



FIT UND XUND #56

MYTHEN UM DAS TRAINING IM FITNESSCENTER

Mir werden oft Fragen zu Sport und Ernährung gestellt. Häufig ist sich meine Kundschaft nicht sicher, ob Gehörtes und Gelesenes stimmt.

Reduzieren gezielte Kraftübungen für den Bauch das Bauchfett?

Leider nein – man kann es sich nicht aussuchen, wo das Körperfett zuerst verschwindet. Als Erstes nehmen wir dort ab, wo wir als Letztes zugelegt haben. Wer mithilfe von Krafttraining abnehmen möchte, sollte auf Übungen setzen, die möglichst den ganzen Körper beanspruchen. Kniebeugen, Ausfallschritte, Kreuzheben und Planks sind mit die wichtigsten.

Stärkt Krafttraining meine Immunabwehr?

Ja – Ein gesundheitsorientiertes, moderates Krafttraining stärkt durch den gesteigerten Blutfluss das Immunsystem. Aber Achtung: Wer mittels Sport – und damit meine ich alle Sportarten – seinen Körper ans Limit bringt, bewirkt das genaue Gegenteil. Denn Überlastung und Stress reduzieren unsere Immunabwehr und machen den Körper anfälliger für Infekte.

Ich bin schwanger. Muss ich mit Krafttraining aufhören?

Nein – Wer vorher bereits mit Gewichten trainiert hat, kann dies unter Berücksichtigung einiger Punkte weiterhin machen, wenn die Schwangerschaft unproblematisch verläuft. Grosse Gewichte sollten durch mehr Wiederholungen ersetzt werden. Auf das Training in Rückenlage und der geraden Bauchmuskulatur sollte Frau nach etwa der Hälfte der Schwangerschaft verzichten und sich mehr auf Arme, Beine und die seitliche Bauchmuskulatur konzentrieren.

Ich habe schwere Knochen!

Meine Lieblingsausrede bei Übergewicht – die Knochen wiegen etwa 10 bis 15 Prozent des Körpergewichts bei «normaler» Figur. Das Skelett einer Frau wiegt etwas weniger als das eines Mannes. Je nach Alter, Lebensstil und Ernährung gibt es Schwankungen von bis zu 10 Prozent.



Kann im Studio mit Schneeschuhen trainiert werden? Ja!

Ein Mann, 1,8 m gross, wiegt 110 kg, das optimale Gewicht wäre etwa 85 kg, die Knochen machen maximal 13 Kilo aus. Bei 10 Prozent Schwankung wären es 1,3 Kilo mehr oder weniger, aber nicht 25 Kilo.

Am Ende wird mir auf dem Laufband schwindelig. Ist das deshalb ungesund für mich?

Nein – Beim Losrennen auf dem Laufband senden die Beine die Botschaft «es geht vorwärts» an das Gehirn. Die Augen nehmen hingegen wahr, dass wir uns am selben Punkt bewegen. Dies irritiert unser Gleichgewichtsorgan. Meist unbewusst

machen wir deshalb zu Beginn kürzere Schritte auf dem Laufband, weil diese leichter auszubalancieren sind. Nach kurzer Zeit laufen wir dann mit normaler Schrittlänge. Wenn das Tempo des Laufbands gegen Ende des Trainings reduziert wird, muss sich das Gleichgewichtsorgan zuerst wieder an den neuen Zustand gewöhnen. Dies kann zu leichten

Schwindelgefühlen führen. Deshalb sollte die Geschwindigkeit langsam reduziert werden, und der Trainierende hält sich beim Absteigen vom Laufband vorsichtshalber fest.

Bringt Stretching überhaupt etwas?

Wer im Internet recherchiert, wird feststellen, dass es etwa gleich viele Studien gibt, die diese Frage mit Ja oder Nein beantworten.

Fakt ist, dass aktives Muskellängentraining Erfolg bringt. Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim aktiven Muskellängentraining eine gleichzeitige

ge leichte Kraftbelastung der Muskeln verlangt. Dieser Reiz führt dazu, dass die Nerven involviert werden, der verkürzte Muskel so ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine natürliche Länge gebracht wird.

Es gibt noch viele Mythen und Fragen zum Training: «freie Gewichte versus Geräte», «leichtes oder schweres Gewicht für Muskelwachstum», «Krafttraining für Frauen – ich will aber keine dicken Muskeln», «Brauche ich Muskelkater, damit die Muskeln wachsen?», «Was heisst Hypertrophie?». Vielleicht mache ich irgendwann ein «Mythen um das Training im Fitnesscenter Folge 2». Bis dahin: Viel Spass im Training, und fragen Sie Ihre/n Fitnessinstructor/in – er oder sie sollte solche Fragen beantworten können.



Gaby Bächtold,
Personal Trainerin,
ABC Fitness,
Rheinau