

Fitness

Wenn Sport eine Tablette wäre, wäre es das am häufigsten verschriebene Medikament der Welt

Anfangs ist es anstrengend, zeitraubend und bisweilen auch nervig.
Doch du gewinnst sehr viel mehr als du investierst.

Du nimmst schneller ab, straffst deinen Körper, siehst besser aus, steigert dein Wohlbefinden.
Sport schüttet Endorphine aus und verringert Stresshormone.
Dein Selbstwertgefühl wird gesteigert, du wirst entspannter und selbstbewusster.
Dein Immunsystem wird gestärkt, du schläfst besser.
Knochen, Bänder, Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gestärkt.
Dein Herz-/Kreislaufsystem wird gestärkt und arbeitet ökonomischer.
Muskelmasse wird aufgebaut und erhalten. Gerade bei betagten Menschen ist das wichtig, denn weniger Muskelmasse erhöht das Risiko für Stürze

Im Grunde sollte jeder Mensch 3 Sporteinheiten pro Woche absolvieren. Und erst recht wenn es um nachhaltige Gewichtsreduzierung geht. Denn dafür sind der Aufbau und die Aktivierung von Muskelmasse die ultimative Basis.

3x 45 Minuten Kraftausdauertraining pro Woche empfehle ich hier als besten Kompromiss aus Machbarkeit, Aufwand und Ertrag. Am besten immer morgens, damit wir den „Afterburneffekt“ der Muskeln so lange wie möglich nutzen können.

Schau wo du regelmäßig ein Zeitfenster dafür einrichten kannst. Es sollten immer die gleichen Wochentage und immer zur gleichen Zeit sein, damit sich Automatismen einstellen, die das Workout zur selbstverständlichen Routine werden lassen.

Zwischen den Krafteinheiten muss jeweils ein Tag Pause liegen, denn Muskeln und Nervensystem müssen sich erholen. Außerdem wachsen die Muskeln in der Erholungsphase und nicht - wie oft fälschlich vermutet - während des Trainings.

Wir zeigen dir Übungen mit und ohne Hilfsmittel, empfehlen aber ganz klar die Workouts mit Gymnastikbändern. Sie wirken gezielter und effektiver, und sie sind obendrein auch noch einfacher auszuführen.

Für unsere Zwecke sind Bänder mit 2 Meter Länge geeignet. Du brauchst drei Stück in verschiedenen Stärken. Für unsere Mitglieder konnten wir mit einem Anbieter einen Kreisrabatt aushandeln. Schau einfach mal auf dessen Seite: <http://www.sporttrend24.de/fitwerker>

Wer schneller abnehmen möchte, kann an den sportfreien Tagen gerne Cardio-Training machen: Joggen, Walken, Crosstrainer, Rudern, Skaten, Fahrradfahren.
Das gibt noch einmal Extraboost für den Stoffwechsel.



Aber steigere dich bitte langsam. In der ersten Trainingswoche machen wir nur 2 Krafteinheiten mit mind. 2 Tagen Pause dazwischen. An den anderen Tagen reicht ein ausgedehnter Spaziergang. Ab der zweiten Woche trainieren wir dann an 3 Tagen.

Weil aber jeder Mensch anders ist, kann unsere allgemeine Empfehlung nicht auf jeden einzelnen optimal zutreffen. Wenn du spezifische Fragen oder Probleme mit Übungen bezüglich eines Fitnessprogrammes hast, zögere nicht uns anzusprechen. Denn es gibt immer Alternativen, und unsere Mentalcoaches sind darauf spezialisiert.

Im Internet finden sich zahlreiche Trainingsvideos, von denen wir täglich das ein oder andere Workout empfehlen. Da ist für jeden Anspruch und jede Altersklassen etwas dabei. Pack deine Yogamatte, dein Gymnastikband und ab vor den Bildschirm.

Eine dringliche Sache hätte ich aber noch.

Wir wollen und können mit unserem Kraftausdauertraining keine Muskelberge aufbauen, müssen aber ganz dringend verhindern dass sie abgebaut werden. Das macht unser Körper leider ganz gerne bei einem Kaloriendefizit.

Daher ist es eine wirklich wichtige Angelegenheit, dass du deinen Proteinbedarf deckst. Bitte stelle sicher, dass du über den Tag verteilst 1,4gr Eiweiß je Kilo Körpergewicht zu dir nimmst.

Wenn du deine Ernährung mit unserem Kalometer organisierst, kannst du die Menge der einzelnen Nährstoffe ganz einfach ablesen.

Aus welchen Lebensmitteln das Eiweiß kommt spielt keine Rolle. Veganer haben es etwas schwerer, hier könnte man auf Erbsenproteinpulver zurück greifen, sollte man seinen Bedarf nicht decken können.

Michél Becker

Bodycoach und Mitbegründer der Fitwerker

PS. Über unseren Recallservice erreichst du täglich deine persönlichen Bodycoaches, die sich um dein Gemüt und um deinen Körper kümmern.