

Grundlegendes zum Training

Regelmäßig trainieren.

Es ist besser, seinen Trainingsaufwand auf mehrere Tage zu verteilen, als alles auf einmal an einem Tag.

Trainieren sie progressiv.

Besonders bei Anfängern sind die Trainingserfolge sehr schnell und in großen Sprüngen. Steigern sie daher mit Ihrer Leistung auch die Belastung im Training.

Pausen einhalten.

Der Muskelaufbau und die Fettverbrennung geschehen nicht während des Trainings, sondern in den Phasen dazwischen. Halten sie daher regelmäßige Pausen ein. (mind. 24- 48 Std. pro Muskelgruppe).

Variation.

Ganz wichtig, um die gewünschten Erfolge zu erzielen ist eine Abwechslung im Trainingsplan. Es gibt für dieselbe Muskelgruppe verschiedene Trainingsgeräte, die auch abwechselnd genutzt werden sollten.

Richtiger Trainingsreiz.

Setzen sie beim Training den richtigen Trainingsreiz. Dieser sollte weder zu niedrig, noch zu stark sein.

Motivation beim Krafttraining

Für viele Anfänger stellt die Motivation für ein Krafttraining ein besonderes Hindernis dar. Hier einige Hinweise wie sie sich für ein Training motivieren können und am Ball bleiben.

Realistische Ziele.

Ganz besonders wichtig für ein Krafttraining sind die gesteckten Ziele. Schätzen Sie ihre Leistung realistisch ein und nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Lieber etwas weniger planen, aber dafür auch einhalten, als sich zuviel vornehmen, was Sie nicht einhalten können. Nur wer seine Ziele erreicht, bleibt langfristig motiviert.

Geregelte Trainingszeiten.

Nehmen Sie sich vor, an bestimmten Zeiten zu trainieren. Diese Zeiten/ Tage müssen dann auch eingehalten werden. ,

Trainingspartner.

Wenn Ihnen das Training alleine kein Spaß macht, trainieren Sie zusammen mit Gleichgesinnten.

Musik

Trainieren Sie zur passenden Musik. Das motiviert mehr, als man denkt. Der optimale Musikrhythmus liegt bei 120–140 Schlägen pro Minute (BPM = beats per minute).

Abwechslung.

Eine Abwechslung im Trainingsplan ist nicht nur trainingswirksam, sondern fordert auch die Motivation zum Trainieren.

Tragen Sie Ihre Trainingstage in einen Kalender ein.