

## **Trainingsirrtümer!**

Wer sich für das Neue Jahr vorgenommen hat, mehr und regelmäßiger Sport zu betreiben sollte tunlichst typische Trainingsfehler vermeiden. Sonst ist der Spaß weg und Fortschritte stellen sich kaum ein.

**Irrtum 1: „Nur wer richtig stark schwitzt, nimmt ab.“** Leider machen Sie damit nur systematisch Ihre Energiespeicher leer. Gefragt ist anfangs moderates Training zur Verbesserung der aeroben Leistungskapazität.

**Irrtum 2: „Der Muskelkater beweist mir, dass ich ordentlich trainiert habe.“** Ordentlich falsch! Denn genau genommen handelt es sich beim Muskelkater um mikroskopisch kleine Verletzungen - die Schmerzen sind ein Hinweis darauf, dass die Intensität zu hoch war und Muskelgewebe zerstört wurde.

**Irrtum 3: „Lassen Sie Ihrem Körper keine Chance zur Regeneration.“** Sie kennen sicher den Spruch: „Quäl Deinen Körper – sonst quält er Dich! Die Erholung nach dem Training ist genauso bedeutend wie der Trainingsreiz – nur in der Pause erholt sich der Organismus und wird so stärker und belastbarer.

**Irrtum 4: „Ignorieren Sie Schmerzen., überhöhten Ruhepuls und andere Warnsignale, die Ihnen Ihr Körper gibt.“**

Richtig und intelligent trainieren ist nicht schwer – es braucht nur etwas Geduld und System.

Dann verbessert sich rasch die Körperwahrnehmung und das Belastungsgefühl.

Mehr Informationen über maßgeschneiderte Trainingsprogramme

bei Mag. Heinz Bédé-Kraut

0676 / 40 98 393

[www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)