



## Richtig trainieren

Unser Körper will sich bewegen – Sport gehört zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben dazu. Das gilt für den Körper und für den Geist. Sport kann sogar bei leichten Depressionen helfen. Die Möglichkeiten sind fast unendlich: laufen, walken, tanzen, Kampfsport, Yoga, Geräte-Training im Fitness-Studio ... damit man das findet, was einem Spaß macht, sollte man viele Sportarten ausprobieren. Denn Spaß haben ist wichtig, um sich immer wieder zum Training zu motivieren.

Wer dann noch ein paar Regeln beim Training beherzigt, holt das Beste raus für Wohlbefinden, Körper und Gesundheit.

### Mix aus Ausdauer und Kräftigung

Ausdauer ist wichtig und macht das Leben leichter. Deswegen sollte ein Teil des Trainings aus Ausdauersport bestehen: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen... nur etwas anstrengend sollte es sein, um einen Effekt zu haben. Zu gemütlich sollten Sie es sich also auf dem Fahrrad im Fitness-Studio oder vor dem Fernseher nicht machen – Sie dürfen beim Trainieren ruhig ins Schwitzen kommen. Lieber kürzer aber dafür auch mal aus der Puste sein, lautet die Devise. Die Ausdauer sollte man etwa dreimal in der Woche für mindestens 20 Minuten trainieren. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie gesund sind – wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben und unsicher sind, sprechen Sie am besten vor dem Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt.

### Trainierte Muskeln verbrauchen mehr Energie

Mit dem Ausdauertraining sollten Sie sich nicht begnügen – auch die Muskeln wollen durch gezielte Übungen trainiert werden. Dadurch wird unsere Haltung besser, Rückenschmerzen können verschwinden und das Sahnehäubchen: Wenn wir mehr Muskelmasse haben, verbrennt unser Körper ganz nebenbei automatisch mehr Kalorien. Dabei geht es nicht um Muskelberge. In ein Muskeltraining sollten möglichst alle Muskelpartien einbezogen werden. Entweder an den Geräten im Fitness-Studio oder mit Übungen, die Sie mit dem eigenen Körpergewicht machen, wie zum Beispiel Liegestütze oder Kniebeugen. Die richtige Übungsausführung sollten sich Sportanfänger auf jeden Fall zeigen lassen, damit sich keine Fehlbelastungen für die Gelenke einschleichen.

### Intervall-Training als Geheimwaffe

Moderne Trainingspläne enthalten Intervall-Einheiten, also den Wechsel zwischen einer sehr hohen Anstrengung und weniger anstrengenden Phasen beim Training. Denn damit erreicht man eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Man sollte also beim Joggen z.B. immer mal einen kleinen Sprint von etwa 30 Sekunden einlegen. Auch beim Krafttraining kann man in Intervallen trainieren. Man erzielt damit einen besseren Trainingserfolg und das auch noch in einer kürzeren Zeit.

Training

Motivation