

Training-Tipps

Date : 1. Januar 2014

Training Tipps



Wenn Sie als Einsteiger mit dem Training beginnen, sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihrem Körper und insbesondere Ihrer Muskulatur nicht zu viel zumuten. Starten Sie deshalb keinesfalls mit täglichem Training, sondern gönnen Sie Ihrem Körper immer wieder Trainingspausen. Für den Beginn reicht es vollkommen aus, wenn Sie maximal zwei bis drei Tage in der Woche trainieren. An den Tagen dazwischen - also in den Regenerationsphasen - können Sie leichtes Stretching betreiben oder in der Sauna entspannen. Auf diese Weise können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Tipps für Ihr Training:

- Vor dem Training Schmuck ablegen.
- Für das Training daheim, sollten Sie eine Matte, eine Unterlage für Ihren Kopf und ein Handtuch bereitlegen.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Damit schützen Sie sich vor Verletzungen und regen zudem Ihren Kreislauf an. Zum Aufwärmen eignen sich Laufen oder schnelles Gehen auf der Stelle beispielsweise ideal. Setzen Sie für Ihr Warm-up mindestens 5 Minuten an.
- Gerade für Anfänger ist ein Spiegel im Trainingsraum ein wichtiges Hilfsmittel. Nutzen Sie den Spiegel um Ihre Haltung regelmäßig zu kontrollieren und ggf. zu korrigieren.
- Denken Sie daran, dass Sie in den Trainingspausen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Mischen Sie beispielsweise Fruchtsaft und Wasser im Verhältnis 1:1, damit haben Sie ein gesundes, erfrischendes Getränk zur Hand, was auch noch gut schmeckt.

Achten Sie darauf, dass das Getränk nicht zu kalt ist.

- Wenn Sie zuhause trainieren, schaffen Sie sich eine störungsfreie Zone. Hier sollte das Handy tabu sein. Lassen Sie den Anrufbeantworter ans Telefon gehen. Konzentrieren Sie sich vollkommen auf Ihr Training.
- Trainieren mit Musik macht doppelt Spaß. Legen Sie zum Training einfach Ihre Lieblings-CD ein und legen Sie los.

Die optimale Zeit für das Training liegt in der Regel zwischen sechzehn und zwanzig Uhr. Wenn Sie lieber morgens in der Frühe trainieren wollten, sollten Sie die Aufwärmphase besonders intensiv gestalten. Von einem Training nach einundzwanzig Uhr sollten Sie absehen, da dieses Schlafstörungen zur Folge haben kann.

Trainieren Sie nicht, wenn Sie krank sind. Insbesondere bei einer Infektion, bei Fieber oder bei akuten Schmerzen sollten Sie das Training ausfallen lassen. Auch wenn Sie sich allgemein schlecht fühlen, Sie Medikamente eingenommen oder Alkohol genossen haben, sollten Sie vom Training absehen.