

Sportvielfalt gegen Trainingseinfalt

Crosstraining macht den Meister

In der Sportwissenschaft hat man den Fahrplan für sportliche Leistungssteigerungen längst ausgetüftelt. Mittels sogenannter Trainingsprinzipien werden Sportler und Sportlerinnen auf Hochleistung getrimmt. Eine dieser goldenen Regeln fordert Variation der Trainingsbelastung - quasi ein Abwechslungsprogramm. Nun möchten wir aus Ihnen keinen Leistungssportler machen. Trotzdem kann eine kleine Prise Variation auch Ihre Form verbessern

Laufen, Laufen, Laufen. Tagein, tagaus immer wieder die Laufschuhe schnüren und dasselbe Training abspulen. Das ist auf Dauer nicht nur entsetzlich langweilig, sondern in puncto Fitnessentwicklung auch kontraproduktiv. Wer immer nur seiner Lieblings-Sportart fröhnt, verschenkt viel Potenzial zur Leistungssteigerung. Denn er verpasst seinem Körper eine recht einseitige Dosis Training.

Raus aus dem Trainings-Trott

Abwechslung im Workout-Einerlei bringt der Mix verschiedener Sportarten - Crosstraining macht nämlich den Meister. Die Palette der potentiellen "Fremdgänger-Sportarten" ist groß: Läufer können ihre Turnschuhe gegen die Inliner eintauschen, Radfahrer den Sprung ins Nass zum Aquajogging wagen und Schwimmer auf's Trockene zum Nordic Walking wechseln. Der Wechsellust sind dabei keine Grenzen gesetzt. Auch Krafttraining, Aerobic-kurse, Spilsportarten oder Funsport kann die drohende Trainingsmonotonie beseitigen.

Die fitten Vorteile des Crosstrainings

Dabei bringt das Reinschnuppern in eine neue Sportart mehr Pepp und Spaß in Ihren Trainingsalltag und wirkt so Langeweile, Trainingsunlust und faulen Ausfallerscheinungen auf der Couch entgegen. Außerdem sorgt ein Wechsel der Sportart nicht nur für einen neuen effektiven Trainingsreiz, sondern auch für eine andere Form der Belastung und somit für einen Ausgleich bei einseitigen Sportarten. Andere Muskelgruppen werden gefordert und bisher beanspruchte Gelenke und Sehnen geschont. Das vermeidet Überlastungsprobleme und bringt Ihren Körper ausgewogen in Form.

Wer sich trotzdem verletzt, hat eine Reserve-Sportart in petto, mit der er Herz, Kreislauf und Muskeln weiter auf hohem Level halten kann - ein Läufer mit Knieproblemen kann auf gelenkschonendes Rad fahren umsatteln. Zudem macht die Auswahlmöglichkeit das Training wetterunabhängig - wenn's regnet ist eben Schwimmbad angesagt. Vom sportlichen Diziplinenwechsel profitiert letztendlich auch unser Köpfchen, denn das Erlernen neuer Bewegungsmuster bringt das Hirn auf Trab und verbessert die Koordination.

weiter aus Seite 2

Tipps für die Praxis

Als Crosstrainings-Neuling sollten Sie sich erst einmal neben Ihrer "Hauptsportart" auf eine ungewohnte Sportart beschränken und diese regelmäßig in ihr Trainingsprogramm integrieren. Nur so profitieren Sie von Trainingseffekten durch ein zweites sportliches Standbein. Wer nur sporadisch oder mit ungenügender Bewegungstechnik "fremdsportelt", überfordert Körper und Muskeln eher. Später können Sie dann durchaus auch zwischen mehreren Sportarten wechseln.

Auch beim Ausdauertraining im Fitness-Studio kann das effektive Workout-Hopping einfach umgesetzt werden: Splitten Sie Ihre Trainingszeit auf und wechseln Sie die Kardiogeräte alle zehn Minuten. Ideal ist der Mix aus möglichst gegensätzlichen Bewegungen, also z.B. Radergometer und Rudergerät.

Nähere Infos bei Mag. Heinz Bédé-Kraut