

DermaPlast®

ACTIVE

Motivation



Inspiration für Ihr tägliches Workout

Piloxing – Boxen trifft Pilates

Pilates und Boxen? Passt das zusammen? Klar, sagte die Initiatorin der neuen Trendsportart „Piloxing“ Viveca Jensen und schuf ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout, das mittlerweile viele Fitnessstudios in ihren Kursplan aufgenommen haben.



Barfuß-Training zu fetziger Musik

Piloxing kombiniert verschiedene Schlagabfolgen aus dem Boxen mit Pilates-Übungen und Tanzschritten. Bei fetziger Musik werden so pro Stunde schnell 600 Kalorien verbrannt. Bevor es ernst wird, heißt es jedoch erst einmal: Schuhe aus! Denn Piloxing findet entweder mit speziellen Rutschsocken oder barfuß statt. Wenn Sie das Workout für Ihre Arme intensivieren möchten, können Sie Piloxing-Handschuhe tragen, die mit 300g schweren Körnchen gefüllt sind, um die Muskeln zu stärken.

Kraft- und Ausdauerphasen

Durch die Boxübungen wird vor allem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Neben körperlicher Fitness, erfordern die verschiedenen Kombinationen jedoch auch volle Konzentration. Die Pilates-Elemente sorgen für eine kräftige Tiefenmuskulatur und gesunde Körperhaltung.

Kraftvolle Schlagbewegungen, hocken, springen – Piloxing beansprucht wirklich alle Muskelpartien. Durch regelmäßiges Training lassen sich Ausdauer und Beweglichkeit allerdings schnell verbessern.

Selbst ausprobieren!

Sie wollen Piloxing einmal selbst ausprobieren? Viele Fitnessstudios oder Vereine bieten die Kurse an. Oder Sie holen sich das Workout ganz einfach nach Hause – Piloxing gibt es nämlich auch als DVD.



Wie sieht die richtige Ernährung für Sportler aus?

Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett: Der Ernährungsplan von Sportlern sollte sich an der jeweiligen Trainingsphase und dem Ziel ausrichten.

Keine Frage: Wer richtig fit werden will, braucht Energie. Woraus genau die stammen soll, ist vielen Sportlern allerdings nicht klar. Sind Kohlenhydrate das A und O? Oder Eiweiß für den Muskelaufbau? Und was ist mit Fett? Wie die richtige Ernährung aussieht, hängt ganz entscheidend vom Zeitpunkt beziehungsweise dem Trainingsziel ab.

Bereiten Sie sich auf die kommende Fußballsaison oder einen Wettkampf vor, müssen Sie in aller Regel Muskelmasse aufbauen, erklärt Dr. Mathias Frey, Mannschaftsarzt der Fußballprofis vom 1. FC Heidenheim. Dann hilft es, die Zusammensetzung der Ernährung etwas in Richtung Eiweiß zu verschieben: Gut die Hälfte darf dann aus Proteinen bestehen. Damit sind natürlich nicht nur Eier gemeint. Gute Eiweißlieferanten sind auch mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte. Teure Proteinriegel müssen es also nicht unbedingt sein. 30% der Energie sollte von Kohlenhydraten stammen. Optimal sind Pasta, Reis und Vollkornbrot. Der Rest Ihrer Ernährung darf aus Fett bestehen. Das steckt in vielen Nahrungsmitteln schon drin: etwa in Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder Brot.

Nicht direkt vor dem Training essen

Während der laufenden Saison oder wenn ein Sportler schlicht seinen Status Quo erhalten will, sieht die Ernährung anders aus. Die Energie sollte dann zu je 40 Prozent aus Eiweiß und Kohlenhydraten stammen und zu 20 Prozent aus Fett. Essen Sie also etwa gleich viele Kohlenhydratlieferanten und Fleisch, Fisch oder Milchprodukte sowie etwa halb so viel Fett, sind Sie gut aufgestellt.

Direkt vor dem Training sollten Sie eher wenig essen. „Das verursacht einen Reiz am Vagusnerv“, erklärt Dr. Frey. Dieser Nerv gehört zu den größten Hirnnerven und versorgt die inneren Organe wie Herz, Lunge, Magen und Darm. „Essen vor dem Training ist wie den Fernseher in Standby lassen.“ Es ist nicht die beste Methode, um die Batterien aufzuladen. Die letzte Mahlzeit nehmen Sie daher am besten drei Stunden vor dem Training ein. Sie sollte viele Kohlenhydrate und weniger Fett enthalten. So stellen Sie dem Körper leicht verfügbare Energie für Ihr Training oder den Wettkampf zur Verfügung, der Darm ist aber nicht so sehr damit beschäftigt.

HIIT: Fit durch Hochintensives Intervalltraining

Viel Effekt in wenig Zeit – das verspricht Hochintensives Intervalltraining. Wie funktioniert es, welche Übungen eignen sich und was gibt es zu beachten?



Beim HIIT (High-Intensity Interval Training) bringen Sie Ihren Körper immer wieder an die Belastungsgrenze – in den Bereich, in dem der Körper am meisten Sauerstoff aufnimmt. Im Anschluss an das Training muss der Körper viel Energie aufwenden, um wieder in den Normalzustand zu gelangen. Er verbraucht auch dann noch Kalorien, wenn Sie schon wieder auf der Couch liegen. Ein optimales Training also für Muskelaufbau und Fettverbrennung zugleich.

Hochintensives Intervalltraining – Wie geht das?

Ob beim Laufen, Krafttraining, auf dem Crosstrainer oder dem Fahrrad: Ein festes Programm gibt es nicht. Entscheidend ist, sich in kurzer Zeit maximal zu belasten. Beim Joggen läuft man sich beispielsweise kurz warm und rennt dann los – 20 bis 30 Sekunden, so schnell es geht. Dann pausieren Sie für 10 bis 15 Sekunden im Gehen. Darauf folgt der nächste Sprint. Damit erzielen Sie in sehr viel kürzerer Zeit größere Effekte als beim klassischen Dauerlauf.

Das gleiche Konzept lässt sich auf viele Sportarten anwenden. Durch das Kombinieren von Sprints und Gehen lässt sich auch aus einem klassischen Zirkeltraining ein HIIT machen. Dafür führen Sie etwa Ganzkörperübungen wie Burpees (Liegestütz kombiniert mit Strecksprüngen) oder Ausfallschritte jeweils für 30 Sekunden aus und gehen direkt zur nächsten Übung über oder atmen ein paar Sekunden durch. Nach einem Zirkel mit mehreren – zum Beispiel sechs oder zwölf – Übungen pausieren Sie kurz. Wichtig ist, dass der Körper sich zwischendurch nie richtig erholt. Das geschieht erst nach dem kompletten Work-out.

HIIT ist nur für Trainierte geeignet

Das alles klingt einfach und verlockend. Aber Achtung: Für Untrainierte kann HIIT gefährlich werden, warnt Dr. Mathias Frey, Mannschaftsarzt der Fußballprofis vom 1. FC Heidenheim. Wer sich übernimmt, erzielt schlimmstenfalls einen Umkehrerfolg. Vor lauter Stress schüttet der Körper dann extrem viel des Stresshormons Cortisol aus. Verletzungen drohen. Deswegen ist das Hochintensive Intervalltraining nur für bereits gut Trainierte geeignet. Und selbst die sollten sich beraten lassen, am besten von einem Personal Trainer. Außerdem genügt es, sich zwei Mal die Woche zum HIIT aufzuraffen. Der Körper braucht die Pausen, damit das Training nachwirken kann.

Womöglich gar nicht geeignet ist das hochintensive Work-out für Menschen, die in der Vergangenheit Probleme mit dem Herzen hatten, übergewichtig oder chronisch krank sind. Sie sollten zumindest vorher mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.



Körpertraining durch Hirntraining

Sei es der Anstoß am Jahresanfang, der Gedanke an den kommenden Sommer oder ein anderes Ziel: Die Erstellung eines neuen Trainingsprogramms ist immer aufregend. Dabeizubleiben ist eine weitere Herausforderung. Hierbei erhebt sich die uralte Frage: Wie trainieren wir unser Gehirn, sich auf ein neues Trainingsprogramm einzuschwören? Hier sind die fünf besten Tipps zur Entwicklung einer Routine: Stellen Sie Ihre Ziele auf

Nur Sie kennen Ihre Gründe dafür, warum Sie hoch hinaus und in ein neues Trainingsprogramm einsteigen wollen. Ob es das Training für einen Marathon, der Abbau von mentalem Stress, die Tonisierung der Muskeln oder etwas anderes ist: Überlegen Sie ehrlich, warum Sie hart für ein bestimmtes Ziel arbeiten möchten. Schreiben Sie die Ziele auf, verpflichten Sie sich selbst, indem Sie die jemand anderem zeigen und haken Sie die Etappen dorthin ab.

Assoziatives Verhalten lernen

Wenn man eine schlechte Gewohnheit wie Rauchen, Alkoholkonsum oder Nägelkaulen loswerden will, kann es hilfreich sein, Orte und Menschen zu meiden, die man mit derartigen Abhängigkeiten verbindet. Beim Aufbau von guten Gewohnheiten und Trainingsprogrammen kann man diese Theorie umkehren. Versuchen Sie, die Gesellschaft von Menschen zu suchen, die dazu beitragen, Ihre neue Routine zu verfestigen und Ihre Ziele teilen. Dies kann auch bedeuten, soziale Aktivitäten im Bereich einer gesünderen Lebensweise zu fördern wie beispielsweise nach dem Fitnessstudio einen Kaffee trinken zu gehen, anstatt sich vom Trainingsprogramm ablenken zu lassen.

Pausen fest einplanen

Bauen Sie Pausen und Ruhezeiten in Ihren Tagesablauf ein. Genauso wichtig wie ein aktives Leben und das Erreichen der Trainings- und Ernährungsziele ist es für den Körper, sich zu erholen und Kraft für die Herausforderungen des nächsten Tages zu tanken. Helfen Sie Ihrer Muskulatur durch Wärmecremes (Link zur Produktseite Wärmecreme) und ausgiebiges Dehnen, sich zu erholen, und versuchen Sie nicht, sich bis zum Rand einer Verletzung unter Druck zu setzen – dann können Trainingsprogramme umsonst sein. Wie man sagt: Eile mit Weile!

Bauen Sie ein Belohnungssystem ein

Belohnen Sie sich mit etwas anderem als mit Essen und Getränken. Gehen Sie ins Kino, nehmen Sie ein mildes, warmes Bad oder werfen Sie einige Euros in ein Sparschwein, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Oder machen Sie eine andere Übung, wenn Sie sich besonders motiviert fühlen. Wenn Sie beispielsweise täglich einen schweißtreibenden 5-km-Lauf absolvieren, belohnen Sie sich mit Wassergymnastik oder einem entspannenden Yoga-Kurs.

Grenzen kennen und respektieren

Seien Sie bezüglich Ihrer Grenzen, was Zeit, Arbeit, Familie, emotionale oder körperliche Grenzen betrifft, fair zu sich selbst. Fair zu sich selbst bedeutet, die Grenzen, die Ihr Zeitplan und Ihr Körper erlauben, realistisch einzuschätzen.