

KRAFTTRAINING

Für Einsteiger / Allgemeine Kräftigung

Für Einsteiger und Personen, die unregelmäßig mit Gewichten trainieren, empfehlen wir **3-4 Sätze mit 12-15 Wiederholungen** zu absolvieren. Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass man nicht bis zur kompletten muskulären Erschöpfung trainiert. Wenn 12-15 Wiederholungen zu einfach werden, erhöhen Sie zunächst bei nur einem Satz das Gewicht. Später dann auch bei den restlichen Sätzen. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie immer mindestens 12 Wiederholungen ausführen können. Die Geschwindigkeit der Übungsausführung sollte ruhig und kontrolliert sein.

Für Fortgeschrittene / Kraftaufbau

Fortgeschrittene können stärker an ihre muskulären Belastungsgrenzen herangehen. Hierbei werden in der Regel die **Wiederholungszahlen auf 8-12 reduziert**. Die Satzanzahl hingegen kann auf bis zu 5 oder mehr erhöht werden. Fortgeschrittene können bis zur letztmöglichen Wiederholung trainieren. Dieses intensivere Training beschleunigt den Muskelaufbau. Auch hier sollten Sie auf eine kontrollierte Bewegungsausführung achten.

Pausenzeiten

Die Pausenzeiten zwischen den einzelnen **Trainingsätzen** sollten je nach Belastung ca. 1 – 2 Minuten dauern. Zwischen den **Trainingstagen** sollte immer ein Ruhetag liegen, damit die trainierte Muskulatur ausreichend Zeit zur Erholung hat.



Krafttraining und Fettverbrennung

Durch eine erhöhte Muskelmasse bzw. Muskelfaserdicke, wird der Grundumsatz des Körpers gesteigert. Dies bewirkt, dass der Körper in **Ruhephasen**, wie z.B. beim Sitzen, Lesen, Schlafen, mehr Energie verbraucht als normal. In **Belastungsphasen**, wie z.B. dem Ausdauertraining, zeigt sich ebenso ein gesteigerter Energie- und Fettverbrauch, der durch eine erhöhte Mitochondrienzahl im Muskel erzielt wird. Daher eignet sich auch das Krafttraining optimal zur Reduzierung des Körperfettanteils.

WARM UP – COOL DOWN

Warm up und Cool down sind wichtige Bestandteile jeden Trainings. Das **Aufwärmen** sollte ca. **10-15 Min. dauern** und leichtes Laufen, Gehen oder Radfahren und ein Dehnprogramm für die zu trainierende Muskelgruppe beinhalten. Es bereitet Muskeln, Bänder und Sehnen auf die kommenden Belastungen des Trainings vor, wodurch die Verletzungsgefahr reduziert wird. Für das **Cool down** sollten ebenso **10-15 Min.** eingeplant werden. Hierbei geht es vor allem darum, die beanspruchte Muskulatur durch sanftes Dehnen zu lockern sowie die Organe und den Körper in den Ruhezustand zu versetzen.



REGENERATION

Für eine optimale Regeneration der Muskulatur nach körperlicher Belastung empfehlen sich ergänzende Maßnahmen, wie z.B. **Massagen und Saunagänge**. Hierdurch können zum einen Verklebungen in der Muskulatur gelockert und zum anderen „Gift- und Schlackenstoffe“ aus dem Körper ausgeschwitzt werden. Die Muskeln sind dann regeneriert und vorbereitet für das nächste Training. Nur dann ist ein intensives Training möglich.



Juba

wellness tempel

CARDIO-TRAINING



Je nach Trainingsziel (Fettverbrennung bzw. Verbesserung der Kondition), sollte mit unterschiedlichen Herzfrequenz-Zonen trainiert werden.

Aerobes Training

Aerobes Training eignet sich zur Verbesserung der **Grundlagenausdauer** sowie zur **Fettverbrennung**, da die Energiebereitstellung größtenteils über Fette erfolgt. Beim aeroben Training nimmt der Körper während der Belastung genau soviel Sauerstoff auf, wie er verbraucht. Das erkennen Sie z.B. daran, dass Sie während des Trainings in der Lage sind, sich zu unterhalten, ohne ins „hecheln“ zu kommen. Faustregel: 220 minus Alter und 60-70% davon = Herzfrequenz für aerobes Training.



Anaerobes Training

Anaerobes Training eignet sich zur **Verbesserung der Kondition** und **sportartspezifischen Belastungen**. Die Energiebereitstellung erfolgt größtenteils über Kohlenhydrate. Beim anaeroben Training wird mehr Sauerstoff verbraucht als aufgenommen. Es kommt zum „hecheln“ (Beispiel 400m Lauf). Faustregel: 220 minus Alter und davon > 75% = Herzfrequenz für anaerobes Training.

Effekte des Cardio-Training bei geeigneter HF

- Stärkt das Herz und die Knochenstrukturen
- Steigert die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems um bis zu ca. 50%
- Beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor
- Senkt Blutdruck und Puls
- Baut Stresshormone ab

CardioTraining und Fettverbrennung

Durch Ausdauersport kann die Fettverbrennung angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Dafür ist ein Training mit geeigneter Herzfrequenz notwendig. Als Faustregel gilt die Empfehlung **„Laufen ohne Schnaufen“**. Die Dauer sollte mindestens 20-30 Minuten betragen.

Sie haben Fragen zur richtigen Dosierung Ihres Trainings?

Kontaktieren Sie unsere Trainer im Juba Wellness Tempel: 1. Etage, gegenüber Zimmer 116, Telefon: 0228-3692442