

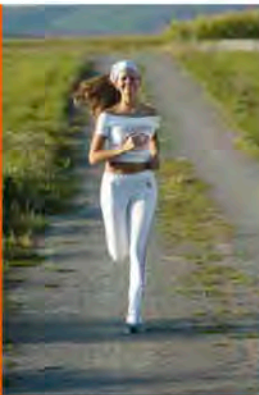
## Neun bekannte Fitnesslügen - Fitness-Konzept räumt auf mit Halbwissen und Zeitschriften Weisheiten!

Sport macht fit, Sport hält gesund, Sport stärkt Körper und Geist – niemand zweifelt mehr daran. Aber hartnäckig halten sich viele Gerüchte darüber, was sinnvoll ist oder auch nicht. Hier finden Sie jetzt meine am häufigsten gehörten Fitnesslügen und was Sie ab heute getrost vergessen können!

# 1

### Lüge Nr. 1: Joggen schadet den Gelenken.

Stimmt nicht: Einige Gelenke werden zwar bei jedem Schritt mit dem zwei- bis dreifachen Körpergewicht belastet, dennoch verbessert Joggen auch ihre Funktionsfähigkeit. **Der Knorpel im Knie und die Knochen werden durch die Druckbelastung härter und besser durchblutet und ernährt.** Wer regelmäßig läuft schützt sich sogar vor Arthrose. Wenn sie allerdings übergewichtig sind oder lange keinen Sport gemacht haben, sollten Sie zunächst mit Walking oder Nordic Walking beginnen. Dann können sich die Gelenke langsam an die Belastung gewöhnen.



# 2

### Lüge Nr. 2: Stretching bringt nichts.

Nach dem Sport halten Experten Stretching nach wie vor sogar für sehr sinnvoll! Gedehte Muskeln sind besser durchblutet, sie werden geschmeidiger und regenerieren sich schneller. Wer regelmäßig Stretching, hält zudem die Bänder elastisch und die Gelenke beweglich. Optimal sollte ein Dehnprogramm als eine eigenständige Trainingseinheit ca. 30 Minuten dreimal in der Woche durchgeführt werden das kann man gut Zuhause machen z.B. vor dem Fernseher oder nach dem aufstehen. Somit erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit am effektivsten.



3

### Lüge Nr. 3. Krafttraining macht bei Frauen dicke Muskeln.

Keine Angst. Frauen bekommen vom intensiven Krafttraining keine Bodybuilder-Figur. Muskelwachstum ist abhängig von dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron und davon produzieren Frauen nur geringe Mengen. Durch ein gutes Muskeltraining entstehen in erster Linie festere Muskeln und dadurch eine bessere Figur.

4

### Lüge Nr. 4: Nur einmal pro Woche trainieren bringt nichts.

So einfach kann man das nicht sagen. Anfänger können ihre Leistungsfähigkeit schon mit einer Stunde Training pro Woche erheblich steigern. Jedoch sollte in dieser Stunde viel passieren: **Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbau, Koordination und Dehnung.** Also zum Beispiel erst Walken, dann die wichtigsten Muskelgruppen stärken und ein anschließendes Stretching. Das kann auch ein entsprechender Kurs im Fitnessstudio leisten.



5

### Lüge Nr. 5: Erst nach 20 Minuten Ausdauersport setzt die Fettverbrennung ein.

Stimmt nicht! Heute weiß man, dass der Körper von der ersten Minute an Fett verbrennt. Voraussetzung ist allerdings die richtige Belastungsintensität. Gerade für Untrainierte gilt: Wer von Anfang an und möglichst viel Fett loswerden will, sollte sich beim Sport noch unterhalten können. Noch besser wäre zur Feststellung der optimalen Belastung einen Ausdauerstest mit der Bestimmung der Trainingsherzfrequenz oder eine Ergospirometrie im Labor.

6

### Lüge Nr. 6: Wer abnehmen will, sollte nach dem Sport zwei Stunden lang nichts essen.

Dieses Märchen ist entstanden, weil die Fettverbrennung noch zwei Stunden nach dem Training auf Hochtouren läuft. Daran ändert sich aber nichts, wenn Sie in dieser Zeit etwas essen oder trinken. Entscheidend ist immer die Kalorien-Bilanz: Nur wer mehr Energie verbraucht, als er zu sich nimmt, wird auf Dauer schlank. Am besten nach dem Sport einen Eiweißshack mit ein paar Kohlenhydraten zu sich nehmen. Dann hat der Muskel alles zur Regeneration und zur Anpassung. Aber es kommt auch immer darauf an was ich vor dem Training gegessen habe. Wenn ich zwei Stunden vorher schon z. B. ein Energieriegel oder Energiedrink und einen Eiweißshack zu mir genommen habe, brauche ich vielleicht nicht sofort Nachschub. Und es kommt auch immer darauf an wie intensiv und anstrengend ich trainiere





## 7 **Lüge Nr. 7: Mit Muskeltraining kann man gezielt das Fett abbauen, wo man möchte.**

Schön wär's! Leider führen auch gezielte Bauch-Beine-Po-Übungen nicht dazu, genau an diesen Stellen Fett zu verbrennen. Das passiert nur durch Sport und fettarme Ernährung. Trotzdem: Gezieltes Muskeltraining verbessert die Durchblutung, die Muskeln werden straffer und das Bindegewebe fester. Mit einem intensiven Ganzkörper Krafttraining, ergänzendem Ausdauertraining und der richtigen Ernährung steht der Fettverbrennung nichts im Weg und die Pölsterchen schmelzen dann auch an der richtigen Stelle.

Hier werden aber doch noch immer viele Fehler gemacht. Es wird nicht mit den richtigen Belastungsreizen für die Muskulatur trainiert, folglich entspricht das Ergebnis nicht dem gewünschten. Hier hilft eine einfache Regel:

**Wer Fett verbrennen will muß intensiv und regelmäßig trainieren und Muskulatur aufbauen, damit der Körper während seiner alltäglichen Aktivitäten mehr Kalorien verbrennt und man sein Wunschgewicht erreicht.**



## 8 **Lüge Nr. 8: Freizeitsportler brauchen eine spezielle Ernährung.**

Stimmt nicht ganz. Freizeitsportler brauchen keine spezielle Ernährung wenn sie sich mit allen nötigen versorgen was der Körper verbraucht. Allerdings weiß ich aus meiner langen Erfahrung als Trainer das in der wenige Zeit durch Beruf und Alltag das nötige auf der Strecke bleibt. Deshalb empfehle ich immer meinen Kunden einen Eiweißshack und einen Mineraldrink regelmäßig vor und nach dem intensiven Training zuzunehmen. Weiterhin sollten sie sich gesund ernähren. Und ausreichend trinken bis zu 2 bis 3 Liter pro Tag. Um fit, leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Damit die Nahrung in ihrem Körper gut schwimmen und leicht zu den Stellen kommen wo sie gebraucht werden.

**Wer gut schwimmen will braucht viel Wasser.**

**Warten Sie mit dem Trinken nicht, bis Sie durstig sind!  
Trinken Sie vorher!**





## 9

### **Lüge Nr. 9: Beim Krafttraining muß der Muskeln nicht wehtun.**

Im Gegenteil: Möchte ich auf Dauer eine gute Muskulatur bis in das hohe Alter haben, ist es wichtig, dass Sie etwas für Fitness und Gesundheit tun. Ein intensives Muskeltraining ist optimal und effektiv. Den Körper zu straffen und zu kräftigen funktioniert am besten, wenn die Muskeln mit einem Trainingsreiz über 60 % trainiert wird. **Hier hat sich die ILB (individueller Leistungsbereich) Methode absolut bewährt.**

Wenn ich meine 100% Leistung bei einer Übung mit einem ILB Test bestimmt habe, kann ich meine Fitness in den Bereich von 60% bis 85% meiner Maxleistung gesundheitsbewusst trainieren. Damit steigere ich meine Leistung mit jedem Training. Das funktioniert in jedem Alter von 16 – 80 Jahren.

**Hören Sie auf mit der Ausrede: Aber in meinem Alter...**

Hier noch ein Trainingstip von **Fitness Konzept**:  
Gestalten Sie Ihr Training mit den vier  
Säulen eines effektiven Trainings:

**Ausdauer**

**Koordination**

**Kraft**

**Beweglichkeit**

