

Wieviel Pause verträgt das Training?

Nach dem langen Winter freuen wir uns alle, dass endlich wieder die Sonne scheint und es draussen wieder wärmer wird. Doch leider verschwinden mit dem letzten Schnee auch viele Gesichter aus dem Trainingsraum.

Was passiert, wenn Ihr jetzt das Training unterbrecht?

Zwei, drei Tage lang die Sonnenstrahlen geniessen, schadet sicher noch nicht. Auch eine Woche ohne Training verkraftet unsere Fitness.

Jedoch bereits nach zwei bis vier Wochen Pause schwindet unsere Ausdauerleistung, unsere Muskeln gehen zurück und unsere Kraft wird weniger.

Pausiert Ihr jetzt noch länger, also so ca. 2 – 3 Monate, ist die Auszeit nun deutlich spürbar: Ihr schnauft sicher wieder beim Treppensteigen, spürt Euren Rücken wieder, setzt hier und da unerwünschte Pölsterchen an.

Besonders stark vom Rückgang der Leistungen sind vor allem Neueinsteiger betroffen. Sie können nun wieder ganz von vorn anfangen, da ihre Leistungen nach solch einer langen Pause ganz sicher auf dem alten Fitnessstand sind.

Wer das Prinzip der Superkompensation (richtiges Verhältnis von Training und Trainingspause) nicht beachtet, wird mit seinem Training keinen Erfolg haben.

Und wie sieht es nun mit Eurer Motivation aus?

Wer jetzt mehr als einen Monat fehlt, den sehe ich dann leider auch im Sommer nicht mehr und auch nicht im Herbst und auch nicht im Winter.

Und leider erreicht Ihr dann auch nicht, was Ihr Euch doch zu Beginn des Jahres vorgenommen habt.

Vielleicht sehe ich Euch aber auch nicht mehr im Trainingsraum, weil Ihr Euer **Ausdauertraining** nach **draussen** verlagert habt.

Soweit Euer Trainingsziel Verbesserung der Ausdauerleistung ist, mag das ok sein, solange Ihr dabei auch alle Trainingsprinzipien beachtet.

Wie sieht es aber mit all den **anderen Trainingszielen** aus, wie z. B. abnehmen, Rückenschmerzen verringern, Muskeln aufbauen, eine gute Figur bekommen... Kann man die auch ohne **Krafttraining** erreichen, indem man draussen ein bisschen radelt oder joggt.

Wie Ihr alle aus unserer Trainingslehre wisst, ist für alle diese Ziele das Krafttraining unerlässlich. Und Radeln und Laufen ist Ausdauertraining und kein Krafttraining.

Um eine gute Figur zu bekommen, braucht es Muskeln, die diese Figur formen. Und Muskeln wachsen nur, wenn man Gewichte bei einer mittleren Belastung 7-12 hebt.

Rückenschmerzen entstehen, weil die Muskeln zu schwach sind, um die alltäglichen Anforderungen zu bewältigen. Also muss man hier Muskeln aufbauen...das geht eben nur mit Krafttraining.

Am Beispiel des Trainingsziels Vorbeugung von Osteoporose wird es auch sehr deutlich, wie unerlässlich das Krafttraining ist. Als Osteoporoseschutz wird teils empfohlen leichtes Walking zu machen, eventuell sogar mit Unterstützung von Stöcken zu laufen. Also Nordic Walking als Osteoporosevorbeugung im Sinne von Bewegung mit Gelenkschonung.

Um dem sog. Knochenschwund zu entgegnen, muss man die Knochen stärken. Und Knochen brauchen Druck und Zug, also Belastungen; und zwar überschwellige mechanische Reizsetzungen. Und diese Belastung sollte mindestens 75% der Maximalkraft ausmachen, damit der Knochen reagiert. Nordic Walking bewegt zwar rund 80% aller Muskeln, ist aber kein Krafttraining, sondern Ausdauertraining. Und 75% der Maximalleistung der Kraft entwickelt man hier sicher nicht. Das erreicht Ihr nur, indem ihr das entsprechende Gewicht hebt. Ihr seht also, auch hier ist Krafttraining unerlässlich.

Vielleicht sehe ich all die, die sich jetzt schon für eine längere Pause entschieden haben im nächsten Frühjahr. Denn der Sommer naht auch nächstes Jahr wieder und Ihr habt Euch ja schon lange vorgenommen, in der Badi eine gute Figur zu machen.

Besser und einfacher wäre es, jetzt dran zu bleiben, die Sonne durchaus zwischendurch zu geniessen und von den vielen Vorteilen des Krafttrainings zu profitieren. Denn das Krafttraining könnt Ihr hier unter kompetenter Betreuung durchführen und so zu Euren spezifischen Trainingszielen gelangen.