

FITNESSBEGRIFFE VON A-Z

AEROB

GEMÄSS LEXIKON BEZIEHT SICH AEROB (VON LATEINISCH AER = LUFT) AUF VORGÄNGE, WELCHE SAUERSTOFF BENÖTIGEN.

DIE BEDEUTUNG VON AEROBEM TRAINING BZW. AEROBE BELASTUNG IM FITNESS BEREICH IST, DASS FÜR DIE KÖRPERLICHE BELASTUNG SAUERSTOFF IN DEN MUSKELN BENÖTIGT WIRD. DIES IM GEGENSATZ ZU DEN ANAEROBEN BELASTUNGEN. BEI AEROBEN BELASTUNGEN STEIGT DER ENTSPRECHENDE BEDARF DES KÖRPERS AN SAUERSTOFF, DADURCH WERDEN KREISLAUF UND ATMUNG VERMEHRT BELASTET UND AUCH DIE HERZFREQUENZ STEIGT AN. WENN SOLCHE AEROBE BELASTUNGEN ÜBER LÄNGERE ZEIT EINER GEWISSEN PERIODIZITÄT UNTERLIEGEN, KANN DIES ZU EINER ZUNAHME DER KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT FÜHREN. TYPISCHE AEROBE BELASTUNGEN SIND JOGGEN, SCHWIMMEN ODER GEHEN.

AEROBIC

DER BEGRIFF AEROBIC DEFINIERT SICH AUS DEN BEGRIFFEN "AEROB" SOWIE "GYMNASTIC". HEUTE VERSTEHT MAN DARUNTER EIN AEROBES AUSDAUER-TRAINING MIT VORDEFINIERTEN BEWEGUNGEN, WELCHE SYNCHRON ZU MUSIK DURCHGEFÜHRT WERDEN. KRAFTAUSDAUERTRAINING, DEHNUNGS- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN SOWIE TANZSCHRITTE WERDEN OFT AUCH INS TRAINING INTEGRIERT, WOBEI DER SCHWERPUNKT BEI DEN TANZSCHRITTEN NICHT IN DER TÄNZERISCHEN AUSFÜHRUNG, SONDERN IM FITNESSEFFEKT LIEGT.

BEKANNT GEWORDEN IST AEROBIC IN DEN 80ER JAHREN, INSBESONDERE DURCH JANE FONDA. HEUTE BIETEN DIE MEISTEN FITNESS-STUDIOS AEROBIC-KURSE AN.

AKTIVE ERHOLUNGSPHASE

IM NORMALEN FITNESSBEREICH VERSTEHT MAN UNTER EINER AKTIVEN ERHOLUNGSPHASE EINE PAUSE ZWISCHEN DEN BELASTUNGSPHASEN. DER SPORTLER ERHOLT SICH DABEI DURCH GEHEN, ARM- ODER BEINBEUGEN.

SIEHE AUCH ERHOLUNG.

ANAEROB

GEMÄSS LEXIKON SIND ANAEROBE PROZESSE SOLCHE, DESSEN VERLAUF NICHT SAUERSTOFFABHÄNGIG SIND.

IM FITNESSBEREICH VERSTEHT MAN DARUNTER KURZZEITIGE BELASTUNGEN, BEI WELCHEN ZUR ENERGIEBEREITSTELLUNG BESONDERS KOHLENHYDRATE ABER NICHT DIE VERFÜGBARKEIT VON SAUERSTOFF BENÖTIGT WIRD. TYPISCHE BEISPIELE SIND GEWICHTHEBEN, SPRINT ODER WURFSPORTARTEN

ATMUNG

DAS ATMEN IST LEBENSNOTWENDIG FÜR DEN KÖRPER: DAMIT WIRD ER MIT SAUERSTOFF VERSORGT UND WEITERS WIRD DAS BEIM ATEMVORGANG ENTSTEHENDE KOHLENDIOXID ENTSORGT. BEI EINEM GEHIRN, DAS DREI MINUTEN OHNE SAUERSTOFF BLEIBT, BEGINNEN BEREITS DIE HIRNZELLEN ABZUSTERBEN. BEIM SPORT IST DER KÖRPER AUF EINE HÖHERE SAUERSTOFFZUFUHR ANGEWIESEN, DAMIT DIE BEANSPRUCHTEN MUSKELN OPTIMAL VERSORGEN WERDEN.

DESHALB SOLLTE BEIM SPORT AUF EINE REGELMÄSSIGE UND TIEFE ATMUNG GEACHTET WERDEN. INDEM MAN REGELMÄSSIG ATMET, BEUGT MAN DEM BEKANNTEN SEITENSTECHEN VOR, DIE TIEFE ATMUNG VERSORGT DEN KÖRPER MIT MEHR SAUERSTOFF UND DASS FÜHRT ZU MEHR ENERGIE.

OFT VERGESSEN WIR UNTER BELASTUNG DAS RICHTIGE ATMEN BZW. VERNACHLÄSSIGEN ES. HIER HILFT NUR, SICH SELBST ZUR RICHTIGEN ATMUNG AUFZURUFEN UND TIEF DURCH DIE NASE EIN- UND DURCH DEN MUND AUSZATMEN. SO KANN DAS GANZE LUNGENVOLUMEN GUT GENUTZT WERDEN.

BEIM KRAFTTRAINING MUSS ZUDEM DARAUF GEACHTET WERDEN, DASS WÄHREND DER BELASTUNGSPHASE AUSGEATMET, UND WÄHREND DER ENTSPANNUNGS- ODER RÜCKFÜHRUNGSPHASE EINGEATMET WIRD.

DIE GESCHWINDIGKEIT DER ATMUNG IST AUSSERDEM EIN INDIKATOR FÜR DIE BELASTUNG. IST DIE GESCHWINDIGKEIT ZU HOCH, WIRD DIE ATMUNG ZU HEKTISCH UND DAS EINATMEN DURCH DIE NASE IST NICHT MEHR MÖGLICH; EBENFALLS IST ES UNS NICHT MEHR MÖGLICH EINE UNTERHALTUNG ZU FÜHREN. SO KANN JEDER LEICHT FESTSTELLEN, AB WELCHEM ZEITPUNKT ER KÖRPERLICH ÜBERFORDERT IST. MAN NENNT DIES DANN EINEN ANAEROBEN ZUSTAND: DER KÖRPER BRAUCHT MEHR SAUERSTOFF, ALS IHM ZUGEFÜHRT WIRD.

BÄNDER

DIE BÄNDER SIND STRANGFÖRMIGE ODER PLATTE FASERBÜNDEL AUS PROTEINEN, KOLLAGEN UND ELASTIN, WELCHE AN DER KNOCHENHAUT BEFESTIGT SIND. DURCH DIE BÄNDER SIND KNOCHEN MITEINANDER VERBUNDEN, DIE VERBINDUNGEN SELBST VERLAUFEN LÄNGS ODER KREUZWEISE. DA DIE GELENKSTELLEN MIT DEN BÄNDERN ÜBERZOGEN SIND, HABEN SIE EINE ZUSÄTZLICHE STABILITÄT UND BEWEGUNGEN SIND NUR IN EINEM GEWISSEN BEREICH DURCHFÜHRBAR.

DURCH RUCKARTIGE BEWEGUNGEN ODER ÜBERBELASTUNGEN KÖNNEN BÄNDER AUSLEIERN SOWIE REISSEN (DAS SIND DIE BERÜCHTIGTEN BÄNDER-RISSE!). EIN AUFWÄRM- UND DEHNPROGRAMM VOR DEM TRAINING BEUGT SOLCHE VERLETZUNGEN VOR.

BALLASTSTOFFE

BALLASTSTOFFE SIND DIEJENIGEN STOFFE, WELCHE VOM MENSCHLICHEN DÜNNDARM NICHT ABGEBAUT UND AUFGENOMMEN WERDEN. SIE GEHEN ALSO MEHR ODER WENIGER UNVERDAUT DURCH DEN GESAMTEN MAGENDARM-TRAKT HINDURCH. SIE FINDEN SIE VOR ALLEM IN PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN WIE GETREIDEN SOWIE TEILWEISE IN GEMÜSE ODER OBST. MAN EMPFIEHLT EINE TÄGLICHE ZUFUHR VON ETWA 30 G.

BALLASTSTOFFE SIND WASSERBINDEND UND DRINGEN UNVERDAUT BIS ZUM DICKDARM VOR, DABEI FÜLLEN SIE DIESEN UND REGEN SEINE TÄTIGKEIT AN. DIE DARMENTLEERUNG WIRD DADURCH BESCHLEUNIGT UND DAS RISIKO EINER VERSTOPFUNG VERMINDERT SICH.

DIE BAKTERIELLE ZERSETZUNG VON BALLASTSTOFFEN KANN ÜBRIGENS ZU GASBILDUNG FÜHREN. SIE ENTSTEHEN VOR ALLEM IN VERBINDUNG VON ZUCKER UND BALLASTSTOFFEN.

BAUCHMUSKELTRAINING

DAS TRAINING DER BAUCHMUSKELN BESITZT EINE SONDERSTELLUNG IM FITNESSBEREICH, DA SIE IM GEGENSATZ ZU ANDEREN MUSKELGRUPPEN NICHT ÜBERTRAINIERT WERDEN KÖNNEN. BAUCHMUSKELN KÖNNEN DAHER SO OFT UND SO LANGE TRAINIERT WERDEN WIE MAN WILL. TYPISCHE ÜBUNGEN SIND SIT-UPS ODER AUCH CRUNCHES.

EINE ERSCHLAFTE BAUCHMUSKULATUR FÜHRT ZUM SOGENANTEN "HÄNGE-BAUCH". EINE GUTE BAUCHMUSKULATUR HAT ABGESEHEN VOM OPTISCHEN/ÄSTHETISCHEN ASPEKT AUCH POSITIVE GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN:

- DER RÜCKEN BZW. DIE WIRBELSÄULE WERDEN DURCH DIE BAUCHMUSKELN UNTERSTÜTZT, RÜCKENLEIDEN KÖNNEN SOMIT VERHINDERT ODER GELINDERT WERDEN.
- DAS BAUCHMUSKELTRAINING KURBELT DIE VERDAUUNG AN.

ES SOLLTE JEDOCH DARAUF GEACHTET WERDEN, DASS DER KÖRPER NICHT EINSEITIG TRAINIERT WIRD: WENN SIE DIE BAUCHMUSKELN TRAINIEREN, SOLLTEN SIE IMMER AUCH DIE "GEGENSEITE" SPRICH DEN RÜCKEN TRAINIEREN!

BECKENBODENTRAINING

UNTER DEM BEGRIFF BECKENBODENTRAINING WERDEN GYMNASISCHE MUSKELÜBUNGEN ZUSAMMENGEFASST, WELCHE DAZU DIENEN DIE BECKENBODENMUSKULATUR ZU STÄRKEN.

ANGEWENDET WIRD BECKENBODENTRAINING ALS MUSKELSTÄRKUNG NACH ENDE EINER SCHWANGERSCHAFT ABER AUCH FÜR DEN AUSGLEICH VON TYPISCHEN BESCHWERDEN DER MENOPAUSE SOWIE DER VORBEUGUNG BZW. VERBESSERUNG VON BLASENSCHWÄCHE.

BMI (BODY-MASS-INDEX)

FRÜHER ERRECHNETE MAN SEIN OPTIMALES GEWICHT BZW. OB MAN NORMAL-ÜBER- ODER UNTERGEWICHT HAT, NACH DER BROCA-FORMEL. DIESE FORMEL IST NACH DEM FRANZÖSISCHEN ARZT PAUL BROCA BENANNT UND BERECHNET SICH WIE FOLGT: KÖRPERGRÖSSE IN ZENTIMETER MINUS 100. DAS RESULTAT WAR DANN DAS "SOLL-GEWICHT" IN KILOGRAMM. DIESE FORMEL GILT SEIT LÄNGERER ZEIT ALS ÜBERHOLT UND WURDE DURCH DEN BMI (BODY-MASS-INDEX) ABGELÖST:

DER BMI WIRD WIE FOLGT BERECHNET:

GEWICHT IN KILO / (KÖRPERGRÖSSE IN METER)²

UM DEN "RICHTIGEN" BMI ZU ERRECHNEN WERDEN JEDOCH AUCH ANDERE FAKTOREN WIE ALTER UND GESCHLECHT MITEINBEZOGEN:

ALTER	SOLL-BMI	KLASSIFIKATION	MÄNNLICH	WEIBLICH
19-24 JAHRE	19-24	UNTERGEWICHT	<20	<19
25-34 JAHRE	20-25	NORMALGEWICHT	20-25	19-24
35-44 JAHRE	21-26	ÜBERGEWICHT	25-30	24-30
45-54 JAHRE	22-27	FETTLEIBIGKEIT	30-40	30-40
55-64 JAHRE	23-28	MASSIVE FETTLEIBIGKEIT	>40	>40

HIERBEI SPRECHEN WIR JEDOCH NUR VON ZAHLENWERTEN, DAS PERSÖNLICHE WOHLFÜHLGEWICHT SOLLTE NICHT AUS DEN AUGEN GELASSEN WERDEN. LEICHT ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN, DIE SICH GESUND ERNÄHREN UND SPORT TREIBEN, HABEN IN DER REGEL KEIN HÖHERES STERBERISIKO ALS "NORMALGEWICHTIGE" MENSCHEN.

HINWEIS: DER BMI LÄSST SICH RELATIV EINFACH BERECHNEN, IST JEDOCH NICHT DER LETZTE STAND DER "TECHNIK". GENAUERE ERGEBNISSE LIEFERT EINE ANALYSE DES KÖRPERFETTANTEILS, WOZU JEDOCH EINE SPEZIELLE PERSONENWAAGE BENÖTIGT WIRD.

BEMERKUNG VON DR. THOMAS WALSER:

DAS VIEL BESSERE MASS IST (S. UNTEN) DER BAUCHUMFANG...

ZITAT DR. WALSER:

WERFEN SIE IHRE WAAGE WEG UND GREIFEN SIE ZUM METERMASS UND VERGESSEN SIE DIE MUSKELN NICHT!

REALISTISCHE ZIELE

WELCHE GEWICHTSREDUKTIONS-ZIELE SIND REALISTISCH UND VERNÜNFTIG?!

DAUER	GEWICHT	BAUCHUMFANG
KURZFRISTIG	1-2 KG / MONAT	1-2 CM / MONAT
MITTELFRISTIG	10% DES AUSGANGSGEWICHTES	5% NACH 6 WOCHEN
LANGFRISTIG	10% GEWICHT (SELTEN 20%)	UNTER 88 CM FÜR FRAUEN UNTER 102 CM FÜR MÄNNER

FÜR DIE GEWICHTSREDUKTION IST ES ENTSCHEIDEND, EIN ENERGIEDEFIZIT ZU ERREICHEN. DIESES SOLLTE CA. 600 KALORIEN PRO TAG BETRAGEN. MAN KANN ALSO Z.B. DREI ESSLÖFFEL ÖL WEGLASSEN ODER 70 G BUTTER ODER EINE GROSSE FLASCHE COLA. EIN DEFIZIT VON 18'000 KCAL ENTSPRICHT

DANN SUMMIERT DEM ABBAU VON 2 KILOGRAMM FETTGEWEBE PRO MONAT.

WENN DIE PERSON GLEICHZEITIG EINEN HOHEN BLUTDRUCK, ZUCKER, ARTHROSE ODER ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE HAT, EMPFEHLE ICH, DAS GEWICHT ZU REDUZIEREN. AB EINEM BMI VON 30 EMPFEHLE ICH AUF JEDEN FALL ABZUNEHMEN.

NUR: DAS IST BEKANNTLICH GAR NICHT SO EINFACH...

ANDERS FORMULIERT: MAN KANN NICHT SCHWARZ-WEISS-MALEN UND SAGEN: BIS 25 IST JEMAND GESUND, UND AB 25 IST JEMAND KRANK. DER BODY MASS INDEX IST NICHT IN JEDEM FALL EIN ZUVERLÄSSIGES MASS FÜR DIE FETTMASSE - ER IST KEINE HEILIGE KUH. WENN JEMAND FÜNF BIS ZEHN KILO ÜBERGEWICHT HAT, SONST ABER GESUND IST UND SICH REGELMÄSSIG BEWEGT, MUSS ER NICHT ABNEHMEN.

VORAUSGESETZT - WIEDER -, SEINE ELTERN ODER GESCHWISTER HABEN KEINEN ZUCKER (DIABETES) ODER HOHEN BLUTDRUCK.

SIEHE SEINE SEHR GUTE, AUSFÜHRLICHE HOMEPAGE UNTER

[HTTP://WWW.DR-WALSER.CH](http://www.dr-walser.ch)

DR WALSER IST PRAKTIZIERENDER ARZT IN ZÜRICH

BODY TUBE

ALS BODY TUBE BEZEICHNET MAN EIN ELASTISCHES SEIL (TEILWEISE WERDEN AUCH NORMALE GUMMISCHLÄUCHE VERWENDET), DAS FÜR VERSCHIEDENSTE ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG NAHEZU ALLER MUSKELGRUPPEN VERWENDET WERDEN KANN. ES ZÄHLT ZU DER GRUPPE DER PHYSIO- UND THERAPIEBÄNDER UND IST OBWOHL ES EIN PREISWERTES TRAININGSUTENSIL IST, ZUGLEICH JEDOCH SEHR EFFEKTIV.

BROTEINHEIT

DIE BROTEINHEIT IST EINE MASSEINHEIT, UM DIE ENERGIEMENGE, DIE AUS VERWERTBAREN KOHLENHYDRATEN IN DER JEWELIGEN SPEISE DARZULEGEN. EINE BROTEINHEIT ENTSpricht IN ETWA DER MENGE VON ETWA 12G VERWERTBAREN KOHLENHYDRATEN. BROTEINHEITEN WERDEN HAUPTSÄCHLICH VON DIABETIKERN GEZÄHLT.

CARDIO-TRAINING

ALS CARDIO-TRAINING ODER AUSDAUERTRAINING BEZEICHNET MAN ZUSAMMENHÄNGENDE BEWEGUNGSEINHEITEN DIE LÄNGER ALS UMGEFÄHR 30 MI-

NUTEN DAUERN. WIE ZUM BEISPIEL >30 MINUTEN FAHRRADFahren.

BEIM CARDIO-TRAINING WIRD UNTERSCHIEDEN ZWISCHEN:

- TRAINING ZUR FETTVERBRENNUNG
- AUSDAUERTRAINING

BEIM CARDIO-TRAINING ZUR FETTVERBRENNUNG IST DARAUf ZU ACHTEN, DASS ES BEI EINEM RELATIV NIEDRIGEM TRAININGSPULS STATTFINDET. ALS FAUSTREGEL GILT: JE HÖHER DER TRAININGSPULS, DESTO NIEDRIGER DIE RELATIVE FETTVERBRENNUNG IM VERGLEICH ZUR WIRKLICH VERBRAUCHTEN ENERGIE. ZUR ENERGIEGEGWINNUNG GREIFT DER KÖRPER BEI ERHÖHTEM TRAININGSPULS VERMEHRT AUF KOHLENHYDRATE ZURÜCK, DA ZUR UMWANDLUNG VON FETT "KEINE ZEIT" MEHR BLEIBT.

CIRCUITTRAINING

DAS CIRCUITTRAINING IST EIN SPEZIELLES TRAINING MIT RASCHEM WECHSEL ZWISCHEN BELASTUNG UND ENTSPANNUNG WOBEI TRAININGSGERÄTE MITEINBEZOGEN WERDEN. FRÜHER IN DER SCHULE WURDE DAS ZIRKELTRAINING GENANNT UND BEINHALTETE 6-12 UNTERSCHIEDLICHE ÜBUNGSSTATIONEN, AN DENEN MAN SICH FÜR EINE FESTGELEGTE ZEIT AUFHALTEN MUSSTE. IN DEN FITNESS-STUDIOS WIRD DAS IN KLEINEN GRUPPEN AN FITNESS-GERÄTEN DURCHGEFÜHRT, TEILWEISE AUCH MIT SPORTGERÄTEN WIE KLEINEN HANTELN, BÄLLEN, DEHNBAREN BÄNDERN ODER STANGEN. VERBESSERT WERDEN BEIM CIRCUITTRAINING HAUPTSÄCHLICH DIE KRAFTAUSDAUER UND DIE ALLGEMEINE MUSKELKRAFT. DIE BELASTUNGSDAUER AN EINER STATION SOLLTE BEI MINDESTENS 30 SEKUNDEN LIEGEN.

CRUNCHES

CRUNCHES SIND EINE FORM DES BAUCHMUSKELTRAININGS. SIE SIND NICHT GANZ SO EFFEKTIV WIE SIT-UPS, JEDOCH WESENTLICH SCHONENDER UND UNGEFÄHRLICHER AUSZUFÜHREN. WIRBELSÄULEN-SCHÄDIGUNGEN WERDEN DAMIT NAHEZU VOLLSTÄNDIG VERMIEDEN.

AUSGANGSPOSITION

LEGEN SIE SICH AUF DEN RÜCKEN UND WINKELN DIE BEINE AN. VERSCHRÄNKEN SIE DIE HÄNDE HINTEN IM NACKEN - DIE ELLENBOGEN ZEIGEN NACH AUSSEN. WÄHREND DER AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG DÜRFEN SIE DIE BEWEGUNG KEINESFALLS MIT DEN ARMEN BZW. HÄNDEN UNTERSTÜTZEN, DA DIE

GESAMTE AUFGEWENDETE KRAFT AUS DEN BAUCHMUSKELN KOMMEN SOLLTE. WIR EMPFEHLEN DAHER DIE HÄNDE EINFACH NUR AN DEN KOPF ZU LEGEN, SO DASS DIE FINGERSPITZEN DIE SCHLÄFEN BERÜHREN.

DIE ÜBUNG

HEBEN SIE NUN DIE SCHULTERN MIT HILFE DER BAUCHMUSKELN VOM BODEN AB. DIE WIRBELSÄULE SOLL DABEI GLATT AUF DEM BODEN LIEGEN BLEIBEN, UM DEN RÜCKEN ZU SCHONEN. HALTEN SIE DIESE POSITION FÜR EINIGE SEKUNDEN UND SENKEN SIE DANN DIE SCHULTERN WIEDER. ZWISCHEN DEN EINZELNEN WIEDERHOLUNGEN LEGEN SIE DEN KOPF NICHT AB SONDERN BEHALTEN DIE SPANNUNG BEI.

WIEDERHOLEN SIE DIESE ÜBUNG ZWISCHEN 12 UND 15 MAL. DANACH ENTSPANNEN SIE SICH BEI EINER KURZEN PAUSE UND WIEDERHOLEN DIE EINHEIT NOCHMALS.

SIEHE AUCH: BAUCHMUSKELTRAINING

DIÄT

UNTER DEN BEGRIFF DIÄT FALLEN BEINAHE ALLE METHODEN MIT DENEN VERSUCHT WIRD, ÜBER VERMINDERUNG DER KALORIENZUFUHR FETT AM KÖRPER ZU REDUZIEREN. FRÜHER UND LEIDER TEILWEISE AUCH HEUTE NOCH WAR MAN DER MEINUNG, DASS ALLEINE DIE REDUZIERUNG DER KALORIENZUFUHR FÜR DIESEN ZWECK AUSREICHEND IST.

BEI EINER ÜBER LÄNGEREN ZEITRAUM VERMINDERTEN KALORIENZUFUHR VERLANGSAMT SICH AUCH DER STOFFWECHSEL DER KÖRPER STELLT SICH SOMIT AUF EINE VERMINDERTE KALORIENZUFUHR RECHT SCHNELL EIN UND MIT EINEM VERLANGSAMTEN STOFFWECHSEL KÖNNEN AUCH NUR NOCH WENIGE KALORIEN VERBRANNT WERDEN. DIESEM EFFEKT KANN MAN MIT ENTSPRECHENDEM FITNESSTRaining ENTGEGENWIRKEN. DURCH TRAINING WIRD DER KÖRPER ZUR VERMEHRTEN KALORIENVERBRENNUNG UND ZU EINEM GESTEIGERTEN STOFFWECHSEL ANGEREGT.

ENERGIEBILANZ

BEI DER ENERGIEBILANZ STELLT MAN AUFGENOMMENE UND VERBRAUCHTE ENERGIE GEGENÜBER. DIE VERBRAUCHTE ENERGIE (GRUNDUMSATZ + LEISTUNGSUMSATZ) WIRD VON DER ENERGIE DER AUFGENOMMENEN NAHRUNG ABGEZOGEN. WENN MEHR ENERGIE AUFGENOMMEN ALS VERBRAUCHT WIRD, SPRICHT MAN VON EINER POSITIVEN ENERGIEBILANZ. WENN MEHR ENERGIE

VERBRAUCHT ALS AUFGENOMMEN WIRD, ENTSPRECHEND VON EINER NEGATIVEN ENERGIEBILANZ.

DIE ENERGIEBILANZ IST EIN WICHTIGES THEMA BEI DER GEWICHTSABNAHME ODER -ZUNAHME: EINE DAUERHAFT POSITIVE ENERGIEBILANZ FÜHRT ZU EINER GEWICHTSZUNAHME, EINE DAUERHAFT NEGATIVE ENERGIEBILANZ ZU EINER GEWICHTSREDUKTION.

BEISPIEL: SIE NEHMEN AM TAG 1.800 KCAL ZU SICH UND VERBRAUCHEN ALS GRUNDUMSATZ 800 KALORIEN UND ALS LEISTUNGSUMSATZ NOCHMALS 1200 KALORIEN. IHRE ENERGIEBILANZ: $1.800 \text{ KCAL} - 800 \text{ KCAL} - 1.200 \text{ KCAL} = - 200 \text{ KCAL}$. NACH DIESER RECHNUNG WÜRDEN SIE ALSO ETWA ALLE 2 WOCHEN EIN KILOGRAMM ABNEHMEN.

ÜBERGEWICHT KANN NUR ENTSTEHEN, WENN DIE TÄGLICHE KALORIEN-AUFNAHME LÄNGERFRISTIG DEN ENERGIEVERBRAUCH DES KÖRPERS ÜBERSTIEGT. (POSITIVE ENERGIEBILANZ) ENTSPRECHEND KANN MAN NUR ABNEHMEN, WENN DIE ENERGIEBILANZ NEGATIV IST.

DURCH MITEINBEZIEHEN VON SPORTLICHEN TÄTIGKEITEN WIRD ÜBRIGENS NICHT NUR DER LEISTUNGSUMSATZ ERHÖHT, SONDERN ES ERHÖHT SICH AUCH DER GRUNDUMSATZ DES KÖRPERS!

ERHOLUNG

GEMÄSS LEXIKON WIRD EINE ERHOLUNG IM "FITNESS-SINNE" WIE FOLGT DEFINIERT: ERHOLUNG IST EIN DER INTENSIVEN KÖRPERLICHEN BELASTUNG FOLGENDER PHYSIOLOGISCHER VORGANG, WELCHER DAZU DIENEN DEN ZUSTAND VOR DER BELASTUNG WIEDER HERZUSTELLEN. DER KÖRPER REGENERIERT SICH IN DIESER ERHOLUNGSPHASE UND SAMMELT NEUE KRAFT. SIEHE AUCH AKTIVE ERHOLUNGSPHASE.

FETTSTOFFWECHSEL

UNSERE NAHRUNG SETZT SICH AUS VERSCHIEDENSTEN BAUSTEINEN ZUSAMMEN, HAUPTSÄCHLICH AUS DEN DREI HAUPTGRUPPEN KOHLENHYDRATE, FETTE UND EIWEISSE. DAZU KOMMEN NOCH VITAMINE, WASSER, SPURENELEMENTE UND MINERALIEN UND BALLASTSTOFFE.

BEIM FETTSTOFFWECHSEL SPRICHT MAN VOM BEREICH DER FETTE (LIPIDE). HIERBEI UNTERSCHIEDET MAN DREI GRUPPEN: TRIGLYZERIDE, CHOLESTERIN UND PHOSPHOLIPIDE. IM WESENTLICHEN LAGERN FETTE ENERGIE FÜR "SCHLECHTE ZEITEN" EIN, DAS HEISST, SIE HABEN EINE DEPOTFUNKTION.

FUNKTIONEN

DARÜBER HINAUS HABEN FETTE ABER AUCH NOCH WICHTIGE FUNKTIONEN. SIE DIENEN ZUM EINEN ALS TRÄGER FÜR NÄHRSTOFFE, CHOLESTERIN UND PHOSPHOLIPIDE DIENEN DER ERHALTUNG UND STABILISIERUNG DER ZELLEN. FETTE SIND DARÜBER HINAUS DIE VORSTUFE ZU DEN STEROIDEN (Z.B. SEXUALHORMONE, WACHSTUMSHORMON, GALLENÄSÄUREN ODER D-VITAMINE).

WIE FUNKTIONIERT DAS?

DURCH DIE NAHRUNG NEHMEN WIR FETTE AUF ODER UNSER KÖRPER BILDET SIE SELBST. DURCH SPEZIELLE BAUSTEINE - KOMBINATIONEN AUS EIWEISSEN UND FETTBESTANDTEILEN, LIPOPROTEINE GENANNT - WERDEN DIE EIGENTLICH UNLÖSLICHEN FETTE ÜBER DEN BLUTKREISLAUF TRANSPORTIERT. ES GIBT VERSCHIEDENE LIPOPROTEINE, DIE JEWEILS UNTERSCHIEDLICHE FETTE TRANSPORTIEREN KÖNNEN.

JE NACH ART DER FETTE WERDEN SIE ENTWEDER "GEBRAUCHT" - ZUM BEISPIEL IM FALLE DES CHOLESTERINS ZUR UMWANDLUNG IN SEXUALHORMONE ODER ÄHNLICHEM, ODER ALS ENERGIELIEFERANT IN MAGEREN ZEITEN VERWENDET (= FETTABBAU).

ENERGIE DES FETTES

DER ENERGIEGEGEHALT DER FETTE IST WESENTLICH HÖHER ALS DIE VON KOHLENHYDRATEN. WÄHREND MAN BEI KOHLENHYDRATEN WIE DEM BLUTZUCKERSTOFF GLYKOGEN VON ETWA 17 KJ/G (4 KCAL/G) AUSGEHEN KANN LIEGT DER WERT BEIM FETT BEI KNAPP 40 KJ/G (9 KCAL / G). IM FALLE EINER ENERGIEKRISE KANN ALSO DURCH EIN KG FETT DIE ZUFUHR VON 2 KG REINEM ZUCKER AUSGEGLICHEN WERDEN. ODER ANDERS AUSGEDRÜCKT: FÜR JEDES KILOGRAMM FETT, DAS SIE VERLIEREN WOLLEN, MÜSSEN SIE ZWISCHEN 7.000 UND 9.000 KALORIEN EINSPAREN.

FETTVERBRENNUNG / FETTABBAU

DURCH SPORT KÖNNEN WIR FETT VERBRENNEN. NUR - WIEVIEL DAS IST, KOMMT GANZ AUF DIE ART DES TRAININGS AN. FÜR DIE UNTERSCHIEDLICHEN ZIELE BEI GESUNDHEITSORIENTIERTEM FITNESS-TRAINING GIBT ES EINIGE DINGE ZU BEACHTEN.

EINE ALLUMFASSENDE ZAUBERFORMEL GIBT ES NICHT, EINE OBERSTE REGEL LAUTET JEDOCH: FÜHLEN SIE SICH WOHL BEIM TRAINING! FETTVERBRENNUNG FINDET IM KÖRPER IMMER UND ÜBERALL STATT. FETTABBAU BESCHREIBT EINEN ÜBERDAUERNDEN PROZESS DER KÖRPERGEWICHTSREDUKTION DURCH VERRINGERUNG DES KÖRPERFETTANTEILS. FETTABBAU UND

FETTVERBRENNUNG MÜSSEN WIR ZUNÄCHST EINMAL UNABHÄNGIG VONEINANDER BETRACHTEN. WÄHREND FETTVERBRENNUNG IMMER UND ÜBERALL STATTFINDET, KOMMT ES NUR DANN ZU EINEM FETTABBAU, WENN DER KÖRPER ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM WENIGER ENERGIE ERHÄLT ALS ER VERBRAUCHT. IN DIESEM ZUSAMMENHANG SPRICHT MAN VON EINER NEGATIVEN ENERGIEBILANZ.

UM EIN KILOGRAMM KÖRPERFETT ABZUBAUEN MUSS MAN CA. 7.000 KILOKALORIEN EINSPAREN. (ES SIND NICHT 9.000 WIE OFT FÄLSCHLICHERWEISE GESCHRIEBEN WIRD, DA FETTGEWEBE NICHT NUR AUS FETT BESTEHT.)

FITNESS

DER BEGRIFF FITNESS IST GEMÄSS LEXIKON WIE FOLGT DEFINIERT: FITNESS BESCHREIBT DIE GLOBALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ODER ANDERS DIE FÄHIGKEIT EINES INDIVIDUUMS, EIN GLÜCKLICHES UND AUSGEWOGENES LEBEN ZU FÜHREN. ER BEZEICHNET NICHT NUR DIE KÖRPERLICHEN SONDERN AUCH INTELLEKTUELLE, EMOTIONALE, SOZIALE UND SPIRITUELLE ASPEKTE. DIESE VERSCHIEDENEN KOMponentEN INTERAGIEREN, SO DASS BEI EINER NEGATIVEN ABWEICHUNG EINER GRÖSSE DIE GESAMTFITNESS BEEINTRÄCHTIGT IST.

ZU KÖRPERLICHER FITNESS GEHÖREN DIE FOLGENDEN KOMponentEN:

- MUSKULÄRE AUSDAUER,
- MUSKELKRAFT,
- FLEXIBILITÄT,
- HERZ - KREISLAUFLEISTUNG.

FERTIGKEITSBEZOGENE BESTANDTEILE DER FITNESS SIND:

- GESCHICKLICHKEIT,
- GLEICHGEWICHTSVERMÖGEN,
- KOORDINATION,
- REAKTIONSZEIT,
- SCHNELLIGKEIT UND
- SCHNELLKRAFT.

GEWICHTSREDUKTION

SCHLANK WERDEN, GLEICHZEITIG FIT, LEISTUNGSFÄHIG UND VOR ALLEM AUCH LEISTUNGSWILLIG BLEIBEN - WÄRE DAS NICHT SCHÖN?

WIR WOLLEN IHNEN HIER ABER NICHTS VERSPRECHEN, DENN BESTIMMT IST DIES KEIN ZIEL, WELCHES MAN OHNE DISZIPLINIERTES UND VOR ALLEM AUCH GUT GEPLANTES VORGEHEN ERREICHEN KANN.

WAS GEHÖRT DAZU?

- MUSKELAUFBAU
- SPORT UND/ODER CARDIO-TRAINING
- REDUKTION DER ENERGIEZUFUHR
- ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG
- GGF. ZUFUHR VON NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

MUSKELAUFBAU

IN DEN MUSKELZELLEN FINDET DIE FETTVERBRENNUNG STATT. JE MEHR MUSKELN, DESTO MEHR FETTVERBRENNUNG. DAS IST DIE FAUSTREGEL, DIE VERDEUTLICHT, WESHALB KRAFTTRAINING EIN WICHTIGER BESTANDTEIL BEI EINER GEWICHTSREDUKTION SEIN KANN. IN DER ANFANGSPHASE DES TRAININGS KOMMT ES JEDOCH FAST SICHER ZU EINER GEWICHTSZUNAHME AUFGRUND DER TATSACHE, DASS DAS VERBRANNT FETTGEWEBE NICHT SO VIEL IST, WIE DAS AUFGEBAUTE MUSKELGEWEBE, ABER DAS WIRD SICH MIT DER ZEIT EINPENDELN.

SPORT UND CARDIO-TRAINING

AUSDAUERBELASTUNG DIENT ZUM EINEN DAZU DIE FETTVERBRENNUNG ANZUREGEN, ZUM ANDEREN KURBELT AUSDAUERENDE BEWEGUNG DEN KREISLAUF UND STOFFWECHSEL AN. DAMIT STELLT SICH DER KÖRPER NICHT SO LEICHT AUF EINE ERNÄHRUNGSBEDINGTE "HUNGERSITUATION" EIN.

REDUKTION DER ENERGIEZUFUHR

UNTERSTÜTZEN SIE DIE SPORTLICHEN BEMÜHUNGEN DURCH DIE RICHTIGE ENERGIEZUFUHR. LEGEN SIE IHR PROGRAMM LANGFRISTIG AN, SO DASS SIE PRO TAG DURCH MEHR SPORT UND WENIGER ERNÄHRUNG ZWISCHEN 1.000 UND 1.500 KALORIEN VERBRENNEN BZW. WENIGER ZU SICH NEHMEN.

ACHTUNG: MEIST BRINGEN EXTREM KALORIENREDUZIERTE DIÄTEN NUR KURZFRISTIGEN ERFOLG. VERSUCHEN SIE ZWISCHEN EINER KALORIENZUFUHR ZWISCHEN 1.500 UND 2.000 (JE NACH KÖRPERGRÖSSE UND GEWICHT) ZU BLEIBEN UND DEN REST VERBRENNEN SIE LIEBER DURCH SPORT.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

STELLEN SIE IHRE ERNÄHRUNG UM. WÄHREND EINER DIÄT SOLLTEN SIE AUF JEDEN FALL DAFÜR SORGEN, DASS SIE NICHT ZU VIEL FETT ZU SICH NEHMEN. ESSEN SIE LIEBER KOMPLEXE KOHLENHYDRATE ZUM BEISPIEL AUS GESUNDEM

BROT, NUDELN ODER KARTOFFELN. BESINNEN SIE SICH AUF DIESE WESENTLICHEN ENERGIELIEFERANTEN ALS PRIMÄRENERGIE. VERSUCHEN SIE IN DEN SPEISEPLAN WERTVOLLES GEMÜSE (ACHTUNG: AUF VITAMIN SCHONENDE ZUBEREITUNG ACHTEN), SALAT UND OBST ZU INTEGRIEREN.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

DURCH ZUSÄTZLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGEN KÖNNEN SIE IHREM KÖRPER UND DER ERNÄHRUNG AN ENTSCHIEDENDEN STELLEN NACHHELLEN. Z.B. MINERAL- UND VITAMINPRÄPARATE SOWIE GGF. MOLKE UND L-CARNITIN.

GRUNDUMSATZ

ALS GRUNDUMSATZ WIRD DER ENERGIEVERBRAUCH IM ZUSTAND DER RUHE BEZEICHNET. WOBEI SIE SCHLAFEN ODER ENTSPANNT IM BETT LIEGEN.

JEDLICHE ART VON LEISTUNG DIE SIE ERBRINGEN, ERHÖHT DEN ENERGIEVERBRAUCH, DIESEN ERHÖHTEN BEDARF NENNT MAN LEISTUNGSUMSATZ.

GYMNASTIK

GYMNASTIK SIND SEHR OFT RHYTHMISCH DURCHGEFÜHRTE, SYSTEMATISCHE BELASTUNGEN MIT RELATIV GERINGER INTENSITÄT. DIESER BEGRIFF UMSCHREIBT DIE VERSCHIEDENSTEN WERTVOLLEN UND GESUNDHEITSFÖRDERNDEN ÜBUNGEN. DAS ZIEL DER GYMNASTIK IST, DIE MUSKULATUR ZU KRÄFTIGEN SOWIE DIE BEWEGLICHKEIT UND DIE ALLGEMEINE FITNESS ZU VERBESSERN. UM GYMNASTIKÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN WERDEN NORMALERWEISE KEINERLEI GERÄTE BENÖTIGT.

JOGGEN

JOGGEN IST EINE VERLANGSAMTE, ENTSPANNTE FORM DES DAUERLAUFS, WOBEI DER LÄUFER NOCH IN DER LAGE SEIN SOLLTE, SICH UNTERHALTEN ZU KÖNNEN. JOGGEN ERFORDERT WEDER SPEZIELLE FERTIGKEITEN, NOCH EINE BESONDERE AUSRÜSTUNG. EIN VERNÜNFTIGES SCHUHWERK IST JEDOCH EMPFOHLEN. JOGGEN IST SEHR GESUND, DENN ES KRÄFTIGT HERZ UND KREISLAUF, VERHINDERT ÜBERGEWICHT UND MACHT MEISTENS AUCH NOCH SPASS! DER KALORIENVERBRAUCH BEI NORMALEM JOGGEN LIEGT BEI ETWA 700 KCAL/STUNDE, IST ALSO EIN SEHR EFFEKTIVER "ENERGIEVERBRENNER"! BITTE BEACHTEN SIE JEDOCH, DASS BEI EINEM BMI VON ÜBER 30, JOGGEN ZU PROBLEMEN BEI DEN GELENKEN FÜHREN KANN!

JOJO-EFFEKT

DER JOJO EFFEKT BEDEUTET DASS MAN DAS GEWICHT, WELCHES MAN ABGENOMMEN HAT, SEHR SCHNELL WIEDER ZUNIMMT BZW. AUF EINMAL AUCH NOCH EIN PAAR KILO MEHR HAT ALS VORHER. DER JOJO-EFFEKT IST EIN BEKANNTES PROBLEM, WELCHES OFT NACH EINER DIÄT AUFTAUCHT. DAS GEWICHT PENDELT NACH UNTEN UND WIEDER NACH OBEN – WIE BEI EINEM JOJO.

WOHER DAS KOMMT, FRAGEN SIE SICH BESTIMMT? "TECHNISCH" GESEHEN IST DAS EINFACH ZU ERKLÄREN: DER ORGANISMUS/KÖRPER WAR SICH ZUVOR AN EINEN ZIEMLICH HOHEN UMSATZ VON ENERGIE (DURCH DIE NAHRUNG) GEWOHNT. WÄHREND DER DIÄT WURDE DIESE ZUFUHR EINGESCHRÄNKT UND DER KÖRPER GEWÖHNT SICH AN DIE NUN WENIGER VORHANDENE ENERGIEMENGE. DER GRUNDUMSATZ DES KÖRPERS WIRD AUTOMATISCH HERUNTERGEFAHREN. WENN NUN NACH DER DIÄT WIEDER DIESELBE MENGE AN ENERGIE/NAHRUNG ZU SICH GENOMMEN WIRD WIE VOR DER DIÄT, BESTEHT EINE WEILE LANG EINE POSITIVE ENERGIEBILANZ, SOMIT WIRD DAS VERLORENE GEWICHT WIEDER ZUGENOMMEN.

ABHILFE IST EIGENTLICH NUR MÖGLICH, INDEM VERSUCHT WIRD, DEN GRUNDUMSATZ STABIL ZU LASSEN. MIT FITNESS, SPORT ODER ANDEREN TÄTIGKEITEN. WEITERS DARF NACH DER DIÄT NATÜRLICH NUR NOCH DIE FÜR DAS NEUE GEWICHT NÖTIGE MENGE NAHRUNG ZU SICH GENOMMEN WERDEN!

KALORIEN

KALORIE NENNT SICH EINE EINHEIT FÜR ENERGIE. IM PHYSIKALISCHEN SINNE HEISST DAS: EINE KALORIE IST DIE MENGE ENERGIE, DIE EINEN WÜRFEL WASSER MIT DER KANTENLÄNGE 1CM (DAS WÄRE EIN 1 MILLILITER) UM 1°C ERWÄRMT. FÄLSCHLICHERWEISE WIRD IM NORMALEN SPRACHGEBRAUCH DIE KALORIE MIT DER KILOKALORIE VERWECHSELT! DAS, WAS IM VOLKSMUND UNTER KALORIE VERSTANDEN WIRD IST EINE KILOKALORIE (KCAL). ZUM VERGLEICH, EINE KILOKALORIE ERWÄRMT EINEN LITER WASSER UM 1°C! IM BEREICH FITNESS WERDEN MEISTENS KALORIEN "GEZÄHLT" UM HERAUSZUFINDEN, OB ODER WARUM NICHT ABGENOMMEN WERDEN KANN. WENN DIE ENERGIEBILANZ DES KÖRPERS NEGATIV IST, WIRD ABGENOMMEN, WENN SIE POSITIV IST, WIRD ZUGENOMMEN.

EIN IM BÜRO ARBEITENDER MENSCH VERBRAUCHT AM TAG IN ETWA 2.200 KCAL (MÄNNER) BZW. 2.000 KCAL (FRAUEN). UM 1 KILO FETT LOSZUWERDEN MÜSSEN ETWA 7.000 KILOKALORIEN EINGESPART WERDEN. FOLGLICH MÜSSTE

FÜR EIN KILO GEWICHTSABNAHME ÜBER 3 TAGE EINE KOMPLETTE NULLDIÄT GEMACHT ODER 14 TAGE LANGE AUF EINEN VIERTEL DER ENERGIEZUFUHR VERZICHTET WERDEN.

DURCH FITNESS UND SPORT, KANN DEM JEDOCH ENTGEGENGEWIRKT WERDEN! DADURCH WERDEN NICHT NUR MEHR KALORIEN VERBRAUCHT, SONDERN DER GRUNDUMSATZ DES KÖRPERS STEIGT AUCH AN!

SIE FRAGEN SICH JETZT BESTIMMT, WARUM SIE IN ZEITSCHRIFTEN ÖFTERS VON 3-TAGESDIÄTEN MIT 3 ODER 4 KILO ABNAHME LESEN? UND DENKEN, DAS IST DOCH GAR NICHT MÖGLICH. DIESE DIÄTEN BERUHEN ALLESAMT AUF EINER ENTWÄSSERUNG DES KÖRPERS. DAMIT SIND SOLCHE ABNAHMEMENGEN MÖGLICH, SELBSTVERSTÄNDLICH NIMMT MAN DIESES GEWICHT DANN JEDOCH SOFORT WIEDER ZU. DENKEN SIE DARAN, ES IST SCHLICHT UND EINFACH UNMÖGLICH IN SO KURZER ZEIT SOVIEL FETT-GEWICHT ABZUNEHMEN!

> BEIM ABNEHMEN SICH FRAGEN: WAS HAST DU ABGENOMMEN - NICHT WIEVIEL HAST DU ABGENOMMEN... !

KOHLLENHYDRATE

KOHLLENHYDRATE DIENEN DEM KÖRPER ALS LEICHT VERFÜGBARE ENERGIEQUELLE. EIN GRAMM KOHLLENHYDRATE LIEFERT DEM KÖRPER 4,1 KCAL ODER 17,2 KJ. DER ENERGIEGEGEHALT IST FOLGLICH ALSO HÖHER ALS BEI FETTEN.

KOHLLENHYDRATE SIND EIGENTLICH NUR EIN ANDERES WORT FÜR ZUCKER. DIE EINFACH- UND ZWEIFACHZUCKER LIEFERN PRAKTISCH UMGEHEND ENERGIE. AUS DIESEM GRUND SIND DIESE FÜR DIABETIKER SEHR GEFÄHRLICH, DA SIE DEN BLUTZUCKERSPIEGEL SOFORT ERHÖHEN. VIELFACHZUCKER MÜSSEN FÜR DIE VERWERTUNG ERST AUFGESPALTET WERDEN UND DIE ENERGIEFREISETZUNG IST DEMENTSPRECHEND ZEITVERSETZT.

KOHLLENHYDRATE SIND HAUPTSÄCHLICH IN GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTEN, WIE BROT, MÜSLI, REIS, NUDELN, KARTOFFELN ODER HAFERFLOCKEN ZU FINDEN.

WERDEN ZU VIELE KOHLLENHYDRATE ZUGEFÜHRT, ENTSTEHT EIN ÜBERSCHUSS. DIE ENERGIE KANN NICHT MEHR IN DER LEBER UND DEN MUSKELZELLEN GESPEICHERT WERDEN UND DER REST (ÜBERSCHUSS) WIRD DANN IN FETT UMGEWANDELT.

L-CARNITIN

BEI L-CARNITIN HANDELT ES SICH UM DAS ZURZEIT WOHL BEKANNTESTE HILFSMITTEL ZUR AKTIVEN FETTVERBRENNUNG.

L-CARNITIN IST EINE AMINOSÄURE, WELCHE FETTE IN DIE MITOCHONDRIEN TRANSPORTIERT. DORT WERDEN DIESE FETTE IN ENERGIE UMGEWANDELT. CARNITIN BEZIEHT MAN NORMALERWEISE AUS DER NAHRUNG, VOR ALLEM AUS RINDFLEISCH. L-CARNITIN ERZEUGT DARÜBER HINAUS AUCH DER KÖRPER SELBST

ANWENDUNG

CARNITIN IST ENTWEDER ALS KAPSEL SOWIE ALS BEIMENGUNG IN VIELEN SPORTGETRÄNKEN, RIEGELN ETC. ERHÄLTLICH. VOR ALLEM BEI VEGETARIERN UND BEI AUSDAUERSPORTLERN WIRD L-CARNITIN VERMEHRT EINGESETZT.

ACHTUNG: L-CARNITIN IST EIN AKTIVES SUPPLEMENT. ALSO WIRKT ES OHNE SPORTLICHE BETÄTIGUNG NICHT!

LEISTUNGSUMSATZ

DER LEISTUNGSUMSATZ WIRD AUCH ARBEITSUMSATZ GENANNT. WENN SIE IM TÄGLICHEN LEBEN ARBEIT LEISTEN, DANN BENÖTIGEN SIE LOGISCHERWEISE ENERGIE DAFÜR. DER LEISTUNGSUMSATZ ERRECHNET SICH IN STÜCKEN AUS ALLEN KLEINEN TÄTIGKEITEN, DIE SIE TAG FÜR TAG VERRICHTEN.

ZUSAMMEN MIT DEM GRUNDUMSATZ ERGIBT DER LEISTUNGSUMSATZ DEN ENERGIEVERBRAUCH.

MINERALSTOFFE

MINERALSTOFFE SIND NICHT-ORGANISCHE NÄHRSTOFFE, WELCHE ÄUSSERST WICHTIG FÜR DEN KÖRPER SIND. SIE SPIELEN SOWOHL BEI AUFBAUPROZESSEN ALS AUCH IM STOFFWECHSEL EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE. DIE HÄUFIG AUCH ALS "SPURENELEMENTE" BEZEICHNETEN MINERALSTOFFE CALCIUM, EISEN, JOD, CHROM UND MAGNESIUM WERDEN – WIE DER ZWEITNAME SCHON SAGT, ZUMEIST NUR IN KLEINEN SPUREN BENÖTIGT.

BEI UNGENÜGENDER ZUFUHR VON MINERALSTOFFEN KANN ES ZU MANGELERSCHEINUNGEN KOMMEN. EINE ERHÖHUNG DER ZUFUHR KANN DURCH VOLLWERTERNÄHRUNG, GEMÜSE UND MILCHPRODUKTE ERREICHT WERDEN.

MOLKE

MOLKE IST DIE RESTFLÜSSIGKEIT WELCHE BEI DER KÄSEHERSTELLUNG ENTSTEHT. SIE BESTEHT ZU FAST 95 PRZENT AUS WASSER, IST NAHEZU FETTFREI, ENTHÄLT ABER HOHE MENGEN AN PROTEINEN UND MINERALSTOFFEN. DAS MOLKE-PROTEIN IST BIOLOGISCH ZIEMLICH HOCHWERTIG UND HAT EINEN HOHEN ANTEIL AN BCAA (VERZWEIGTE AMINOSÄUREN), DIE NACH HEUTIGEM KENN- NISSTAND ESSENZIELL FÜR DEN AUFBAU UND ERHALT DER MUSKULATUR SIND.

MOLKE GIBT HEUTE ES IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN VARIANTEN. ANFANGEN VON FERTIGMOLKE OHNE GESCHMACK BIS HIN ZU MOLKE- PULVER MIT VERSCHIEDENSTEN GESCHMACKSRICHTUNGEN UND MIT UNTER- SCHIEDLICHSTEN BEIMENGENGEN.

IM NORMALFALL KANN MOLKE UNBEDENKLICH VERZEHRT WERDEN. TRINKT MAN ZUVIEL DAVON, KANN ES ALLERDINGS BEI VIELEN PERSONEN ZU EINER AB- FÜHRENDEN WIRKUNG KOMMEN.

MUSKELAUFBAU

AB IN ETWA DEM 30. LEBENSJAHR BEGINNT DER NATÜRLICH ABBAU DER MUS- KULATUR - AUSSER MAN WIRKT DEM MIT TRAINING UND SPORT ENTGEGEN! MUSKELAUFBAU ERFOLGT IM ALLGEMEINEN AN FITNESSGERÄTEN ODER MIT FREIEN HANTELN.

WENN SIE DURCH AUFBAUTRAINING EINE GEWICHTSZUNAHME ERREICHEN STATT EINER REDUKTION, DANN IST DIES ABSOLUT NATÜRLICH, KEIN GRUND SICH SORGEN ZU MACHEN:

MUSKELN HABEN EIN HÖHERES GEWICHT ALS FETT! NACH EINIGER ZEIT SOLLTE DIESER EFFEKT MIT DEM DANN ERHÖHTEN ANTEIL AN MUSKULATUR BZW. ENER- GIEVERBRAUCH ALLERDINGS VERSCHWINDEN UND SIE SOLLTEN BEI WEITEREM TRAINING DANN EHER AN GEWICHT VERLIEREN.

MUSKELKATER

WIR KENNEN DIESES UNANGENEHME GEFÜHL WOHL ALLE: AM TAG NACH DEM SPORT SCHMERZEN EINIGE MUSKELN. WAS ABER GENAU IST MUSKELKATER? ÜBER DIE GENAUE URSACHE VON MUSKELKATER, SIND SICH EXPERTEN NOCH IMMER NICHT EINIG. DIE FORSCHUNGEN DREHTEN SICH IMMER WIEDER UM DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN ERKLÄRUNGEN, EINE DAVON WAR, DASS DER MUS- KELKATER DURCH DIE EINLAGERUNG VON MILCHSÄURE IN DEN MUSKEL WÄH-

REND DES TRAININGS VERURSACHT WIRD. HEUTE IST MAN JEDOCH EHER DER ÜBERZEUGUNG, DASS ES SICH UM FEINSTE RISSE IM MUSKEL HANDELT, DIE DIESE SCHMERZEN AUSLÖSEN.

DES WEITEREN WEISS MAN HEUTE AUCH, DASS DER KÖRPER SICH, WENN ES ZUM MUSKELKATER KOMMT, TEILWEISE IRREPARABLE MIKROSCHÄDIGUNGEN ZUZIEHT. DIE SCHÄDIGUNGEN SIND ZWAR NICHT BESORGNISERREGEND, MAN SOLLTE ABER TROTZDEM EIN WENIG DARAUF ACHTEN, DASS MAN IN MASSEN TRAINIERT. TRAININGSEINHEITEN SOLLTEN NICHT GRUNDSÄTZLICH ZU MUSKEL- KATER FÜHREN.

EIN WIRKLICHES HEILMITTEL GEGEN MUSKELKATER GIBT ES LEIDER NICHT! NORMALERWEISE WIRD BEWEGUNG MIT GERINGER BELASTUNG EMPFOHLEN.

MUSKULATUR

DIE MUSKULATUR IST DER ZENTRALE TEIL DES MENSCHLICHEN BEWE- GUNGSAPPARATS. OHNE MUSKELN KÖNNTEN WIR WEDER GEHEN, SITZEN, LIEGEN, ESSEN UND AUCH NICHT LEBEN, DENN DER HERZMUSKEL WÜRDEN NICHT SCHLAGEN. UNTERTEILT WIRD DAS MUSKELGEWEBE IN 3 KLASSEN. 1. DIE HERZMUSKULATUR, SIE KOMMT, WIE DER NAME SCHON SAGT, NUR IM HERZEN VOR. 2. DIE GLATTE MUSKULATUR, SIE UNTERSTÜTZT DIE FUNKTION DER IN- NEREN ORGANE 3. DIE QUERGESTREIFTE MUSKULATUR, AUCH SKELETT- MUSKULATUR. IHRE AUFGABE BESTEHT IN DER BEWEGUNG UND STABILISIERUNG DES KÖRPERS. NUR DIESE SKELETTMUSKULATUR KANN WILLENTLICH VOM MENSCHEN GESTEUERT WERDEN!

MAN UNTERSCHIEDET IN BEUGEMUSKELN (FLEXOREN), STRECKMUSKELN (EXTENSOREN), IN KURZE (BREVIS, LANGE (LONGUS), ZWEI -UND DREIKÖPFIGE MUSKELN (BI -UND TRIZEPS).

DIE MUSKULATUR DIENT MEHREREN ZWECKEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER:

- SIE ERMÖGLICHT UNS DIE BEWEGUNG!
- SIE IST EINE STÜTZE FÜR DAS SKELETT. DURCHTRAINIERTE RÜCKEN- UND BAUCHMUSKELN STÜTZEN DIE WIRBELSÄULE.
- SIE FÖRDERT DIE VERDAUUNG. TRAINIERTE BAUCHMUSKELN HABEN EINEN POSITIVEN EINFLUSS AUF DEN MAGEN UND FÖRDERN DIE VERDAUUNG.
- SIE VERBRENNT FETT. TRAINIERTE MUSKELN VERBRENNEN MEHR FETT ALS UNTRAINIERTE MUSKELN.

SIEHE AUCH: MUSKELAUFBAU ODER MUSKELKATER

PILATES

PILATES IST EIN TRAININGSPROGRAMM, BEI WELCHEM DIE ÜBUNGEN AUF DEM BODEN DURCHGEFÜHRT WERDEN. UM 1930 WURDE DIESES TRAININGS-PROGRAMM VON JOSEPH PILATES ENTWICKELT UM MUSKELN ZU STÄRKEN UND ZU FORMEN. MIT HILFE VON DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN SOLL AUSSERDEM DIE HALTUNG VERBESSERT WERDEN UND EIN KRÄFTIGES KÖRPERZENTRUM AUFGEBAUT WERDEN

PILATES-TRAINING SOLL DEM MENSCHEN HELFEN, EINEN OPTIMALEN BIOMECHANISCHEN ZUSTAND ZU ERREICHEN UND BETRACHTET DEN KÖRPER IN DER GESAMTHEIT. DURCH EIN SEHR INDIVIDUELLES TRAINING WERDEN DIE ANATOMIE SOWIE DIE LEISTUNGSGRENZEN JEDES EINZELNEN BERÜCKSICHTIGT. DIE SECHS PRINZIPIEN DER PILATES-METHODE SIND:

- ZENTRIERUNG DER KRÄFTE
- KONZENTRATION
- KONTROLLE DER BEWEGUNG
- PRÄZISION DER AUSFÜHRUNG
- BEWUSSTE ATMUNG
- FLIESENDE BEWEGUNGSABLÄUFE

DAZU WERDEN TEILWEISE SPEZIELL ENTWICKELTE GERÄTE MIT EINEM DURCH METALLFEDERN GESCHAFFENEN WIDERSTAND VERWENDET. DABEI WERDEN KRAFT, FLEXIBILITÄT UND KOORDINATION ENTWICKELT. DAS AUGENMERK LIEGT IM ÜBRIGEN NICHT IN DER ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN, SONDERN IN DER PRÄZISION DER AUSFÜHRUNG.

POWERHOUSE

DER VERBUND DER ABDOMINAL-, KREUZBEIN- UND GESÄSSMUSKULATUR WIRD ALS POWERHOUSE BEZEICHNET, DESSEN DEFINITION AUS DEM PILATES-TRAINING STAMMT. GEMÄSS PILATES IST DAS POWERHOUSE DAS KRAFTZENTRUM IN DER KÖRPERMITTE. MIT DEM POWERHOUSE SOLL DIE ÜBRIGE KÖRPERMUSKULATUR EINEN MÖGLICHT FREIEN BEWEGUNGSFLUSS ERREICHEN. INSBESONDERE DIE TIEFLIEGENDE BAUCHMUSKULATUR STÜTZT DIE WIRBELSÄULE UND DIE INNEREN ORGANE.

PULS

DER PULS IST DIE FREQUENZ, MIT WELCHER UNSER HERZ SCHLÄGT. DER PULS BZW. DIE HERZFREQUENZ IST DER WESENTLICHE FAKTOR UM DEN AN-

STRENGUNGSZUSTAND DES KÖRPERS ZU BESTIMMEN. DIE PULS- BZW. HERZFREQUENZ IST DIE ANZAHL HERZSCHLÄGE PRO MINUTE.

DER PULS LÄSST SICH SCHNELL UND MIT EINFACHEN MITTELN MESSEN UND STEHT MEISTENS IN DIREKTEM ZUSAMMENHANG MIT DER KÖRPERLICHEN BELASTUNG.

FÜR DIE MESSUNG DES PULSES KANN MAN ENTWEDER DIE HAND-PULSMESSUNG VERWENDEN ODER EINEN ELEKTRONISCHEN PULSMESSER. DER NORMALE RUHEPULS (ALSO OHNE KÖRPERLICHE BELASTUNG) LIEGT ZWISCHEN 50 BIS 80 SCHLÄGEN PRO MINUTE.

PULSMESSUNG

ZUR BELASTUNGSKONTROLLE DES KÖRPERS IST ES EMPFEHLENSWERT VOR, WÄHREND UND NACH DEM TRAINING DEN PULS ZU KONTROLLIEREN. ES GIBT GRUNDSÄTZLICH ZWEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, DEN PULS ZU MESSEN:

PULSMESSUNG PER HAND

IM ALLGEMEINEN WIRD DER PULS AM HANDGELENK ODER AN DER HALSSCHLAGADER GEMESSEN. DAZU NIMMT MAN DEN ZEIGEFINGER ODER DEN MITTELFINGER DER ANDEREN HAND UND DRÜCKT IHN AUF DAS HANDGELENK, BIS MAN DEN PULSSCHLAG FÜHLEN KANN. WENN SIE AM HANDGELENK KEINEN PULS FINDEN, VERSUCHEN SIE ES AN DER HALSSCHLAGADER. WENN MAN DEN PULS GEFUNDEN HAT, ZÄHLT MAN DEN PULS ÜBER EINE ZEIT VON MINDESTENS 10 SEKUNDEN, BESSER 15 ODER 20 SEKUNDEN. DANACH MULTIPLIZIERT MAN DAS ERGEBNIS MIT 6, 4 ODER 3 UND ERHÄLT DAMIT DIE HERZFREQUENZ.

ELEKTRONISCHE PULSMESSUNG

AN EINIGEN HOMETRAINERN/CARDIOGERÄTEN IST EINE GERÄT FÜR ELEKTRONISCHE PULSMESSUNG BEREITS EINGEBAUT. ALLERDINGS KANN HIER ES BEI DIESE GERÄTEN HIN UND WIEDER ZU PROBLEMEN KOMMEN. BESSER SIND SOGENANNT PULSBÄNDER, DIE MAN SICH IN HERZHÖHE UM DEN KÖRPER BINDET. DIESE KÖNNEN DAS SIGNAL ENTWEDER AN EINE UHR ODER AUCH AN DAS FITNESSGERÄT PER FUNK ÜBERMITTELN. AUF DER ANZEIGE KANN MAN DANN DAS ERGEBNIS ABLESEN.

SCHWITZEN

DAS SOGENANNTA SCHWITZEN IST EIN REGULATIONSMECHANISMUS DES KÖRPERS, UM IHN AUF EINER BESTIMMEN TEMPERATUR ZU HALTEN. DER NORMALWERT DER KÖRPERTEMPERATUR LIEGT BEI ERWACHSENEN ZWISCHEN 36,5° UND 37,4° C.

ÜBER DIE 2-4 MIO SCHWEISSDRÜSEN AN UNSEREM KÖRPER WERDEN PRO TAG BIS ZU EINEM LITER FLÜSSIGKEIT AUSGESCHIEDEN. SCHWITZEN IST DEMNACH EIN GANZ NORMALER UND NOTWENDIGER VORGANG. DIE MEISTEN SCHWEISSDRÜSEN BEFINDEN SICH AN DEN HANDFLÄCHEN UND FÜSSEN, IM GESICHT SOWIE IN DEN ACHSELHÖHLEN. DEN MEISTEN MENSCHEN IST SCHWITZEN UNANGENEHM, WEIL DER AUSGETRETENE SCHWEISS VON KÖRPERBACTERIEN ZERSETZT WIRD, WAS ZUM TYPISCHEN SCHWEISSGERUCH FÜHRT. DER SCHWEISS AN SICH WÄRE ÜBRIGENS MEHR ODER WENIGER GERUCHSLOS!

UNTER KÖRPERLICHER BELASTUNG SCHWITZT MAN VERMEHRT, AUS DIESEM GRUND SOLLTE WÄHREND UND NACH DEM TRAINING AUSREICHEND GETRUNKEN WERDEN (MEHR DAZU UNTER TRINKEN).

JEDER MENSCH SCHWITZT UNTERSCHIEDLICH. WÄHREND DIE EINEN KAUM SCHWITZEN, SIND ANDERE NACH KURZER ZEIT BEREITS VÖLLIG NASSGESCHWITZT. DIES KANN NEBEN ERBLICHEN ABER AUCH ANDERE GRÜNDE HABEN:

- NERVOSITÄT, STRESS
- ÜBERGEWICHT
- KRANKHEIT (SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION, UNTERZUCKERUNG BEI DIABETIKERN, FIEBER ABER AUCH HYPERHYDROSIS)
- MENSTRUATION, SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT, WECHSELJAHRE
- ALKOHOL- ODER DROGENENTZUG
- MEDIKAMENTENEINNAHME (DAZU GEHÖRT UNTER ANDEREM DIE ACETYLSALICYLSÄURE, HAUPTSÄCHLICH UNTER ASPIRIN BEKANNT)

TIPP: SCHWITZEN REGULIERT NICHT NUR DIE KÖRPERTEMPERATUR, SONDERN HAT NACH ERKENNTNISSEN DER WISSENSCHAFT, DIE JEDOCH NOCH WEITER ERFORSCHT WERDEN MÜSSEN AUCH EINE KEIMTÖTENDE WIRKUNG, DA DER SCHWEISS EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM ENTHÄLT.

SEHNEN

SEHNEN STELLEN DAS VERBINDUNGSGEWEBE ZWISCHEN MUSKELN UND KNOCHEN DAR. SIE SIND DIE ENDSTÜCKE DER MUSKELN, SIND AM KNOCHEN BEFESTIGT UND ÜBERTRAGEN DIE KRAFT VOM MUSKEL AUF DAS SKELETT. ES GIBT DIE FOLGENDEN UNTERSCHIEDLICHEN FORMEN VON SEHNEN:

- SEHR KURZE SEHNEN WIE Z.B. BEI DEN BRUSTMUSKELN
- LANGE, SCHMALE SEHNEN, Z.B. AN DEN FUSS- UND HANDMUSKELN
- FLÄCHIGE ODER PLATTE SEHNEN, Z.B. AN DER SCHRÄGEN BAUCHMUSKULATUR

WEITERS UNTERSCHIEDET MAN DIE SEHNEN ALS ZUGSEHNEN UND DRUCKSEHNEN. ZUGSEHNEN VERLAUFEN GERADE ODER IN ZUGRICHTUNG DES MUSKELS UND DIE DRUCKSEHNEN VERLAUFEN UM EINEN KNOCHEN HERUM.

VERLETZUNGEN DER SEHNEN SIND BESONDERS LANGWIERIG UND KÖNNEN SCHNELL CHRONISCH WERDEN, DA DIE SEHNEN AN SICH RECHT SCHLECHT DURCHBLUTET SIND. DIE VERLETZUNGSANFÄLLIGKEIT BEI SEHNEN KANN DURCH AUFWÄRMEN UND DEHNEN VOR DEM TRAINING MINIMIERT WERDEN.

SEITENSTECHE

SEITENSTECHE TRITT MEIST BEIM LAUFEN AUF, KANN ABER AUCH BEI ANDEREN AUSDAUERSPORTARTEN WIE SCHWIMMEN, RADFAHREN ODER SQUASH ENTSTEHEN. ES HANDELT SICH UM HARMLOSE, ABER SCHMERZHAFTE UND LÄHMENDE STICHE UNTER DEM RIPPENBOGEN. DER GENAUE GRUND FÜR DAS AUFTRETEN VON SEITENSTECHE IST NOCH NICHT ERFORSCHT, ES GIBT JEDOCH FOLGENDE THEORIEN:

- DURCH EINE VERMINDETE DURCHBLUTUNG DES ZWERCHFELLS
- ZU STARKE BELASTUNG SOWIE UNREGELMÄSSIGE ATMUNG
- FALSCHER HALTUNG

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

- OFTMALS KANN MAN DURCH EINE KONTROLLIERTE ERNÄHRUNG EIN SEITENSTECHE VERHINDERN. DAS HEISST, 2-3 STUNDEN VOR DER BELASTUNG SOLLTEN KEINE FESTEN SPEISEN, DIE BLÄHUNGEN VERURSACHEN (HÜLSENFRÜCHTE, MILCH) MEHR ZU SICH GENOMMEN WERDEN.
- TRAINING DER BAUCHMUSKULATUR.

- TRAINING NUR IM OPTIMALEN BEREICH, D.H. KEINE ÜBERBELASTUNG DES KÖRPERS.
- TRAGEN SIE KEINE KLEIDUNG, WELCHE AUF DEN BAUCH DRÜCKT.
- IM AKUTEN FALL ATMEN SIE TIEF UND REGELMÄSSIG DURCH DEN BAUCH UND VERRINGERN SIE DIE BELASTUNG, BIS DIE BESCHWERDEN ABGEKLUNGEN SIND.
- ARME BEIM GEHEN HOCH NEHMEN UND DABEI EINATMEN. BEIM AUSATMEN DIE ARME HERUNTER NEHMEN UND DEN OBERKÖRPER NACH VORNE BEUGEN.

SIT-UPS

SIT-UPS SIND DIE KLASSISCHSTE ART DES BAUCHMUSKELTRAININGS. KORREKT AUSGEFÜHRT, IST DIESE ÜBUNGSFORM AUCH ÄUSSERST EFFEKTIV UND BRINGT BEI LÄNGERER AUSFÜHRUNG ENTSPRECHEND GUTE RESULTATE! DIE DEUTSCHE BEZEICHNUNG KLAPPMESSER BEDEUTET ÜBRIGENS EXAKT DASSELBE WIE SIT-UPS!

SIT-UPS SIND JEDOCH KEINE EINFACHE ÜBUNG, BEI NICHT KORREKTER AUSFÜHRUNG KANN ES ZU SCHÄDIGUNGEN DER WIRBELSÄULE, VOR ALLEM IM BEREICH DER LENDENWIRBEL KOMMEN. SCHONENDER FÜR DIE WIRBELSÄULE SIND DAHER CRUNCHES.

FÜR DAS TRAINING DER GERADEN BAUCHMUSKELN LEGEN SIE SICH FLACH HIN, WINKELN DIE BEINE AN UND ZIEHEN DIE ZEHENSPIITZEN AN SICH HERAN. RICHTEN SIE NUN DEN OBERKÖRPER AUF UND HALTEN SIE IHN EINIGE SEKUNDEN IN DER OBEREN POSITION DER ÜBUNG. DIE HÄNDE KÖNNEN SIE ENTWEDER HINTER DEN KOPF ODER AN DEN KOPF HALTEN. VERMEIDEN SIE ES JEDOCH, SCHWUNG ZU HOLEN, DA DIE KRAFT ZUR AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG KOMPLETT AUS DEN BAUCHMUSKELN GESCHÖPFT WERDEN SOLL.

SPINNING

UNTER SPINNING VERSTEHT MAN DIE WEITERENTWICKLUNG DES RADFAHRENS. ES IST EIN GEZIELTES HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF STANDFAHRRÄDERN MIT VARIABLEM WIDERSTAND. MEISTENS WIRD IN EINER GRUPPE, ZU FETZIGER MUSIK, MIT HOHER UMDREHUNGSZAHL AUF DEN SPEZIELLEN SPINNING-RÄDERN GEFAHREN. DIESE TRAININGSMETHODE ERFORDERT VOLLEN KÖRPEREINSATZ UND EIN GEWISSES GRUNDMASS AN KONDITION.

EINSTEIGER SOLLTEN ES NICHT ÜBERTREIBEN UND AUF JEDEN FALL ZUNÄCHST EINEN KURS FÜR SPINNING-EINSTEIGER BESUCHEN.

BITTE ACHTEN SIE WÄHREND DES TRAININGS AUF EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR!

STEPPER

DIESE TRAININGSMETHODE WENDEN VOR ALLEM FRAUEN AN UND SIE IST SEHR BELIEBT. STEPPER GIBT ES SOWOHL IN PROFESSIONELLER FITNESSSTUDIO AUSFÜHRUNG MIT INTEGRIERTEM COMPUTER ALS AUCH IN PRAKTISCHER KLEIN-AUSFÜHRUNG FÜR DAS TRAINING ZUHAUSE. EIGENTLICH SIMULIERT EIN STEPPER NICHTS ANDERES, ALS MAN IN EINEM HAUS TUN KANN: TREPPENSTEIGEN!

STEPPER HABEN DEN RUF, DAS BESTE ZU SEIN, WAS MAN FÜR DIE GERADE SPEZIELL "WEIBLICHEN" PROBLEMZONEN TUN KANN. SIE WIRKEN VOR ALLEM AUF FOLGENDE MUSKELGRUPPEN:

- GESÄSSMUSKELN
- OBERSCHENKEL
- WADEN

JE NACH INTENSITÄT STRAFFEN STEPPER DIE MUSKULATUR UND SIND DARÜBER HINAUS HERVORRAGENDE AUSDAUERGERÄTE.

ACHTUNG: ES KANN BEI TRAINING AUF STEPPERN ZU EINER VERSTÄRKTEN BELASTUNG DER KNÖCHEL KOMMEN.

STRETCHING

ZU JEDEM GUTEN TRAININGSPLAN GEHÖRT DAS ABSCHLIESSENDE DEHNEN DER MUSKELN, AUCH STRETCHING GENANNT. TECHNISCH GESEHEN IST STRETCHING EINE "MUSKULÄRE DEHNUNGSÜBUNG".

DABEI WERDEN DIE TRAINIERTEN UND DAMIT ZUR VERKÜRZUNG NEIGENDEN MUSKELN WIEDER GESTRECKT UND GEDEHNT. GEDEHNTE MUSKELN SIND ELASTISCHER, GESCHMEIDIGER UND BEWEGLICHER. AUSSERDEM WERDEN DIE GELENKE BEWEGLICH GEHALTEN.

VOM FRÜHER BEKANNTEN WIPPEN UND DAMIT KURZZEITIGEN ÜBERDEHNUNG DER MUSKULATUR SOLLTE IM FREIZEITSPORT ABSTAND GENOMMEN WERDEN. IN FITNESS-STUDIOS WIRD HEUTZUTAGE VIELFACH DAS PASSIV-STATISCHE STRETCHING VERTRETEN, UNTER ZUHILFENAHME VON ENTSPRECHENDEN GERÄTEN.

STRETCHING SOLLTE SPASS MACHEN UND ENTSPANNEND WIRKEN. ANFÄNGLICHE SCHMERZEN SIND AUF DURCHFÜHRUNGSFEHLER (ZU VIEL DEHNUNG) ODER UNFLEXIBLE MUSKELN ZURÜCKZUFÜHREN.

ACHTUNG: GEDEHNT WERDEN SOLLTEN MUSKELN NUR IN WARMEN ZUSTAND, D.H. NACH DER AUFWÄRMUNG ZUR VORBEREITUNG AUF EIN KRAFTTRAINING ODER ALS ABSCHLUSSÜBUNG ZUM ENTSPANNEN. JEDE BEWEGUNG BEIM DEHNEN SOLLTE LANGSAM UND VORSICHTIG DURCHGEFÜHRT WERDEN.

TRINKEN

OHNE NAHRUNG KANN DER MENSCH MEHRERE WOCHEN ÜBERLEBEN, OHNE FLÜSSIGKEIT JEDOCH NUR EIN PAAR TAGE. DER MENSCHLICHE KÖRPER BESTEHT ZU ÜBER 70% AUS WASSER. MEHR ALS EINEN LITER FLÜSSIGKEIT UND MINERALSTOFFE GEBEN DIE 2-4 MIO. SCHWEISSDRÜSEN TÄGLICH AB - DAMIT REGULIERT DER KÖRPER SEINE TEMPERATUR. AUS DIESEM GRUND MUSS KONTINUIERLICH FLÜSSIGKEIT ZUGEFÜHRT WERDEN, UM DEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT AUSZUGLEICHEN.

GESCHIEHT DIES NICHT, DROHT EIN LEISTUNGSABFALL ODER SCHWÄCHEANFALL BIS HIN ZUM KOLLAPS. 5% WASSERVERLUST FÜHREN ZU EINER VERMINDERTEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON ETWA 20%. EIN FLÜSSIGKEITSDIFIZIT FÜHRT OFT AUCH ZU KOPFSCHMERZEN ODER ALLGEMEINEM UNWOHLSEIN.

PRO TAG SOLLTE JEDER ZUSÄTZLICH ZU DER FLÜSSIGKEIT DIE SICH IN DER NAHRUNG BEFINDET NOCH ETWA 2-3 LITER FLÜSSIGKEIT ZU SICH NEHMEN. UNTER REGELMÄSSIGER SPORTLICHER BETÄTIGUNG KANN SICH DIE MENGE SOGAR AUF BIS ZU 4 LITER ERHÖHEN.

TIPP: TRINKEN SIE REGELMÄSSIG UND ÜBER DEN TAG VERTEILT. DER GRÖSSTE TEIL DER FLÜSSIGKEIT SOLLTE BIS ZUM NACHMITTAG GETRUNKEN WERDEN, DAMIT MAN NICHT IN DER NACHT AUFSTEHEN MUSS. DES WEITEREN KANN DER MAGEN ZU GROSSE MENGEN AN FLÜSSIGKEIT NICHT VERARBEITEN. VOR ALLEM: TRINKEN SIE, BEVOR SIE DURST HABEN! IHR KÖRPER WIRD SICH SEHR SCHNELL AN DIE MENGE GEWÖHNEN.

VITAMINE

VITAMINE SIND ORGANISCHE VERBINDUNGEN, WELCHE FÜR DEN ABLAUF VIELER STOFFWECHSELVORGÄNGE IM MENSCHLICHEN UND TIERISCHEN ORGANISMUS VERANTWORTLICH SIND, NÄMLICH FÜR WACHSTUM, ERHALTUNG

DER FUNKTIONEN UND FORTPFLANZUNG. SIE SORGEN FÜR DIE RICHTIGE VERWERTUNG DER NÄHRSTOFFE IM KÖRPER. DA DER MENSCH VITAMINE NICHT IN AUSREICHENDER MENGE SELBST AUFBAUEN ODER SPEICHERN KANN, MÜSSEN SIE TÄGLICH MIT DER NAHRUNG AUFGENOMMEN WERDEN.

VITAMINE WIRKEN BEI DEN MEISTEN STOFFWECHSELVORGÄNGEN IM KÖRPER MIT. SO SORGEN SIE ZUM BEISPIEL FÜR DIE VERWERTUNG DER NÄHRSTOFFE, SIND NOTWENDIG FÜR DIE BILDUNG UND ERHALTUNG DES BLUTES, VON HORMONEN UND SIE REGULIEREN DAS NERVENSYSTEM.

AUSSER BEI VITAMIN C LIEGT DER TÄGLICHE BEDARF EINES NORMALEN ERWACHSENEN UNTER 20 MG. HIERBEI WIRD NICHT ZWISCHEN DEN GESCHLECHTERN UNTERSCHIEDEN.

TEILWEISE STEIGT DER BEDARF AN VITAMINEN IM ZUGE EINIGER LEBENS-GEWOHNHEITEN. EINIGE VITAMINE WERDEN IN EINER VORSTUFE (PROVITAMINE) AUFGENOMMEN UND BEI BEDARF IN VITAMINE UMGEWANDELT.

WASSERLÖSLICHE VITAMINE

EINIGE VITAMINE SIND WASSERLÖSLICH. DAS HEISST, DASS SIE IM KÖRPER IM ALLGEMEINEN SOFORT AUFGENOMMEN WERDEN KÖNNEN UND KEINE HILFSSTOFFE DAFÜR NOTWENDIG SIND. MAN MUSS BEI DEN WASSERLÖSLICHEN VITAMINEN JEDOCH BEI DER ZUBEREITUNG DER SPEISEN DARAUF AUFFASSEN, DASS NICHT DER GANZE VITAMINGEHALT IM KOCHWASSER ENDET! ES HANDELT SICH UM DIE VITAMINE B1, B2, B6, B12, C UND H.

FETTLÖSLICHE VITAMINE

IM GEGENSATZ ZU DEN WASSERLÖSLICHEN VITAMINEN SIND FETTLÖSLICHE VITAMINE BEI DER ZUBEREITUNG OFT NICHT GANZ SO KRITISCH. ALLERDINGS BENÖTIGEN SIE IM BLUT EINEN KATALYSATOR IN FORM VON FETT, UM AUFGENOMMEN WERDEN ZU KÖNNEN. ES SIND DIE VITAMINE A, D, E, K UND DIE PROVITAMINE KAROTIN SOWIE ERGOSTIN UND CHOLESTERIN.

BEI DEN MEISTEN VITAMINEN IST ES NICHT SCHLIMM, WENN MAN ETWAS MEHR ZU SICH NIMMT, ALS MAN WIRKLICH VERBRAUCHT. WASSERLÖSLICHE VITAMINE WERDEN IM ALLGEMEINEN EINFACH AUSGESCHIEDEN. AUSNAHMEN: EINE ÜBERHÖHTE ZUFUHR VON VITAMIN A FÜHRT ZU ERBRECHEN, DURCHFALL UND AUCH STÖRUNGEN AN DEN SCHLEIMHÄUTEN. EINE ZU HOHE DOSIERUNG VON VITAMIN D FÜHRT ZU KALZIUMABLAGERUNGEN IN GEFÄSSEN UND VOR ALLEM AUCH IN DEN REINIGENDEN NIEREN.

WALKING

UNTER WALKING VERSTEHT MAN EINE SCHONENDE, MODERNE AUSDAUERSPORTART.

WALKING IST SCHNELLES, SPORTLICHES GEHEN. WÄHREND JOGGEN GERADE FÜR ÄLTERE, KRANKE ODER EINFACH NUR UNTRAINIERTE MENSCHEN ZU ANSTRENGEND ODER BELASTEND FÜR DIE GELENKE IST, KANN WALKING VON FAST JEDEM OHNE GROSSE BEDENKEN GEMACHT WERDEN.

DIESES SCHNELL DURCHGEFÜHRTE GEHEN WIRD BEGLEITET VON EINEM PRÄGNANTEN MITTSCHWINGEN DER ARME. WALKING STELLT FÜR VIELE EINE WILLKOMMENE ABWECHSLUNG ZUM JOGGEN DAR. HINSICHTLICH DER TRAINIERTEN MUSKELGRUPPEN SIND DIE UNTERSCHIEDE JEDOCH GERING.

WARM UP

DAS WARM UP BEZEICHNET EIN KURZES TRAINING, DESSEN ZIEL ES IST, DIE MUSKELN UND SEHNEN AUFZUWÄRMEN. DAS TRAINING SOLLTE SO GESTALTET WERDEN, DASS ZWAR DER KREISLAUF EIN WENIG IN SCHWUNG KOMMT, ABER NOCH KEINE ERMÜDUNGERSCHWEINUNGEN DER MUSKELN ZU VERZEICHNEN SIND.

VOR JEDEM KRAFTTRAINING SOLLTE EIN SOLCHES WARM UP TRAINING ABSOLVIERT WERDEN, DA ES BEI KRAFTTRAINING IM KALTEN ZUSTAND WESENTLICH HÄUFIGER ZU VERLETZUNGEN KOMMT ALS BEI ANGEWÄRMTE MÜSKELN. IN DER REGEL LIEGT DIE ZEIT FÜR EIN AUFWÄRMTRAINING ZWISCHEN 10 UND 20 MINUTEN.

ZUM AUFWÄRMEN EIGNEN SICH BESONDERS:

- MÄSSIGES RADFAHREN
- LAUFTRAINING

ANFÄNGER WÄRMEN SICH AM BESTEN AUCH VOR KURSEN IN EINEM STUDIO EIN WENIG MIT LANGSAMEN BEWEGUNGEN AUF.

WASSER

WASSER IST UNSER LEBENSELIXIER. WIR KÖNNEN NICHT OHNE WASSER ÜBERLEBEN, DA WIR SELBST ZU 70% AUS WASSER BESTEHEN. SIEHE AUCH TRINKEN.

YOGA

YOGA WURDE VOR TAUSENDEN VON JAHREN ALS SPIRITUELLE ÜBUNG IN INDIEN ENTWICKELT UND BEZIEHT KÖRPER, GEIST UND SEELE MIT EIN. ZUSÄTZLICH ZUR ENTSPANNUNG WERDEN KÖRPERFUNKTIONEN DURCH DIE GEZIELTE BEEINFLUSSUNG EINZELNER ORGANE VERBESSERT (SCHULMEDIZINISCH ANERKANNT): DAS IMMUNSYSTEM WIRD GESTÄRKT, HEILPROZESSE GEFÖRDERT, SCHMERZEN GELINDERT, NERVENSYSTEM UND VERDAUUNG POSITIV BEEINFLUSST.

AM WEITESTEN VERBREITET IST DAS HATHA-YOGA, DAS VORRANGIG AUS KÖRPERSTELLUNGEN UND ATEMÜBUNGEN BESTEHT.

OBWOHL YOGA KAUM TRAININGSWIRKSAM FÜR DIE AUSDAUER IST, WERDEN KARDIOVASKULÄRE FUNKTIONEN DURCH KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN POSITIV BEEINFLUSST: PULS UND BLUTDRUCK WERDEN GESENKT, DIE DURCHBLUTUNG DER INNEREN ORGANE VERBESSERT SOWIE STOFFWECHSEL UND LYMPHSTROM ANGEREGT. AUSSERDEM VERTIEFT UND BERUHIPT SICH DIE ATMUNG – EMPFEHLENSWERT FÜR ASTHMATIKER.

ZIRKELTRAINING

SIEHE CIRCUITTRAINING.

DER BEITRAG WURDE AUS WWW.FITFORUM.CH ÜBERNOMMEN