

## **Fitnesslügen – Teil 1**

Über Fitness wird genauso gern geredet wie über Diäten – jeder hat ein paar schlaue Tipps parat. Es wird gewarnt, dass Laufen den Gelenken schade, dass man vor jedem Training stretchen sollte oder dass man vom Krafttraining dicke Muskelpakete entwickle. Doch was ist dran an diesen Ratschlägen?

### **1. Laufen**

Völlig falsch. Nicht das Laufen selbst kann Gelenkbeschwerden verursachen, sondern nur die falsche Technik gepaart mit zu hoher Intensität: Wer allerdings übergewichtig ist oder eine Sportverletzung hat, sollte seinen Körper sukzessive vorbereitendem Krafttraining und Walken an das Joggen heranführen.

### **2. Jedes Training sollte mit Stretching beginnen**

Nein, am Anfang steht das Aufwärmen, zum Beispiel mit leichter Schwunggymnastik oder flottem Eingehen. Ob man überhaupt vor dem Training dehnen muss, liegt an der Sportart. Bei sanften Sportarten wie Nordic Walking ist ein Vorab-Stretching nicht nötig. Spielt man aber zum Beispiel Tennis, wo man schnelle Bewegungen macht und abrupt abbremsst, ist ein vorbereitendes Dehnen mit spezieller Intensität und Pausengestaltung sinnvoll.

### **3. Vom Krafttraining bekommt man dicke Muskeln**

Es ist eine Typfrage, ob man dazu neigt, Muskeln aufzubauen. Eine Frau hat das hormonell bedingt normalerweise nicht zu befürchten: dennoch unerwünschten Muskelpaketen entgegenwirken möchte, sollte Folgendes beachten: Schwere Gewichte mit wenigen Wiederholungen zu stemmen regt die Muskelbildung mehr an, als leichte Gewichte mit vielen Wiederholungen zu heben.

Mag. Heinz Bédé-Kraut, [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at), +43 (0) 676 / 40 98 393