



Die TOP 10 Irrtümer beim Fitnessstraining

Beim Fitnessstraining sollte man ein paar wichtige und grundlegende Dinge beachten, um unerwünschte Fehler zu vermeiden. Nur so wird man ein großes Stück in die richtige Richtung geführt.

1. Ohne Plan loslegen

Wer mit einem Fitnessstraining starten möchte, sollte sich zunächst einen Termin für einen Eingangsscheck geben lassen, damit qualifiziertes Personal einen Trainingsplan erstellen kann. Nur so kann vermieden werden, dass Fehler gemacht werden und somit Beschwerden entstehen oder gar nicht gegen die vorhandenen Probleme angegangen werden kann. Denn beim Gerätetraining kann sehr viel falsch gemacht werden. Deshalb wird bei uns im „Fitness im Solemar“ ein Eingangsscheck vorausgesetzt, bevor man mit dem Training startet.

2. Sich ständig mit anderen vergleichen

Wer am Anfang seines Trainings steht, sollte sich nie mit den Fortgeschrittenen vergleichen. Man tut sich damit nämlich keinen Gefallen. Zum einen kann schnell die Motivation nachlassen oder im schlimmsten Fall sogar eine Verletzung die Folge sein. Deshalb gilt: das eigene Tempo ist das Beste.

3. Zu wenig trainieren

Eine gute Fitness zu erreichen und diese auf einem gewissen Level zu erhalten, ist ein fortlaufender Prozess. Deshalb sollte eine gewisse Disziplin vorhanden sein, um ein regelmäßiges Training zu absolvieren. Wer nur ab und zu mal eine Trainingseinheit einlegt, dann wieder größere Pausen macht, darf keine Wunder erwarten. Deshalb ist ein Training von mindestens 2-3 Mal pro Woche ideal.

4. Zu viel trainieren

Auf der anderen Seite jedoch, bringt es auch nichts, täglich oder sogar mehrmals am Tag zu trainieren. Der Körper und vor allem die Muskeln brauchen eine Ruhephase, um sich ordentlich zu erholen. Deshalb sollte immer mindestens ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten liegen. Vor allem wenn der Körper eindeutige Signale gibt, sollte man diese nicht ignorieren, sondern dem Körper die Erholung geben.

5. Nie die Trainingsroutine ändern

Es gibt nichts Langweiligeres als ständig die gleichen Übungen zu wiederholen. Man sollte immer mal wieder neue Reize setzen und andere Übungen im Trainingsplan aufnehmen, damit sich auch die Muskeln nicht an die monotone Belastung gewöhnen.

6. Hungern um Gewicht zu verlieren

Wer auf die richtige Ernährung in der richtigen Menge verzichtet, setzt die falschen Signale. Der Körper stellt auf Fetteinlagerung um, weil er sich auf Notzeiten einstellt. Wenn keine Energie aus der Ernährung kommt, wird das Eiweiß in der Muskelmasse zur Versorgung herangezogen. Auch hierfür gibt es spezielle Ernährungsberatungen.

7. Krafttraining vermeiden

Vor allem Frauen denken oft, sie müssen auf Krafttraining verzichten, da sie Angst haben, sie könnten zu maskulin wirken. Jedoch ist diese Annahme bei funktionellem Krafttraining unbe-

gründet. Muskelaufbau ist sogar ein Hauptgrund für ein schlankes und fittes Erscheinungsbild.

8. Abkürzungen suchen

Wenn der Sommer naht, suchen viele Menschen nach schnellen Lösungen für den Wunschkörper. Dies führt sogar manchmal zum Kauf von fragwürdigen Pillen oder dubiosen Fitnessprogrammen, da diese den schnellen Erfolg mit wenig Aufwand versprechen. Doch so einfach ist es nun mal nicht; Wundermittel gibt es nicht. Gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Training sind die entscheidenden Faktoren.

9. Mit dem Kopf nicht beim Training

Natürlich ist es schön, wenn man beim Fitnessstraining Bekannte trifft und sich auch mal unterhält. Dennoch sollte man das Fitnessstraining nicht als Nebenbeschäftigung sehen, sondern den Sport auch ernst nehmen. Denn wenn man bei der Ausführung nicht ganz bei der Sache ist, führt man die Übungen unter Umständen falsch aus und riskiert somit sogar eine Verletzung. Außerdem wird dadurch die Trainingszeit nicht optimal genutzt und Fortschritte lassen länger auf sich warten. Dann lieber etwas Zeit nach dem Training einplanen, um sich bei einem Kaffee oder ähnlichem auszutauschen.

10. Zu viel Essen nach der Trainingseinheit

Manch Sportbegeisterter übertreibt die Aufladung der Energiespeicher nach dem Training. Es ist keine Seltenheit, dass in der Zeit nach dem Sport mehr Kalorien aufgenommen als vorher verbraucht werden. In der ersten Stunde nach dem Training sollte nicht zu viel zu sich genommen werden, oft reicht erstmal nur ein Energiedrink.

Viel Spaß beim Training!
Ihr „Fitness im Solemar“-Team