

28.06.2021 – 11:11 Uhr

Fragen und Antworten für den Aufbau einer Trainingsroutine



Im letzten Jahr war vieles anders. Ein Lebensstil, der zwangsläufig der Situation angepasst werden musste, bringt auch ganz neue Fitness-Herausforderungen.

Wir mussten uns mit geschlossenen Fitnesscentern, Home Office oder sonstigen Veränderungen in unserer Routine arrangieren. Da verliert man schnell mal etwas an Kondition oder gewinnt vielleicht das eine oder andere Kilo dazu.

Mit den richtigen Trainingshilfsmitteln oder Fitnessgeräten können Sie sich zu Hause eine neue Routine aufbauen und mit Leichtigkeit und Spass gesund und fit bleiben.

Es eröffnen sich neue Möglichkeiten, sich zu Hause fit zu halten. Mit einem Training an einem Cardiogerät können Sie morgens vital in den Tag starten. Platzsparende Trainingsmöglichkeiten bieten Stepper, Hanteln oder Bewegungstrainer. Wir unterstützen Sie dabei, wie und womit Sie am besten trainieren und beantworten die wichtigsten Fragen zu Muskelkraft, Gewichtsreduktion und Fitnesstraining:

Gewichte oder Cardio?

Genügt arbeiten mit Gewichten oder sollte ich zusätzlich auch kardiovaskuläres Training absolvieren, ohne dass ich Kraft verliere, ist eine oft gestellte Frage.

Bei Athleten, die mit Gewichten arbeiten, besteht oft die Meinung, dass sich kardiovaskuläre Übungen negativ auf die Muskelbildung auswirken können. Wissenschaftliche Studien jedoch sprechen dagegen. Eine von der University of Tampa, Florida durchgeführte Meta-Analyse, die sich auf 21 Studien beruft, stützt diese Theorie nicht. Die Studie stellt fest, dass diejenigen, die sich auf das Krafttraining konzentrierten, mehr Kraft im unteren Bereich des Körpers gewannen als diejenigen, die gleichzeitig Gewichte und Laufen, aber nicht Gewichte und Radfahren ausübten.

Daraus lässt sich die Erkenntnis ableiten, dass moderates Cardio-Training die Gesundheit von Herz und Stoffwechsel sowie die Regeneration in einer Art und Weise fördert, die auch Menschen zugutekommt, die sich auf das Krafttraining, und umgekehrt konzentrieren. Ausdauerathleten erkennen immer mehr, dass es Vorteile beim Krafttraining gibt, wie z.B. Verletzungsprävention.

Freihanteln oder High-Tech-Fitnessgeräte?

In der Fitnesswelt kommt es immer wieder zu Debatten, ob trainieren mit Freihanteln oder auf High-Tech-Fitnessgeräte effektivere Resultate hervorbringen. Schauen wir uns die beiden Bereiche etwas genauer an.

Stellen wir zuerst fest, was "freie Gewichte" und was Fitnessgeräte sind:

Unter freien Gewichten versteht man:

- Kurzhanteln
- Langhanteln
- Hoch-/Tief- oder verstellbare Zugsysteme
- Latzugstangen
- Medizinbälle

Im Grunde genommen kann jedes bewegliche Objekt, das sich frei bewegen lässt, als "freies Gewicht" bezeichnet werden. So zum Beispiel auch der menschliche Körper.

Hightech Fitnessgeräte

Zu dieser Kategorie zählen jede Art von Trainingsgeräten, mit denen sich Muskeln trainieren lassen, wie z.B. Multistationen, Einzelstationen oder Bänke.

Ziele für die persönliche Fitness setzen

Bei der Frage, welche Trainingsmethode die geeignetste ist, spielt das Ziel, welches Sie erreichen wollen, eine grosse Rolle.

Unterscheiden lassen sich strukturelle und funktionale Ziele. Wer Masse gewinnen möchte wird anstreben, die Funktionsfähigkeit des Nervensystems zu verändern. In Krafttrainings-Jargon heisst die Struktur des Körpers zu verändern, die Funktion Ihrer Struktur zu verbessern, was ein neuro-muskuläres Phänomen darstellt.

Wenn man also Masse gewinnen will (Hypertrophie), muss man die Funktion der Fähigkeit des Nervensystems verändern und diesen Muskel nutzen (d.h. stärker zu werden), damit sich die Struktur (Weichteile) anpassen und wachsen kann.

Obwohl einerseits viele an den strukturellen Zielen interessiert sind und Muskelmasse aufbauen- sowie Körperfett abbauen wollen, wird beispielsweise ein Springer hauptsächlich eine Verbesserung der spezifischen Funktion als Ziel priorisieren.

Bei der Wahl ob "freie Gewichte" oder "Maschinen" kommt es auch auf persönliche Präferenzen an. Freie Gewichte, einschliesslich Hanteln, Kurzhanteln und Kessellocken ([Kettlebells](#)), erfordern den Einsatz einer grösseren Bandbreite von Muskeln und Bewegungen. Diese sind zudem näher an denjenigen des normalen Lebens, so dass sie insgesamt effizienter sein können. Auf der anderen Seite können Maschinen mit festem Gewicht für Anfänger einfacher sein und Vorteile für Trainierende bieten, die eine Reha machen oder sich auf eine bestimmte Muskelgruppe konzentrieren.

Können Aufwärmen (Warm-up) und Stretching Muskelverletzungen und Ermüdungserscheinungen vorbeugen?

Muskelverletzungen sind eines der Hauptprobleme heutiger Sportler, sowohl Freizeitsportler als auch Profis. Daher ist es unerlässlich, die wirksamsten Mittel einzusetzen, um diesen Verletzungen vorzubeugen. Es gibt jedoch widersprüchliche Meinungen über Methoden zur Reduzierung von Muskelverletzungen durch Aufwärm- und Dehnungstechniken.

Ein Aufwärmen (Warm-up) vor einem intensiven Training hilft die Muskeldynamik zu verbessern und somit Verletzungen vorzubeugen.

Aufwärmmöglichkeiten (aktiv / passiv / Dauer)

Aktive Aufwärmübungen bestehen darin, indem wir unseren Körper bewegen. So zum Beispiel während einer bestimmten Zeit auf einem Indoor Cycle, Ergometer, Laufband oder auf einem Rudergerät.

Passives Aufwärmen kann in einer Sauna, Whirlpool oder durch eine warme Dusche erfolgen.

Die Aufwärmdauer sollte ungefähr 15 Minuten betragen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass Sie sich nicht zu stark verausgaben, da Sie sonst nicht mehr genug Reserven für das anstehende Training haben. Ideal ist, wenn dabei leichter Schweiß entsteht.

Für Trainierende mit wenig Zeit, ist eine äusserst bewährte Methode das Verwenden einer [„TriggerPoint“ Schaumstoffrolle](#) um die Faszien aufzuwärmen. „TriggerPoint“ dient dazu, das Blut in die Bereiche fließen zu lassen, die möglicherweise nicht genügend durchblutet werden. Das Resultat daraus ist, Spannungen im Muskelgewebe abzubauen. In der Regel reicht eine Anwendung vom rund 5 Minuten. Die Schaumstoffrollen können übrigens auch nach dem Training dazu benutzt werden sich zu erholen, indem das in den Muskel angesammelte Blut "ausgespült" wird und das Gewebe wieder mit frischem Sauerstoff angereichert werden kann, was die Erholungsphase bedeutend verringert.

Nehmen Muskeln mit dem Alter ab?

Muskeln werden bis zum 30. Lebensjahr grösser und stärker. In der darauffolgenden Lebensphase geht es jedoch „bergab“, falls wir keine Gegenmassnahmen durch regelmässiges Fitnesstraining treffen. Dabei hält sich der Verlust an Muskelmasse für die meisten Menschen bis etwa zum 50. Altersjahr gering. Ab diesem Alter können inaktive Menschen rund 1-2% an Muskelmasse pro Jahr verlieren. Ab dem 60. Altersjahr steigt der Prozentsatz sogar auf bis zu 3%. Dabei verliert der inaktive Mensch an Beweglichkeit und anstelle von Muskeln wird Fett abgelagert. Als beste Vorbeugungsmaßnahme hilft regelmässige Bewegung und Krafttraining. Wer nicht in ein Fitnessstudio gehen möchte, kann diesem Verlust mit entsprechendem Fitnessgeräten und Trainingszubehör auch zuhause vorbeugen.

MetaMotion

Onlinemarketing und Webagentur

Grundstrasse 10

6343 Rotkreuz

www.meta-motion.ch

info@meta-motion.ch

Tel.: +41 510 86 60

Medieninhalte



Gesund und fit im Jahr 2021

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100077204/100873366> abgerufen werden.