

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Friedrich Nietzsche

FIT

FITTER

AM FITTESTEN

Wer in Form sein will muss schwitzen.

Text: Andrea Friedrich

Naja, wir alle wollen hoffentlich mehr als „nur“ gesund sein. Wir wollen fit sein und jeder soll sofort sehen, dass wir nur so vor Tatendrang und Jugendlichkeit sprühen. Genau dorthin tendiert der Trend in der heutigen Gesellschaft sehr stark.

Fitness bedeutet körperliche Leistungsfähigkeit und Entwicklung der konditionellen und motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Während sich der eine auf Krafttraining konzentriert, erklärt der andere Ausdauer- oder funktionelles Training zum persönlichen Favoriten – je nachdem was man gerne erreichen möchte. Jede Form des Trainings kann für körperliche und geistige Ausgeglichenheit sorgen.

Wer mit Sport anfangen möchte, braucht zuerst ein Ziel vor Augen. Das kann ein Marathon, die Gewichtsreduktion, eine super Strandfigur oder aber auch der Aufbau nach einem Unfall sein. Auf jeden Fall sollte das Ziel motivierend und anspornend – aber vor allem auch erreichbar – sein. Sprich: keine utopischen Vor-

stellungen wie beispielsweise sich zehn Kilogramm in einer Woche zu entledigen. Kleiner Tipp: Nichts motiviert mehr, als gemeinsam auf ein Ziel hinzuarbeiten. Wer neu in das Thema Fitness einsteigen möchte, dem muss klar sein, dass dieses auch gelebt werden sollte. D.h. viele sehen hier nicht nur den sportlichen Bereich, sondern auch die Ernährung als wichtigen Faktor, fit zu werden. Denn mit der richtigen Ernährung führen wir unserem Körper jene Nährstoffe zu, die der Körper für das Training und die Regenerationsphasen benötigt.



Do's

- Genügend Eiweißzufuhr nach dem Krafttraining
- Sport passend zu Fähigkeiten und Gewicht wählen
- Ausgewogene Ernährung
- Optimistisch bleiben
- Abwechslung, um durchzuhalten



Dont's

- Alkohol
- Übermäßiger Zuckerkonsum
- Unerreichbare Ziele stecken

Krafttraining

Das Krafttraining ist eine Form der körperlichen Ertüchtigung, die auf Muskelaufbau und Krafterhöhung fokussiert. Die Effektivität des Trainings hängt hier vom gesetzten Reiz ab. Wenn die Muskelpartie also über dem gewöhnlichen Maß belastet wird, dann werden Energiereserven angegriffen – der Muskel wird überlastet und muss richtig arbeiten. So kommt der Trainingsreiz zustande. Nach einem Krafttraining versucht der Körper die entstandenen Schäden am Muskel zu beseitigen und trifft zusätzlich Maßnahmen, dass der Körper zukünftig Arbeit dieser Art gewachsen ist – daher Muskelaufbau. Diese Art des Trainings ist auch sehr hilfreich bei der Gewichtsreduktion, dem Fettabbau. Zu beachten sei aber hier, dass die Fettdepots nicht direkt angesteuert werden können. Wenn ein Fettabbau am Bauch erzielt werden möchte, ist es nicht effektiv sich ausschließlich auf Crunches zu versteifen, denn der Fettabbau kann nur allgemein, also im ganzen Körper anvisiert werden. Immer nur eine einzige Übung anzugehen, bringt's also nicht wirklich.

Anfängern im Krafttraining ist außerdem von sogenannten Isolationsübungen abzuraten, bei denen nur gezielt ein Muskel gesondert von den anderen trainiert wird. Dabei kommt der Körper anfangs oft auf ein zu geringes Maß an Belastung und das ist für ein effizientes Training absolut unzureichend.

Daher wäre eine gute Methode für Neueinsteiger das Training mit dem Eigengewicht, somit kann man den Stoffwechsel und Kreislauf auf spätere starke Belastungen anpassen.

Aber genauso wichtig wie das Training selbst, ist es dem Körper Regenerationsphasen zu lassen, damit ein „Übertraining“ vermieden werden kann. Drei Mal pro Woche zu trainieren ist für eine Leistungssteigerung völlig ausreichend.

Ausdauertraining

Beim Ausdauertraining steht, wie uns der Name bereits verrät, die Erhöhung der Ausdauer im Vordergrund, also über einen längeren Zeitraum Leistung erbringen zu können. Hinzu kommt, dass diese Trainingsart positive Auswirkungen auf den Gesundheitszustand hat, wie beispielsweise die Stärkung des Immunsystems, Reduktion eines Herzinfarkt-Risikos, Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und laut Studien wird zusätzlich die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns erhöht. Was will man also mehr?

Unterschieden wird hierbei zwischen Breiten- und Leistungssport, die sich in den zu erreichenden Zielen unterscheiden. Im Breitensport wird meistens moderater trainiert, da eine Gesundheit fördernde Fitness angestrebt wird. Gegebenenfalls zusätzlich eine Gewichtsreduktion. Es handelt sich also um den Otto-Normalverbraucher unter den Sportlern, der einfach ein bisschen auf sich achten möchte. Im Leistungssport wird hingegen die Erhöhung der Leistung angestrebt um zum Beispiel bessere Wettkampfergebnisse zu erzielen. Hier werden oft Trainingspläne



Für all jene, die sich für die eigene Fitness interessieren oder einfach gerne etwas lesen möchten.

Bei Fragen zum Thema und/oder Anregungen u.a. für weitere Artikel schreibt mir doch einfach unter andrea.m.friedrich@htu.tugraz.at

Laufen gehört zu den Ausdauersportarten



Krafttraining hilft beim Muskelaufbau

gemacht, die sich über ein oder auch mehrere Jahre ziehen können, in denen die Ziele genau festgelegt werden. Mittels Leistungstests kann dann der individuelle Trainingserfolg überprüft werden. Ein gängiger „blutiger“ Test ist hier die Messung des Laktatwertes, bei dem nach einer gewissen erbrachten Leistung Blut am Ohrfläppchen abzapft wird. Nach diesem Wert kann dann individuell ein optimales Training angepasst werden, um die Leistung zu erhöhen. Dieser Test ist hauptsächlich bei Sportärzten durchführbar.

Ein „unblutiger“ Test wäre der Cooper-Test, den man auch als Laie ausgezeichnet selbst durchführen kann. Dazu läuft man einfach ganz normal zwölf Minuten und über die zurückgelegte Strecke ermittelt man über einer Tabelle die erbrachte Leistung bzw. die Ausdauer.



Sommer, Sonnenschein, Strand und Meer

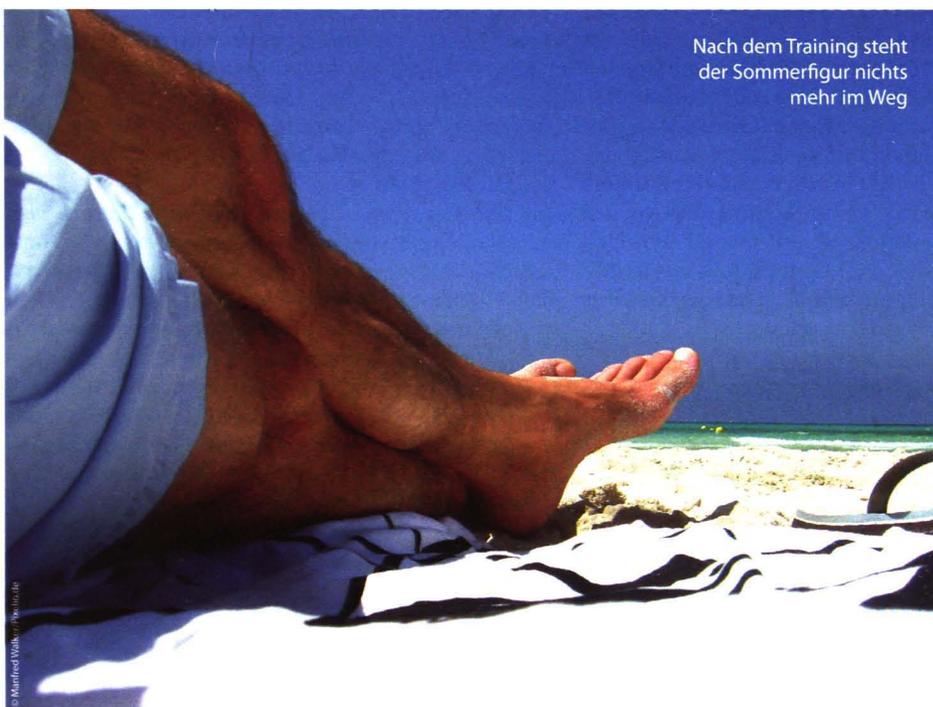
Nachdem dann im Sommer die Bikinifigur (oder bei unseren männlichen Lesern die Badeshortsfigur???) gefragt ist, interessiert sicher einige ein Programm, um noch vor dem anstehenden Urlaub schnell ein bisschen Speck loszuwerden. Die Gewichtsreduktion oder auch der Fettabbau stehen also im Mittelpunkt. In der Regel nehmen Männer an dieser Stelle durch Krafttraining besser ab, während Frauen durch Ausdauertraining größere Erfolge erzielen. Sportarten à la Laufen, Nordic Walking, Tanzen etc. schaffen dazu bei letzterer Zielgruppe eine gute Abhilfe. Der Grund liegt schlicht darin, dass Männer grundsätzlich evolutionär bedingt mehr Muskelmasse besitzen – Muskeln, die Energie benötigen. Wir Frauen haben eben (leider) durchschnittlich mehr Fettanteil. Im Ausdauertraining baut man Fett nur dann gut ab, wenn man in Maßen trainiert. Wenn man also immer nur kurzfristig Vollgas gibt, dann werden nur die Kohlenhydrat-Speicher gelehrt. Das wollen wir aber nicht, weswegen zum Fettabbau mindestens 45 Minuten moderat trainiert werden sollte (diese Zeit, ab der der gewünschte Fettabbau eintritt wird unter Fachleuten zwar heftig diskutiert, aber mit 45 Minuten ist man allemal gut dabei).

Somit erfolgreiches Training!

Coopertest (Normalsportler und Junioren)						
Alter		Sehr gut	Gut	Durchschnitt	Schlecht	Sehr schlecht
13-14	M	>2700 m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	<2100 m
	W	>2000 m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	<1500 m
15-16	M	>2800 m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	<2200 m
	W	>2100 m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	<1600 m
17-20	M	>3000 m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	<2300 m
	W	>2300 m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	<1700 m
20-29	M	>2800 m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	<1600 m
	W	>2700 m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	<1500 m
30-39	M	>2700 m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	<1500 m
	W	>2500 m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	<1400 m
40-49	M	>2500 m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	<1400 m
	W	>2300 m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	<1200 m
50+	M	>2400 m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	<1300 m
	W	>2200 m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	<1100 m

Coopertest (Trainierte Sportler)					
	Sehr gut	Gut	Durchschnitt	Schlecht	Sehr schlecht
Männlich	>3700 m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	<2800 m
Weiblich	>3000 m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	<2100 m

© wikipedia.de



Nach dem Training steht der Sommerfigur nichts mehr im Weg