

SCHWERE IRRTÜMER



Die linke Seite trainiert er dann morgen

Schluss mit dem Halbwissen, das durch die Fitness-Studios geistert! Wir korrigieren die 8 größten Workout-Fehler und zeigen, wie Sie effektiver und gesünder trainieren – Muskelwachstum inklusive

Zu Beginn lassen Sie's gleich richtig krachen: beim Dehnen

Ganz schlecht. „Wenn Sie überhaupt vor dem Training dehnen, dann nur leicht und kurz, um den Muskel sanft vorzubelasten“, empfiehlt der Sportwissenschaftler Stephan Geisler. Besser ist stattdessen ein

wärm-Programm sollte aus 2 Teilen bestehen. Geisler: „5 bis 10 Minuten auf dem Crosstrainer sind ideal, weil alle Muskeln beansprucht werden.“ Ebenso wichtig ist, die jeweilige Körperpartie gezielt aufzuwärmen, um Gelenkschmiere bereitzustellen. „Das geht am besten mit einem oder mehr Aufwärm-Sätzen bei wenig Gewicht mit 15 bis 20 Wiederholungen“, so Geisler.

die Hälfte der Übungen auszutauschen. Benutzen Sie andere Geräte, die gleiche Muskelgruppen fordern, oder variieren Sie Ihre Übungen. „Allein von Crunches gibt es Dutzende Varianten“, sagt Geisler.

UNSER EXPERTE

STEPHAN GEISLER ist Diplom-Sportwissenschaftler und Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Sein Spezialgebiet: Krafttraining. Nicht nur theoretisch, sondern praktisch: Geisler arbeitet als Fitness-Trainer-Ausbilder.

Seit Ewigkeiten machen Sie immer dieselben Übungen

„Die Muskulatur gewöhnt sich nach 8 bis 12 Wochen an Belastungsmuster“, erklärt Geisler. Auch wenn Sie stets das Gewicht erhöhen, setzen Sie keine wirklich neuen Reize, die Muskeln wachsen nicht mehr optimal weiter. Besser ist es, alle 8 Wochen

Sie denken: Ein Tag ohne Training ist ein verlorener Tag
Falsch gedacht! „Wollen Sie Erfolge sehen, müssen Sie trainingsfreie Tage einlegen“, erläutert der Experte. „Regenerationszeiten sind genauso wichtig wie das Training selbst, denn Muskeln wachsen in der Erholungsphase.“ Je intensiver Sie trainieren, desto länger muss die Pause sein. 48 Stunden Ruhe sind nach einem harten Training das Minimum. Wer sehr intensiv trainiert, etwa mit Maximalkraft, sollte dem Muskel »

Ganzkörper-Warm-up, bei dem verstärkt Blut in die Muskeln gepumpt, Atmung sowie Kreislauf aktiviert werden. Ihr Auf-

Leider nur sein
Achselgeruch sticht
deutlich hervor



3 Tage oder länger Pause gönnen. „Bei mehr als 3 Trainingseinheiten pro Woche bietet sich ein Split-Training an“, rät Geisler. Die Regeneration beginnt übrigens noch beim Training: mit dem Cool-down. Es hilft, entstandene Stoffwechselprodukte wie Lactat abzutransportieren. Geisler empfiehlt so bis 15 Minuten Auslaufen auf Crosstrainer oder Laufband. Zusätzliches dynamisches Dehnen senkt die Spannung in der Muskulatur.

Sie trainieren regelmäßig – alle 2 Wochen einmal

Schon mal von Superkompensation gehört? Geisler: „Wird der Körper im Training gefordert, sinkt zunächst die Leistungskurve. Er ist platt, will sich aber nicht ein zweites Mal überrumpeln lassen. Daher reagiert er verstärkt mit Muskelwachstum, und einige Tage später ist die Leistungskurve über dem Niveau des letzten Trainings.“ Voraussetzung für den Erfolg ist regelmäßiges Training: mindestens 2- bis 3-mal pro

Woche. „Schon wer nur einmal die Woche trainiert, hält nur das Startniveau“, so der Experte. Wer länger wartet, verliert langfristig Leistungsfähigkeit und Muskelmasse.

Um mehr stemmen zu können, halten Sie gerne die Luft an

„Pressatmung lässt den Druck im Bauchraum steigen – der Körper knickt nicht ein, er wirkt stabiler“, sagt Geisler. Die Gefäße werden dabei aber so stark zusammengepresst, dass sich das Blut staut, der Druck erhöht und wichtige Organe kurzfristig nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. „Integrieren Sie das Atmen in die Übung, so dass es irgendwann ganz automatisch abläuft. Gut funktioniert es, wenn Sie das Gewicht einfach wegpusten.“

Ein Riesen-Bizeps! Aber wo ist der Rest Ihres Arms?

„Wer sich beim Training nur auf bestimmte Bereiche konzentriert, der riskiert Muskel-

verkürzungen oder gar Haltungsfehler“, mahnt der Fachmann. Verstärkt wird dies im Alltag: Bei Fehlhaltungen wie Sitzen mit krummem Rücken entspannen Hüft-, Rumpf- und Rückenmuskeln, obwohl sie genug Kraft hätten, Sie in gerader Position zu halten. Gelenkschmerzen sind die Folge. Sitzen Sie also gerade. Und fürs Training gilt: „Achten Sie auf Ausgewogenheit und belasten Sie stets auch den Gegenspieler – etwa zum Quadrizeps die Oberschenkel-Rückseite, zum Bauch den unteren Rücken, zum Bizeps den Trizeps“, empfiehlt Geisler.

Der Pausch mit der süßen Trainerin ist für Sie das Beste

Verstehen wir ja! Aber dauert die Pause länger als 5 Minuten, müssten Sie sich im Grunde wieder aufwärmen (auch wenn Ihr Hliet auf Hochtouren läuft). „Die Pausen zwischen Sätzen und Übungen sollten 30 bis 60 Sekunden lang sein. Dann werden Wachstumshormone und Endorphine ausgeschüttet – optimale Reize für den Muskelaufbau“, sagt der Sportwissenschaftler.

Mit Tempo und Schwung heben Sie noch mehr

„Stimmt, aber die Muskeln werden nicht ideal belastet, das Training bringt wenig. Und das Verletzungsrisiko ist hoch, wenn verkrampt womöglich zu hohe Gewichte hin- und hergerissen werden“, so Geisler. Seine Empfehlung: „Sauber trainieren. Eine Bewegungsrichtung sollte mindestens 1, besser mehr Sekunden dauern.“ Rücken gerade halten und Ausrichtung der Gelenkachsen beachten: Hüfte, Knie und Füße sollten stets in eine Richtung arbeiten. An Geräten Sitz und Drehpunkte auf die Körpergröße einstellen. Wer unsicher ist, fragt einfach einen Trainer. ■ JONA CÖTSCHE

LESER WOLLEN'S WISSEN!

Fragen zu **Sport & Fitness**

► Steigere ich mit **Sport** mein **Selbstbewusstsein**?

PAUL BEPORT, per E-Mail

Ja, durch persönliche Erfolge. „Suchen Sie sich eine Sportart, die zu Ihren Fähigkeiten passt und Spaß macht“, sagt Sportpsychologin Dr. Oskar Handow (www.handow.com) aus München. Setzen Sie sich kleinere

Ziele – das Erreichen steigert kontinuierlich Ihre Motivation.

► Wie **schwimmt** man auf Kurzstrecken **schneller**?

MANFRED KOLLER, Wölnzsch

Um Tempo zu entwickeln, sind Sprints zu Beginn des Trainings sinnvoll. Schnelligkeits-Ausdauer-Training kombiniert Tem-

po- mit Konditions-Übungen. Ideale Vorbereitung für Sprints: 400 Meter locker schwimmen, 4 x 50 Meter technisch sauber schwimmen, 4 x 100 Meter mit maximaler Intensität. Als aktive Erholung zwischen den Intervallen 50 Meter locker schwimmen. Danach noch mal 4 x 50 Meter maximale Intensität (mit je 25 Metern aktiver Erholung). Alle 6 bis 7 Minuten setzen Sie dabei einen Startsprung.

► Woran erkenne ich, dass ich **sportsüchtig** bin?

THOMAS V., Saarbrücken

„Etwa wenn Sie unter einem Trainingsausfall wegen Verletzung extrem leiden“, sagt Lars Hilgers, Sportpsychologin aus Braunschweig. Oder wenn Sie wegen des Sports keine Zeit mehr für Ihre Freunde haben.

Siehtig nach Antworten? Dann schreiben Sie an: **Men's Health**, Stichwort: **Coach**, Postfach 50 06 67, 22716 Hamburg. Oder Men'sHealth@de/Coach