

Vorsicht - hier kommen 7 Trainingsünden!

Training tut uns gut, egal ob Krafttraining oder Ausdauertraining drinnen wie draußen. Dennoch beobachte ich immer wieder, dass hierbei oft „gesündigt“ wird. Um Euch im Training größtmöglichen Erfolg zu garantieren, habe ich einige dieser Sünden zusammengestellt:

Trainingsünde 1: Sofort wild loslegen

Hier gilt: Keine Belastung ohne Aufwärmen! Bringt Euch langsam auf Touren, egal welchen Sport Ihr auch betreiben wollt. Beginnt gemächlich mit einem Warmup und macht Lockerungsübungen. Gebt Eurem Organismus die Gelegenheit, sich auf körperliche Arbeit einzustellen. Die Gelenke werden so geschmiert und die Muskeln stärker durchblutet, der Kreislauf angeregt. Für den Schluss, gerade nach Ausdauertraining gilt ebenfalls: Nicht abrupt aufhören, sondern langsam ausfahren.

Trainingsünde 2: Versäumtes Nachholen

Ist Euer Training- aus welchem Grunde auch immer- öfter ausgefallen, so könnt Ihr das Versäumte nicht zu einem späteren Zeitpunkt doppelt und dreifach nachholen. Das würde Eurem Organismus total überfordern. Beginnt nach einer Pause maßvoll. Lasst Euch von Eurem Coach beraten, was nach einer Pause sinnvoll ist. Und wenn Euch Euer innerer Schweinehund immer wieder austrickst, sprecht mit Eurem Personal Coach darüber, steckt eventuell Eure Ziele neu und lasst Euch motivieren.

Trainingsünde 3: Zuwenig Intensität

Immer wieder sehe ich Trainierende lange auf einem Gerät sitzen, beim Training selber ist kaum eine Anstrengung zu vermerken...kurzum gerade beim Krafttraining fällt auf, dass die wenigsten so richtig ins Schwitzen kommen und auch mal der Puls in die Höhe geht. Ohne Schweiß kein Preis! Überdenkt doch mal Eure Intensität beim Training, beobachtet Euch selber: Ist Euch langweilig beim Training, denkt Ihr während des Trainings ständig an andere Dinge oder seid Ihr so mit dem Trainieren beschäftigt, dass Ihr dafür gar keine Zeit habt?

Trainingsünde 4: Trainieren bis der Schmerz kommt

Schmerzen während und nach dem Sport sind immer Alarmzeichen. Stets bis an die körperlichen Grenzen zu gehen, überfordert den Körper und schadet dem Trainingserfolg. Die Anstrengung muss den körperlichen Voraussetzungen angepasst sein.

Baut Eure Fitness systematisch auf. Arbeitet mit Trainingsplan, so kann Euer Trainer schnell sehen, ob das Trainingsprogramm geändert werden muss. Wir Trainer sind aber keine Ärzte oder Therapeuten. Länger andauernde Schmerzen haben Ihre Ursachen oft außerhalb des Trainings. Hier ist eine ärztliche Kontrolle angeraten.

Trainingsünde 5: Falscher Ehrgeiz

Viel bringt viel, deshalb trainiert Ihr erbarmungslos! Ihr orientiert Euch immer an den Besten? Das Fatale: Wer sich zuviel zumutet, gefährdet seine Gesundheit. Wenn Ihr oft mehr als 30 bis 35 Mal pro Minute Luft holen müsst, so lässt das auf eine Überlastung schließen. Achtet auf Eure Körpersignale. Falls Ihr diese nicht mehr bemerkt und ständig zu Übertreibungen neigt, solltet Ihr Euer Körperbewusstsein schulen.

Trainingsünde 6: Immer das Gleiche

Sport soll uns gesund halten und Spaß machen! Was passiert, wenn wir immer das Gleiche machen, immer gleiche Gewichte heben, immer das gleiche Programm, die gleichen Übungen...es wird langweilig und viel schlimmer: es passiert nix mehr. Wer vorwärts kommen will, muss variieren! Wie man das am sinnvollsten macht, besprecht Ihr am besten mit Eurem Personal Coach.

Trainingsünde 7: Zu lange Pausen

...alle Jahre wieder...leider bewahrheitet sich dies bei einigen Trainierenden. Sicher gibt es immer wieder Lebensumstände, die zu längeren Pausen zwingen (längere Krankheit, familiäre Veränderungen, längere Ortswechsel etc.) Meist höre ich aber: hatte keine Zeit, neuer Job, viel los...und das sind fast immer Ausreden. Zeit für eine Stunde Training 2-3-mal die Woche ergibt sich meist! Zählt doch nur mal Eure Fernsehzeit pro Woche zusammen! Pausen sind wichtig, Körper, Geist und Seele muss man auch mal baumeln lassen. Aber genauso wichtig ist eben auch Bewegung, gezieltes Training. Rechnet einfach für Euch selbst aus, wie oft Ihr Euch tatsächlich gezielt bewegt („Im Sommer bewege ich mich meistens draußen, fahre Rad und so.“ Tatsächlich? Und was macht Ihr bei Regenwetter?) Und wie oft Ihr pausiert Ihr? Steht das Ganze noch im richtigen Verhältnis?

Lange Pausen werfen Euch im Training weit zurück...und das wieder aufzuholen, kostet wieder viel Zeit, Überwindung, Kraft. Also besser ist es, immer gleichbleibend dranzubleiben. Und statt das Training auf Null zu reduzieren, lieber für einige Zeit 1-mal pro Woche trainieren. 1-mal ist besser als keinmal!

Quelle: Maike Canzler, Personalfitness.de