

## Gesund & Fit bleiben

Wussten Sie:

Dass Trainingswissenschaftler herausgefunden haben, dass es besser ist, den Puls niedrig zu halten und dafür lieber längere Trainingseinheiten zu absolvieren. So vermeiden Sie, dass Ihre Muskeln sauer werden und Ihnen der Spaß am regelmäßigen Training vergeht. Eine Pulsuhr unterstützt Sie bei Ihren Fitnesszielen, egal ob Fettverbrennung, Verbesserung der Kondition oder leistungsorientiertes Training. Mit der Überwachung Ihres Trainingspulses können Sie Ihre Ziele gesünder und besser erreichen!

-----

Dass Sie die besten Fitness-Ergebnisse erzielen, wenn Sie Ihr Ausdauertraining mit einer kurzen intensiven Krafttrainingseinheit verbinden. Neben einem mindestens 2-3x wöchentlichen Ausdauertraining (ca. 30 - 45 Minuten), sollten Sie sich auch um die Stärkung Ihrer Muskeln (Speziell der Bauch- und Rückenmuskeln, aber auch der Bein- und Armmuskulatur) kümmern. Verlängern Sie Ihre Trainingseinheit einfach um 15 Minuten und üben Sie mit speziellen Fitness-Stationen oder Trainingsbänken oder nehmen Sie ein paar Kurzhanteln oder ein Theraband.

-----

Dass das Boxtraining eines der optimalsten und ganzheitlichsten Trainingsformen ist, die man im Sport finden kann. Gerade Fitness-Boxing und das TAE BOE Training kann von allen Altersgruppen betrieben werden. Das Selbstbewusstsein wird gesteigert, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und sowohl die Kraft speziell in der Oberkörpermuskulatur als auch die Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und die Koordination verbessert.

Mittlerweile gibt es sowohl Bücher als auch Videos zum Thema Fitness-Boxing. Und irgendwo im Keller oder auf dem Dachboden findet fast jeder eine Ecke, in der sich so ein Boxsack hervorragend anbringen lässt. Versuchen Sie es - werden Sie fit und bauen Sie gleichzeitig Stress und Ärger ab.

-----

Dass es insgesamt 5 verschiedene Herzfrequenz-Trainingszonen gibt, die alle mit einer Pulsuhr aufgespiert werden können. Für den Hobbysportler sind die ersten drei Zonen Gesundheitszone (50-60 % der Max. Herzfrequenz), Fettverbrennungszone (60-70% MHF) und aerobe Zone (70-80%) am bedeutsamsten.

Die Gesundheitszone ist eine der am wenigsten beachteten, aber auch eine der wichtigsten Zonen. Das Training in dieser Pulszone bildet die Basis für eine Steigerung der Schnelligkeit und der Kraft. Ideal geeignet ist sie für diejenigen, die nach langer Pause wieder mit einem Training beginnen, für alle die in einem extrem schlechten konditionellen Zustand sind und für Menschen, die sich nach einer Erkrankung einem Rehabilitationsprogramm unterziehen müssen. Das Training in der Gesundheitszone sollte leicht und sehr entspannt sein.

Das Training in der Fettverbrennungszone bedeutet intensive Kräftigung des Herzens und Training im optimalen Fettverbrennungsbereich. Kalorien, die Sie hier verbrennen, entstammen überwiegend dem Körperfett nicht den Kohlenhydraten. Sie müssen allerdings ein wenig Geduld haben, denn der Körper muss erst eine gewisse Anpassungsphase überstehen. Je länger Sie das Training hier zeitlich ausbauen können um so effektiver wird es.

Ein Training innerhalb der aeroben Zone bedeutet verbesserte Ausdauer und eine Erhöhung der aeroben Kapazität, d.h. Sauerstoff zu den sportspezifischen Muskeln zu bringen und

Kohlendioxid abzutransportieren. Beim Training in der aeroben Zone sollten Sie in der Lage sein, innerhalb weniger Wochen, eine Strecke von z.B. 3 km in kürzerer Zeit und in der gleichen aeroben Zielzone zu laufen. In dieser Belastungsstufe werden Sie das Training als ziemlich hart empfinden, Sie werden spüren, dass Ihr Körper sich anstrengt und der Atem sich beschleunigt. Sie verbrennen in dieser Pulszone zwar einen höheren Prozentsatz an Kohlenhydraten als an Fetten, aber Sie kräftigen Ihr Herz und Ihre Lunge durch die höheren Belastungsformen.

Wenn Sie ausdauernder, schneller und stärker werden wollen, dann müssen Sie auch in dieser aeroben Herzfrequenzzone trainieren. Wir empfehlen Ihnen aber einen schrittweisen Aufbau der Trainingsintensität. Wenn Sie noch weitere detaillierte Informationen zum herzfrequenzkontrollierten Training haben möchten, so empfehlen wir Ihnen als weiterführende Literatur das Buch: Leitfaden zur Trainingskontrolle von POLAR, das Sie auch bei uns bestellen können.

-----  
Dass sportliches Training nicht nur das Herz schützt und kräftigt, sondern auch die Gewichtskontrolle unterstützt, Osteoporose vorbeugt, den Cholesterinspiegel reguliert sowie Stress mindert und die Stimmung hebt.

-----  
Dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht steigern können. Sie ist altersabhängig festgelegt; d.h. mit zunehmendem Alter sinkt Ihre maximale Herzfrequenz. Um einen optimalen Nutzen für Ihr Herz-Kreislauf-System zu erreichen, sollten Sie als gesunder Erwachsener mindestens 3x pro Woche mit einer Pulsfrequenz von 60-80% Ihrer max. HF ca. 15 bis 60 Minuten trainieren. Zur Bestimmung Ihrer max. Herzfrequenz werden in der Fachliteratur folgende Durchschnittswerte angesagt:

20 Jahre MHF ca. 200  
30 Jahre MHF ca. 190  
40 Jahre MHF ca. 180  
50 Jahre MHF ca. 170  
60 Jahre MHF ca. 160  
70 Jahre MHF ca. 150

Als Richtwert gilt aber auch die Formel bei Männern:  
 $220 - \text{Lebensalter} = \text{MHF}$  / bei Frauen:  $226 - \text{Lebensalter} = \text{MHF}$

-----  
Dass ein Gramm Fett im Vergleich zu 1g Eiweiß oder Kohlenhydrate doppelt soviel Kalorien enthält. Experten empfehlen heute eine tägliche Zufuhr an Fett von max. 50-60g. Schauen Sie einmal auf Ihren Joghurtbecher ... Unser Tipp: Bei der Beurteilung Ihres Körperfettanteils helfen Ihnen die Fettanalysewaagen z.B. von Tanita, aber auch die neuen Polar-Pulsuhren, die den BMI (Body Mass Index) ausrechnen. Übrigens wird für gesunde Frauen ein Körperfettanteil von 22-25% empfohlen; für Männer von ca. 15-20%.

-----  
Dass zu einem Training der Bauchmuskulatur auch ein ausgewogenes Training der Rückenmuskulatur und umgekehrt gehört. Nur wenn Sie beide Muskelpartien trainieren, stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur und beugen so Haltungsschäden und Rückenproblemen vor. Um die Rückenmuskulatur umfassend zu trainieren, benötigen Sie mehrere verschiedene Übungen. Sie sollten dann jede Übung ca. 6-10 mal wiederholen und von jeder Übung ca. 4-6 Sätze durchführen. Für das Rückentraining können Sie die klassischen Therabänder nutzen oder in einen Zugturm oder speziellen Rückentrainer investieren.

-----

Dass Bandagen auch gesunde Gelenke schützen. Sie beugen Fehlbelastungen der Gelenke vor und stimulieren durch sanften Druck spezielle Sensoren unter der Haut. Das Nervensystem erhält daraufhin die Information, muskuläre Schutzreflexe auszulösen. Ungünstige Gelenkstellungen und Bewegungen werden automatisch korrigiert und das Gelenk so vor Fehl- und Überbelastungen geschützt. Gerade ruckartige und unkontrollierte Bewegungen führen zu schmerzhaften Zerrungen, Überdehnungen bis hin zu Bänder- und Muskelfaserrissen. Moderne Bandagen können das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren.

---

Dass eine Zigarette ca. 30mg Vitamin C verbraucht und starke Gefühle (Angst, Eifersucht usw.) innerhalb von 20 Minuten 300mg ? Deshalb empfehlen Fachleute aus den USA eine tägliche Vitaminszufuhr zwischen 1000 - 3000mg. Eine zentrale Funktion spielt Vitamin C im Fettstoffwechsel und als "Fänger der freien Radikale" (aggressive Moleküle die in unserem Körper ständig Zellen und Gewebe angreifen). Ohne Vitamin C und genügend Eiweiß (pro Tag und kg Körpergewicht ca. 0,8 - 1,5g - Sportler benötigen sogar bis zu 2,5g) läuft im Fettstoffwechsel gar nichts.

---

Dass unsere Zellen Eiweissbausteine (Aminosäuren) so dringend brauchen, wie die Pflanze das Wasser. Wenn wir uns schlank hungern, bricht der Nachschub an Aminosäuren zusammen. Deshalb sehen Muskeln nach einer Reduktionsdiät oft so alt und krank aus; das Nervensystem ist ebenfalls stark angegriffen - kennen Sie die schlechtgelaunten Diätfreaks? Deshalb ist es ratsamer, seine Ernährung umzustellen, weniger Fett zu sich zu nehmen, auf die ausreichende Zufuhr von Eiweiß und Vitaminen zu achten und sich mehr den naturnahen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse zuzuwenden. Dann noch regelmäßige Bewegung und Sie können sich einer lang anhaltenden Gesundheit sicher sein.

---

Dass Sie sich eigentlich nur an die 10 wichtigsten Ernährungsregeln halten müssen:

1. vielseitig - aber nicht zu viel
  2. öfter kleine Mahlzeiten
  3. wenig Fett
  4. würzig - aber nicht salzig
  5. selten Süßes
  6. viel Vollkornprodukte
  7. reichlich Obst
  8. wenig tierisches Eiweiss aus Fleisch
  9. viel trinken (ca. 2-3 Liter am besten Wasser - Kaffee zählt hier nicht, weil es dem Körper eher Wasser entzieht)
  10. schonend garen mit wenig Fett und Wasser
- 

Dass der Mensch zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr bis zu 40% seiner Muskelmasse verliert ? Die körperliche Leistungsfähigkeit sowie ein Großteil des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen) sind allerdings von einer leistungsfähigen Muskulatur

abhängig. Wir empfehlen daher ein regelmäßiges Training mit Hanteln und Therabändern oder für die weniger Geübten das Training an einem Fitnesssturm. Hier sind sämtliche Übungen geführt, so dass Sie kaum Fehler machen können. Zum anderen können Sie hier ohne großen Aufwand alle großen Muskelgruppen effektiv trainieren.

---

Dass es auch beim Krafttraining einige Regeln zu beachten gibt:

- a) Wärmen Sie sich immer auf z.B. durch Laufen, Rad fahren oder Seilspringen
  - b) Überfordern Sie sich nicht - also keine zu großen Gewichte auflegen
  - c) Trainieren Sie mit korrekter Technik - ausgebildete Personaltrainer helfen Ihnen dabei.
  - d) Trainieren Sie große Muskelgruppen, wie Brust Rücken und Beine immer zu erst - dann Bizeps, Trizeps und kleinere Muskelpartien
  - e) Systematisieren Sie das Training der einzelnen Muskelgruppen: trainieren Sie einen Muskel und danach seinen Gegenspieler und wechseln Sie dann zu einem anderen Körperteil. Machen Sie z.B. Beinstrecken gefolgt von Beinbeugen und anschließend Bankdrücken gefolgt von Latziehen.
  - f) Fordern Sie sich heraus, d.h. steigern Sie allmählich die Gewichte und variieren Sie Ihr Training - erhöhte Wiederholungszahl mit geringeren Gewichten oder wenige Gewichte mit hohe Belastung usw.
  - g) Planen Sie unbedingt Regenerationsphasen ein - 1 Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten ist sinnvoll!
- 

Dass es am schwierigsten ist anzufangen und dranzubleiben? Auch hier haben wir einige Tipps für Sie:

Übertreiben Sie nicht - hüten Sie sich vor falschem Ehrgeiz. Ihr Training ist etwas, das Sie nur für sich und Ihren Körper tun.

-Setzen Sie sich erreichbare Ziele - unterteilen Sie ein großes Ziel in mehrere Teilziele und schreiben Sie diese Ziel mit Datum auf

-Führen Sie ein Trainings-Tagebuch

-Sorgen Sie für Abwechslung und vermeiden Sie so Langeweile

-Machen Sie keine Umstände - wählen Sie ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe, trainieren Sie beim Fernsehen, kaufen Sie sich ein Heimsportgerät - machen Sie sich die Umstände für Ihr Training so angenehm wie möglich.

-Planen Sie im voraus - tragen Sie feste Trainingszeiten in Ihren Kalender ein.

-Informieren Sie sich, z.B. über verschiedene Trainingsformen und wie Sie funktionieren. Je mehr Sie über Trainingshintergründe und Trainingsnutzen Bescheid wissen, um so enthusiastischer und engagierter halten Sie Ihr Training durch.

-Integrieren Sie Freunde - beflügelt Ihre Motivation und verdoppelt Ihren Trainingspass

-Achten Sie auf Ihre Ausrüstung - bequeme Schuhe und atmungsaktive Kleidung sind am besten

-Belohnen Sie sich - sobald Sie ein Teilziel erreicht haben, erfüllen Sie sich einen Wunsch.