

Ratgeber

INJOYmed Müllheim

10 TIPPS

WQM WISSENSCHAFTLICH
QUALIFIZIERTES MUSKELTRAINING



INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

1

10 TIPPS FÜR DEINEN FITNESS- ERFOLG!

Der Einstieg ins Fitnesstraining bzw. auch das Dranbleiben sind kein Hexenwerk. Unsere 10 Tipps helfen dir bei einem erfolgreichen Start in dein individuelles Fitnesstraining und in Folge, um schon nach kurzer Zeit und langfristig von den zahlreichen Vorteilen regelmäßigen Trainings zu profitieren: Muskelaufbau und Kraftgewinn, Fettverbrennung und Figurformung, Leistungssteigerung und verbessertes Körpergefühl. Dein INJOYmed zeigt, wie's geht!

Gut beraten von Anfang an

Sich vorab zu informieren macht Sinn, um die eigenen Ziele zu definieren und entsprechend planvoll zu starten. Eine kompetente Betreuung und Zusammenstellung der Trainingsinhalte, die zum persönlichen Trainingsziel passen und den individuellen Voraussetzungen und Vorgaben gerecht werden, ist essentiell! INJOYmed arbeitet grundsätzlich mit einer ausführlichen Anamnese und Erstberatung. Wenn die Ausgangsbasis und die Zielsetzung klar sind, definieren wir den gesunden Weg dorthin und stellen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, welches sicher stellt, dass man richtig und zielführend ins Training startet.

WQM – Wissenschaftlich qualifiziertes Muskeltraining - lautet die Devise bei INJOYmed.

Unser Team ist präsent und immer für dich da. Unsere durchgängig hochqualifizierten Trainer helfen dir bei Unsicherheiten und Fragen.

Regelmäßige Überprüfungen der Trainingsausführung und der Fortschritte sind die Basis für weitere Adaptionen im Trainingsplan, um effektiv Trainingsreize zu setzen und schnell spürbare, sichtbare und anhaltende Erfolge zu erreichen und auszubauen.

Fitness zur Gewohnheit machen

Ein fitter Lebensstil sollte so selbstverständlich sein, wie Zähneputzen. Und wir versichern: hat man den passenden Fitnessweg für sich gefunden, ist das Training ein spürbares Bedürfnis, auf das man nicht mehr verzichten möchte. Besonders für den (Wieder-) Einstieg sind die ersten Wochen entscheidend, um eine neue Routine zu kultivieren. Wissenschaftliche Experimente zeigen, dass Gehirn und Körper nach ca. 21 Tagen eine neue Gewohnheit fest im Alltag integriert haben. Das bedeutet, dass es dir nach 3 Wochen kontinuierlichen Trainings viel leichter fallen wird, dich regelmäßig zum Sport zu motivieren. Halte also drei Wochen durch, plane deine Einheiten fest im Alltag ein, dann wird dein Training bald nahezu zum Selbstläufer. Es wird selbstverständlicher Bestandteil der Woche und in deinem Leben.

Zielgerichtetes Training nach Plan

Geplante, feste Trainingszeiten und aufeinander abgestimmte und aufbauend Inhalte stellen nicht nur die Trainingszielerreichung sicher, sondern helfen auch beim Durchhalten. Zum einen motivieren uns die spürbaren und sichtbaren Erfolge, die sich bereits nach 2-3 Wochen einstellen. Zum anderen haben wir durch einen Trainingsplan ein Commitment mit uns selbst. Wir weichen unserem Ziel nicht aus und halten Termine eher ein.

Ein guter Trainingsplan geht auf persönliche Voraussetzungen ein und kombiniert die Inhalte optimal gemäß der möglichen Trainingszeiten, -vorlieben und -zielsetzungen. Beachte, dass es günstiger ist, kürzer, aber dafür regelmäßig zu trainieren als in groben Abständen 'Marathon-Workouts' zu absolvieren.

Mit den Grundlagen und der richtigen Technik starten

Ganz wichtig ist die saubere Technik und korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe. Nimm dir hierfür zu Beginn wirklich Zeit, um diese zu verinnerlichen. Nur dann profitiert dein Körper optimal von deinem Einsatz. Bänder, Sehnen und Muskeln müssen sich erst an die noch ungewohnte Belastung gewöhnen und achtsame Bewegungen minimieren das Verletzungsrisiko. Achte beispielsweise immer auf einen geraden Rücken und eine feste Körpermitte, das stabilisiert den Körper von innen heraus. Unsere Trainer zeigen dir ebenfalls die richtige Atmung, welche dein Workout unterstützt.

Muskelaufbau beginnt mit dem Stärken der großen Muskelgruppen. Einzelne kleine Muskelpartien separat werden hingegen erst im Verlauf des späteren Trainings trainiert. Daher solltest du am Anfang viele Basic-Übungen absolvieren, bei denen mehrere große Muskelgruppen auf einmal beansprucht und aktiviert werden (z.B. Kniebeugen, Ausfallschritte, Beinpresse, Bankdrücken o.ä.). Dieses Vorgehen macht auch deshalb Sinn, da die kleinen Muskeln für Definition sorgen, was vor allem im späteren Trainingsverlauf wichtig ist, während die großen Muskelgruppen den gesamten Körper kräftigen und formen. Ein effektives Grundlagentraining baut Kondition auf, zeigt rasche Effekte und baut Dysbalancen ab. Dann kann der Fokus auf die gewünschte(n) Körperpartie(n) gezielt ausgeweitet werden.

Die richtige Belastung, Steigerung und Regeneration

Neue Übungen sollten zunächst mit leichteren Gewichten durchgeführt werden, damit die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe nicht leidet. Sobald eine Übung kontrolliert ausführbar ist, kann das Gewicht gesteigert werden, allerdings immer nur so weit, dass die Bewegung bis zur letzten Wiederholung noch sauber ausgeführt werden kann. Dieses Vorgehen schützt vor Verletzungen und Fehlhaltungen.

Eine zu große Schonung ist allerdings auch zu vermeiden. Die letzten Wiederholungen jeder Übung sollten schon fordern! Sobald eine Gewöhnung an die Belastung erfolgt ist, sollte der Trainingsreiz variiert bzw. erhöht werden.

Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wiederherstellt, sondern im Verlaufe der Erholung (Regeneration) die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und über einen bestimmten Zeitraum auf diesem Niveau hält. Wird dieses höhere Leistungsniveau jeweils für die neue Trainingseinheit genutzt, kommt es zu einer fortwährenden, aber nach oben begrenzten Leistungssteigerung. Ist die Regenerationsphase zwischen Trainingsbelastungen zu groß, geht der Trainingseffekt wieder verloren. Wird hingegen zu viel oder/und zu intensiv trainiert, hat der Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration und das Leistungsniveau sinkt ab (Übertraining). Folglich braucht es die richtige Abstimmung von Trainingsbelastungen und Regeneration, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und ein Übertraining zu vermeiden.

Warm-Up und Dehnung

Beginne stets mit einer Erwärmung. Warme und durchblutete Muskeln können die durch Belastung entstehenden Reize besser aufnehmen und umsetzen. Der Trainingseffekt ist also höher, wenn man sich vor dem Fitnesstraining aufwärmt. Zusätzlich bewahrt das Aufwärmen vor Verletzungen wie Muskelrissen. Dazu eignet sich am besten eine kurze Ausdauereinheit von ca. 15 – 30 Minuten auf einem Cardiogerät. Auch ein leichtes Stretching und Lockerungsübungen vor dem Training können die Muskulatur ebenfalls vorbereiten. Verspannungen und Blockaden werden durch die Dehnung abgebaut und der gestreckte Muskel wird in die Länge trainiert.

Auf jeden Fall muss nach dem Training ein ausführliches Stretching der trainierten Muskeln erfolgen. Damit wird Muskelkater und Verkürzungen entgegen gewirkt und der Trainings- und Wohlfühleffekt zusätzlich gesteigert.

Konzentriert, doch nicht verbissen

Konzentration hilft auch beim Fitnesstraining: Je intensiver du trainierst, desto mehr Effekte erzielst du. Sei beim Training mental präsent und achtsam. Eine größere Intensität erreichst du, indem du dich gedanklich in den Muskel versetzt, ihn spürst, dort Kraft sammelst und diese Kraft dann beim Bewegen des Gewichts explosionsartig freisetzt. Absolviere dein Fitnesstraining nicht nur auf einer körperlichen Ebene, sondern beziehe auch den Kopf (und die Kraft der Gedanken) mit ein. Um so entspannter sowie 'frischer' wirst du dich physisch und psychisch nach dem Workout fühlen.

Schaffe ein Bewusstsein für physische Empfindungen, wie Über- oder Unterforderung, Reserven aber auch Warnungen des Körpers, wie Schmerzsignale. Wie in anderen Lebensbereichen auch, ist auch beim Trainieren nicht jeder Tag gleich. Nimm Rücksicht auf deine Tagesform und passe das Training gegebenenfalls an. Respektiere deinen Körper!

Trinken

Auch ohne sonderliche Belastung trinken viele Menschen zu wenig. Kommt dann noch Sport hinzu ist der Körper schnell in einem Mangelzustand, der die Stoffwechselprozesse und auch die Trainingseffekte ungünstig beeinflusst. Achte also immer darauf, vor, während und nach dem Training ausreichend zu trinken! Schon bevor du dich durstig fühlst, sollte Flüssigkeit zugeführt werden.

Softdrinks, Energiedrinks, Eistee, koffeinhaltige Getränke und Alkohol sind im Zuge einer gesunden Ernährung nicht nur für Fitnesstreibende ungeeignet. Sie sind, ebenso wie unverdünnte Säfte, eher als 'gelegentliches Genussmittel' einzustufen.

Essen mit Bedacht & Genuss

Neben regelmäßigem Training ist die Ernährung eine gleichwertige, wichtige Komponente auf dem Weg zu einem neuen Körpergefühl. Eine ausgewogene

Ernährung mit viel Eiweiß, frischem Gemüse und Obst, gesunden Fetten und Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten sorgt für die nötige Power beim Training und für mentales Wohlbefinden.

Zucker und Weißmehlprodukte solltest du weitgehend meiden und nur in kleinen Mengen genießen, da nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit, sondern auch die Trainingsleistung unter dem zu exzessiven Genuss dieser Produkte leiden.

Spaß & Motivation

Last but not least – Spaß und Freude am Training sind unverzichtbar! Und Spaß hast du, wenn Training und Trainingsumgebung zu dir passen. Wenn dein Workout für dich bestimmt ist, dich zu einer besseren Version von dir macht, deine Erfolge gehalten werden und du mit und unter Gleichgesinnten deine Freizeit verbringst. Das alles bieten wir dir – überzeug dich selbst!

Also, bist du bereit?

Dann bis bald beim nächsten Training in deinem INJOYmed.

Viele Grüße sendet dir das ganze Team und



Astrid & Stefan