

Die drei Säulen des Erfolges

RICHTIG ESSEN

INTENSIV TRAINIEREN

ERHOLSAM SCHLAFEN

Mit diesem Thema des Monats möchte ich euch gerne vor Augen halten, was es alles braucht um eure Ziele effizient und erfolgreich zu erreichen. Mit den „drei Säulen“ sind folgende Punkte gemeint: Ernährung, Training und Erholung. Wird eines dieser drei Punkte nicht richtig eingehalten leiden eure Erfolge darunter. Muskelaufbau, Fettabbau oder Körperstraffung ist viel mehr als nur regelmäßiges Erscheinen im SUN-Fitness.

Folgende Beispiele:

Männlich, Ziel: Muskelaufbau

Die Ernährung ist gesund und nahrhaft, zusätzlich wird nach jedem Training ein Proteinshake eingenommen. Er schläft täglich seine 7 Stunden, und ist immer gut erholt. Drei Mal pro Woche zieht es ihn ins Fitnessstudio weil er gerne einen athletischen Körper hätte, nach zwei Stunden Training läuft er ohne einen Tropfen Schweiß auf seinem T-Shirt heraus. Was ist hier das Problem?

Weiblich, Ziel: Abnehmen, Straffen

Vier Mal pro Woche wird trainiert, zwei Mal Krafttraining und zwei Mal Ausdauertraining. Jeweils einen Tag dazwischen hat sie einen Ruhe Tag und der Schlaf ist erholsam. Auf die Ernährung wird kein großes Augenmerk gelegt, Viel Fertigprodukte, es wird viel getrunken und zwar Süß-Getränke, wenig Gemüse und Früchte, zu wenig Wasser, unregelmäßige Nahrungsaufnahme. Was ist hier das Problem?

Männlich, Ziel: Muskelaufbau

Er trainiert sechs Mal pro Woche, geht bis an seine Grenzen und ist immer total erschöpft. Zu seinem sehr harten Training Ernährt er sich sehr gesund, genügend Fette, Proteine und Kohlenhydrate. Unser Beispiel ist ein Typ der täglich nur 4 Stunden am Stück schläft, und sehr schlecht erholt ist. Er ist meistens sehr erschöpft und läuft Gefahr sich zu verletzen. Was ist hier das Problem?

Meine Fragen an euch, liebe SUN-Fitness Sportler:

Wie ernährt ihr euch?

Trainiert ihr auch bis an eure Grenzen?

Wie viel Ruhe und Erholung gönnt ihr euch?

Du bist, was du isst

Es ist übertrieben zu erwarten, dass wir alle ein Ernährungsplan führen und uns strikt nur nach diesen Richtlinien halten müssten und jeden Tag Protokoll führen müssten. Doch jeder von uns kennt die Ernährungspyramide, welche uns seit Schultagen vorgibt, welches eine optimale Art wäre sich zu versorgen. Wichtig ist nur, dass wir uns je nach Ziel, dementsprechend ernähren sollten. Ob es nun

hochwertige Proteine sind, gesunde Fette oder Kohlenhydrate. Achtet darauf, dass euer Essen immer nahrhaft, ausgewogen und gesund ist, dann seid ihr auf der richtigen Seite.

Intensives Training

Jeder von euch ist mit einem Ziel in SUN-Fitness reingekommen, ob ihr nun Muskelaufbautraining absolviert, oder euch für einen Marathon vorbereitet, welches ihr nächstes Jahr absolvieren möchtet. Hierzu gibt es unzählige Trainingsmethoden und Studien die euch zur Verfügung stehen. Ob es nun ein Hypertrophie Training für den Muskelzuwachs, oder ein Ausdauertraining im GA1 ist, welches eure Fettverbrennung fördert. Wir als Trainer stehen jedem Einzelnen von euch für Fragen zur Verfügung. Was ihr mitbringt ist Wille, Einsatzbereitschaft und Zielstrebigkeit eure Ziele zu erreichen. Es reicht nicht dreimal die Woche zu erscheinen, zwei bis drei Stunden anwesend zu sein und die Hälfte der Zeit mit Quatsch verbracht zu haben.

- gestaltet euer Training intensiv
- geht an eure Grenzen
- sucht euch einen Trainingspartner mit gleichen Zielen
- schwitzt ruhig während dem Training
- probiert mal was neues, nicht das gleiche Training Jahr für Jahr
- usw.

Schlaf dich stark

Unsere Muskeln wachsen während dem Training. FALSCH! Unsere Muskeln wachsen nämlich während der Ruhephase, Schlaf und trainingsfreie Tage. Im Studio setzt ihr eurem Körper Reize, diese werden während der Ruhephase strukturell angepasst. Die Muskeln wachsen und passen sich den Belastungen an, werden stärker oder ausdauernder.

Nach einem Intensiven Krafttraining braucht der Körper 48 – 72 Stunden um sich zu erholen, wobei wir nach einem Intensiven Ausdauertraining nach 24 Stunden wieder einsatzbereit sind. Haltet ihr euch nicht an den Ruhezeiten, läuft ihr Gefahr euch zu verletzen, man kann nicht jeden Tag ohne sich auszuruhen konzentriert und einsatzbereit sein. Deshalb achtet darauf wie ihr eure Wochenplanung gestaltet, gebt euch genug Ruhezeit und „schlaf dich stark“.

Fazit

Ihr seht, es braucht einiges um seine Zielen näher zu kommen. Wird nur eine dieser Säulen vernachlässigt, könnte alles längerfristig stagnieren und scheitern. Deshalb achtet darauf, dass ihr euch gesund ernährt, intensiv trainiert und euch genügend Ruhe gebt. Natürlich steht euch euer SUN-Fitness Trainer Team bei Fragen zur Verfügung, vereinbart noch heute einen Termin.