

## Fitness - Der Unterschied zwischen Üben und Trainieren

06.08.2010 - 14:32 Uhr - Personal Trainer Kiel

Der Irrglaube Sport ist gleich Sport, ist in vielen Köpfen noch tief verankert. Nehmen wir jene, die sich eine halbe Stunde und länger auf ein Cardio-Gerät schwingen. Vor ihren Augen laufen verschiedene Fernsehsendungen, die einen Ablenken und einem die Zeit vertreiben sollen. Man tritt gemächlich in die Pedale. Eine Bewegung ist gegeben, aber mit kaum Intensität. Die Belastung ist sehr gering, der Erfolg bis auf die gute Schmierung der Gelenke gleich Null. Wenn die Frage kommt, warum sich nichts tut, ist diese schnell und klar beantwortet. Die Muskeln wurden kaum, gereizt, warum sollte also ein Muskel der nur geringfügig belastet wird, sich verändern?

Vergleicht man dieses mit einem Auto: Der Wagen wird kaum schneller fahren, der Motor kaum mehr leisten, wenn man nicht aufs Gaspedal tritt!

Sicherlich wird man den derzeitigen Status halten, aber einen Zuwachs kaum verbuchen. Es werden Kalorien verbraucht, aber keine Leistungssteigerung erzielt. Was kann man tun, um eine Veränderung zu erreichen, um sozusagen den eigenen Motor zu hoch zu fahren und den Fortschritt sichtbar und messbar zu machen? Man sollte sich auf die jeweilige Übung konzentrieren. Das Gewicht und die Bewegung spüren. Während der Übung den Muskel zusätzlich fordern und belasten. Fällt die Wiederholung mit einem Gewicht zu leicht aus und sind ohne Anstrengung 10-15 Wiederholungen möglich. Man sollte ruhig das Gewicht erhöhen und noch mal testen. Die Bewegung müssen kontrolliert und sauer durchgeführt werden! Beherzt man diese Regel: Ohne Schweiß, kein Wachstum, lasst der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Dennoch wissen viele nicht, was in Ihnen steckt. Sie üben zu Hause vor sich hin, ohne eine Veränderung zu erzielen. Schaut man sich die Übungen genauer an, kommt sehr schnell zum Vorschein was die Problematik ist. Die Belastung! Es wird sich kaum gefordert, man geht kaum über einen gewissen Punkt hinaus. Fällt die Bewegung schwer, wird gesagt, dass war es. Aber genau an diesem Punkt, sollte man noch so viele Wiederholungen raus holen, wie möglich! Wie man diesen Punkt erkennen und was man sonst noch beachten sollte, auch in puncto Ernährung, erfährt man bei einem Personaltraining. Personal Trainer Kiel, erklärt anschaulich, worauf man achten sollte und wie man mit dem Belastungsreiz arbeitet. Weitere Informationen auf: <http://www.personal-trainer-kiel.de>.

Angaben zum Autor:  
Personal Trainer Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Fitness-Der-Unterschied-zwischen-Ueben-und-Trainieren.161368.html>