unterhalb der Haut haben. Hier treten an verschiedenen Stellen Gewebeschwachpunkte auf, die hormonell bedingt sind. Sie werden durch das Östrogen begünstigt, darum haben mehrheitlich Frauen das Celluliteproblem. Ein Ausdauer- und vor allem Krafttraining strafft natürlich die Muskulatur unterhalb des Bindegewebes und lässt die Dellen teils verschwinden, jedoch wird man die Cellulite nicht ganz wegbekommen. Wichtig ist, auf die Ernährung zu achten: weniger Kohlenhydrate, mehr Proteine, viel Gemüse und Obst und viel trinken. Das senkt den Fettanteil im Körper und sorgt dafür, dass die Fettschicht unter der Haut nicht mehr so dicht ist.

Fitnessstraining vergrössert den Busen

Schön wärs. Durch das Krafttraining und den Muskelaufbau im Brustbereich, vergrössert sich zwar der Brustmuskel, was unter Umständen eine hebende Wirkung auf den Busen haben kann. Das darüberliegende Bindegewebe bleibt jedoch weiterhin bestehen und kann sich nicht durch ein Fitnessstraining vergrössern. Es kann sogar passieren, dass der Busen nach intensivem Krafttraining schrumpft. Immerhin besteht er zu einem guten Teil aus Fettgewebe, das sich durch Sport ebenfalls verflüchtigen kann. Wer also die vollbusigen Bodybuilderinnen als Vorbild nimmt, dem sei gesagt: Die Oberweite ist eher das Ergebnis eines Chirurgenkalpells als des guten Trainings.

Wer einen Waschbrettbauch hat, ist fit

Auch das ein Trugschluss. Zwar erscheint jemand mit vielen Mukis optisch fit, doch beim Stemmen von Hanteln und Co. kommt es vor allem darauf an, einige Muskeln kurz und gezielt einzusetzen. Und das fordert das Herz- Kreislauf-System kaum. Fit ist aber nicht, wer viele Muskeln hat, sondern wer über viel Ausdauer verfügt. Allerdings gilt Krafttraining als wichtige Ergänzung zum Ausdauertraining. Denn ohne Muskeln auch keine Ausdauer.

Wer über Wochen Muskelmasse aufbaut, verliert diese innerhalb weniger trainingsfreier Tage wieder

Glück für alle Grippegeplagten, denn auch das ist nur ein Gerücht. Erst nach rund zehn Tagen beginnt ein Muskel, der keinen Trainingsreiz mehr bekommt, mit dem Abbau. Dazu genügen einige trainingsfreie Tage noch nicht. Danach allerdings setzt der Abbau rapide ein. Denn weshalb soll der Körper Energie in die Versorgung eines Muskels investieren, der seiner Ansicht nach nicht mehr benötigt wird? Zum Beispiel bei einem Beinbruch mit Gips, der bis zur Heilung sechs bis acht Wochen dauert. Da schmelzen die Muskeln unter dem

Gips dahin, wie Butter an der Sonne. Glück im Unglück: Wer gut trainiert war, erreicht das vorherige Muskelniveau schneller wieder als jemand, der bereits vor dem Gips, ein Spargeltarzan war. Das Gefühl des Muskelabbaus kommt, beispielsweise bei einer Grippe, also eher daher, dass der Körper nach einer Krankheit meist geschwächt ist und weniger zu leisten vermag. Man fühlt sich schlapp, und der Körper braucht länger, bis seine Batterien nach dem Ausdauertraining wieder geladen sind.

Leichtes Training bringt nichts

Zum Glück für alle Sportmuffel ist auch das nur ein Mythos. Es ist alleweil besser, nur wenig zu trainieren, als sich überhaupt nicht zu bewegen. Training kann auch einen starken sozialen Aspekt haben. So treffen sich zum Beispiel ältere Menschen im Fitnesszentrum, um sich auszutauschen. Das Training ist zweitrangig.

Wichtig ist daher, dass ein Training Spass macht. Wer nur halbherzig an einem Fitnessgerät herumhängt, hat zwar einen kleinen Beitrag für die Gesundheit geleistet. Aber es bringt mehr, wenn man sich eine Sportart aussucht, die gefällt. So trainiert man unter Umständen freiwillig mehr als nur einmal wöchentlich.

Im Winter nimmt man zu, weil der Körper im Winter mehr Isolierung (Fett) benötigt

Das ist zwar eine verlockende Ausrede, stimmt aber so nicht wirklich. Hauptsächlich bewegt man sich im Winter weniger, weil es früh dunkel und kalt ist. Suchen Sie sich also eine Sportart aus, die in der Halle unabhängig von der Tageszeit ausgeübt werden kann. Das hilft schlank über den Winter.

Man sollte jeden Tag möglichst dasselbe Trainingsprogramm durchziehen, so erreicht man am schnellsten einen guten Muskelaufbau

Damit erreicht man genau das Gegenteil. Der Muskel gewöhnt sich an die Belastung, ein Aufbau findet nicht mehr statt. Der Muskel – auch das Herz ist ein Muskel – benötigt verschiedene Impulse, um sich zu trainieren. Dazu zählen auch Ruhepausen. Der Muskel muss sich erholen und Zeit bekommen, sich an das neu erarbeitete Muskelniveau zu gewöhnen. So muss man nach einem Krafttraining mindestens 24 Stunden Pause einlegen. Sinnvoll ist es, die Belastung regelmässig zu steigern. Sonst wird der Muskel nicht mehr gefordert. In jedem zweiten Krafttraining sollte das Gewicht (Belastungssteigerung) angepasst werden. Auch sollte man nicht über Jahre hinweg immer die gleiche Übung machen – neue Reize müssen durch andere Übungen gesetzt werden (Übungsvariation). Im Ausdauertraining bedeutet das, dass man täglich die Jogging- oder Veloroute ändert und immer wieder schneller und langsamer unterwegs ist.

Seitenstechen sollte man ignorieren und im gleichen Tempo weiterlaufen, dann verschwindet es automatisch wieder

Da muss selbst die Forschung passen. Denn noch heute weiss man nicht genau, wie Seitenstechen überhaupt entsteht. Eine Erklärung ist, dass es durch intensives und schnelles Atmen bei körperlicher Belastung zu einer Überbeanspruchung des Zwerchfells und damit zu krampfartigen Symptomen kommt. Tiefes und regelmässiges Atmen kann bei Seitenstechen helfen. Auch eine kurze Pause kann die Schmerzen stoppen. Die Chance, dass es beim nächsten Mal besser klappt, ist hoch, denn durch regelmässige Bewegung gewöhnt sich der Körper an die Belastungen.

Haben Sie Fragen zum Thema „Training“ dann stellen Sie uns diese bitte unter: info@humanfirst.ch > Wir werden Ihnen diese innert Wochenfrist beantworten.