

Trainingstipps

Vorteile des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht

Kennst Du nicht auch die Leute, die einen Haufen Geld für teure Trainingsgeräte ausgeben oder mehrmals wöchentlich ins Fitnessstudio gehen? Meist verliert man jedoch an den oft einseitigen Geräten schnell das Interesse und sie fristen schon nach kurzer Zeit ein elendes Dasein als unansehnliche Staubfänger. Bei dem Überangebot der heutigen Fitnessindustrie verliert man oft den Blick für die einfachen Dingen: nutze die Mittel, die Dir die Natur mitgegeben hat – Deinen eigenen Körper! Du sparst dadurch viel Zeit, Platz und Geld. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gibt es in Hülle und Fülle. So kannst Du Dir ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellen, bei dem es nie langweilig wird. Diese Methode ist nicht nur einfach, sondern auch noch sehr effektiv. Im Gegensatz zum Gewichtstraining werden hierbei nicht hauptsächlich einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern die Übungen beim Körpergewichtstraining fördern viele verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig. Jede Muskelgruppe lässt sich auf diese Weise trainieren. Vor allem die Bauchmuskeln profitieren hiervon mehr als von Geräte- oder Gewichtstraining. Körpergewichtstraining stärkt jedoch nicht nur die Muskeln, sondern auch das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und Schnelligkeit, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Koordination. So förderst Du viele verschiedene motorische Fähigkeiten mit nur einem Training. Auch Tanz zählt zu diesem Funktionellen Training, bei dem komplexe Bewegungsabläufe mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Trainingsdauer und -häufigkeit

Um wirkungsvoll zu trainieren, musst Du Dich nicht stundenlang mit einem harten Training quälen. Im Gegenteil empfiehlt es sich, lieber öfter kurze Trainingseinheiten einzuplanen als nur einmal pro Woche sehr lange zu üben. Denn wenn Du nur einmal pro Woche trainierst, beeinträchtigt die (zu) lange Erholungsphase zwischen den Einheiten die Wirksamkeit des Trainings. Trainiere daher möglichst zwei- bis dreimal pro Woche. Bei einem höheren Fitnesslevel können es auch viermal pro Woche sein. Achte jedoch immer auf mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten, damit sich der Körper regenerieren kann. Die einzelnen Trainingseinheiten dauern dabei idealerweise 30 bis 45 Minuten. Wenn Du mal wenig Zeit haben solltest und entsprechend vortrainiert bist, reicht auch nur ein kurzes, intensives Training von ca. 10 bis 15 Minuten. Wenn Du unter der Woche kaum Zeit zum Trainieren hast, beschränke Dich einfach auf ein kurzes Trainingsprogramm und lege dafür am Wochenende eine

längere Trainingseinheit ein. Achte jedoch immer auf Regelmäßigkeit. Empfehlenswert ist es, immer zur selben Zeit zu trainieren. Das hilft bei der Motivation. Am leistungsfähigsten ist der Körper zwischen 9 und 11 Uhr vormittags sowie zwischen 16 und 19 Uhr abends. Ab 20 Uhr nimmt die Leistungsfähigkeit im Allgemeinen ab. Ein Training nach dieser Zeit könnte den Schlaf beeinträchtigen, es sei denn, Du bist es gewohnt, sehr lange wach zu bleiben und spät ins Bett zu gehen.

Richtig trainieren – gut aufwärmen

Ganz wichtig ist das Aufwärmen vor Trainingsbeginn. Auf diese Weise erhöhst Du die Körpertemperatur sowie Puls- und Atemfrequenz. Du regst die Muskeldurchblutung und die Produktion von Gelenkflüssigkeit an, steigst die Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder und vermeidest somit Verletzungen. Das Warm-Up sollte ca. 5 bis 15 Minuten dauern. Es besteht aus Bewegungen bei leichter bis mittlerer Intensität. Empfehlenswert ist z.B. 15 Minuten leichtes Laufen auf der Stelle oder Seilspringen, bevor es mit den speziellen Warm-Up-Übungen weitergeht. Achte dabei darauf, besonders die in der jeweiligen Trainingseinheit speziell zu trainierenden Muskeln gut aufzuwärmen.

Richtig dehnen

Nach jeder Trainingseinheit solltest Du Dich gründlich dehnen. Dies ist wichtig für die Muskulatur, die nach der Kräftigung im Training unter Spannung steht. Werden die Muskeln danach nicht gedehnt, bleiben sie gespannt und verkürzt. Dauerhaft kann dies Verspannungen, Muskelkrämpfe und Bewegungseinschränkungen mit sich bringen. Durch das Dehnen beschleunigst Du die Muskelregeneration, lockerst die Muskeln und förderst den Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten. Bedenke, dass nur ein warmer Muskel stark gedehnt wird. Nimm Dir zum Dehnen nach dem Training einige Minuten Zeit und dehne jede Muskelgruppe, die Du trainiert hast. Dehne langsam, sanft und behutsam und halte etwa 20 bis 30 Sekunden inne, bis Du ein angenehmes leichtes Ziehen verspürst. Nicht überdehnen! Spürst Du ein Brennen in den Muskeln oder gar Schmerzen, solltest Du die Übung umgehend beenden. Dazwischen machst Du eine kurze Pause. Lockere gegebenenfalls zwischendurch immer wieder Deine Muskeln (z.B. Ausschütteln) und führe die Dehnübungen immer beidseitig durch.

Richtig atmen

Achte auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung. Halte beim Training den Atem nicht an und ver falle nicht in eine Pressatmung. Bei der Pressatmung wird die Luft beim Ausatmen durch bewusstes Verschließen

der Atemwege im Kehlkopf blockiert. Zeichen hierfür ist ein Rotwerden des Gesichts. Die Pressatmung erhöht den Druck im Brust- und Bauchraum und unterbricht die Blutzirkulation. Hierdurch steigt der Blutdruck stark an, was vor allem für Menschen mit Bluthochdruck sehr riskant sein kann. Versuche idealerweise bei Belastung aus- und bei Entlastung einzuatmen. Die Atmung ist auch ein gutes Maß zur Steuerung der Belastung. Wird sie schnell, hektisch und flach, dann ist die Belastung zu hoch. Ist sie ruhig, langsam und tief, kannst Du Dich vielleicht noch ein bisschen steigern.

Was tun bei Muskelkater?

Muskelkater entsteht, wenn die Muskeln in ungewohnter Weise beansprucht oder zu stark belastet werden—sei es durch eine zu hohe Intensität oder eine zu lange Dauer des Trainings. Hierbei kommt es zu feinen Rissen in den Muskelfasern. Vor allem in der Anfangszeit kann es durch die ungewohnte Belastung leicht zu Muskelkater kommen, wenn Du davor keinen oder nur wenig Sport gemacht hast. Vorbeugen kannst Du Muskelkater, indem Du untrainierte Muskelgruppen nicht zu lang oder zu stark belastest und Deine Trainingsintensität nur allmählich steigert. Auch Regelmäßigkeit im Training (längere Trainingspausen vermeiden!) und gutes Aufwärmen sind wichtig. Nach einigen Tagen legt sich ein normaler Muskelkater von selbst wieder. Am besten solltest Du bis dahin die betroffenen Muskeln schonen, damit es nicht zu weiteren Schäden wie z.B. einem Muskelfaserriss kommt. Das kann je nach Stärke des Muskelkaters eine Pause von zwei bis vier Tagen sein. Vermeide in dieser Zeit Massagen und Dehnungen, denn diese verzögern die Regeneration. Stattdessen solltest Du andere Muskelgruppen beanspruchen und danach wieder maßvoll mit dem gewohnten Training einsteigen. Sorge bei Muskelkater für Entspannung und—wenn ohne größere Beschwerden möglich—für leichter, durchblutungsanregende Bewegung (z.B. Spazieren gehen, Schwimmen). Hilfreich ist auch das Warmhalten der Muskulatur durch Saunagänge oder warme Bäder. Auch durchblutungsanregende Salben oder Badezusätze (z.B. Fichtennadeln, Rosmarin) haben sich bewährt.

Quelle: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht (garant Verlag GmbH)