

Aufwärmen

Bevor der Körper seine volle Leistungsfähigkeit erreichen kann, muss er zuerst langsam auf "Betriebstemperatur" gebracht werden. Wenn man zu schnell zu hoch belastet, dann kann es sein, dass der Körper mit Schutzreaktionen darauf reagiert. Diese Schutzreaktionen können unter anderem Seitenstechen, schnelle Ermüdung, Herzrasen, Atemnot, Muskelverspannungen oder sogar Verletzungen (z.B. Muskelzerrungen, Faserrisse, etc.) sein.

Man sollte sich daher vor dem eigentlichen Trainingsprogramm ca. 5 - 10 min aufwärmen. Dieses Aufwärmen kann bereits die Durchführung der Zielübung selbst sein, allerdings mit geringerer Intensität. Die Herzfrequenz sollte dabei 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz nicht überschreiten. Ebenfalls zu empfehlen, um vor der eigentlichen Belastung auf Touren zu kommen, ist Seilspringen. Lange Dehnübungen vor der Belastung sind nicht notwendig.

Stretching (Abwärmen)

Mindestens genauso wichtig wie das Aufwärmen vor der Belastung, ist das Abwärmen nach der Belastung. Entstandene Stoffwechselprodukte, wie z.B. Laktat, können besser abtransportiert werden und der Körper, sowie die Psyche können besser von dem Leistungsbereitschaftszustand in die Erholung umstellen. Durch die Kontraktion der Muskulatur während der Belastung ziehen sich die Muskelfasern zusammen. Die Muskulatur verkürzt sich also und verliert dadurch an Geschmeidigkeit und Elastizität. Die Verletzungsgefahr steigt. Durch ein lockeres Auslaufen und ausgiebige (15-25 Sekunden) Dehnübungen nach der Belastung können Verkürzungen wieder rückgängig gemacht werden. Muskeln, Bindegewebe und Sehnen ziehen sich dann in ihre ursprüngliche gesunde Länge zurück. Dehnen Sie nach besonders intensiven Belastungen nur ganz vorsichtig, da eine ermüdete Muskulatur erhöht verletzungsanfällig ist.

Obere Extremität:

Dehnung der Nackenmuskulatur

So wird's gemacht:

Im Stand Kopf zur Seite neigen und in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.

Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel, absteigender Anteil (M. trapezius).



Dehnung der Schultermuskulatur

So wird's gemacht:

den gebeugten Arm am Ellenbogen mit der entgegengesetzten Hand vor dem Oberkörper auf Brusthöhe zur Gegenseite nach hinten drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur (M. deltoideus)



Untere Extremitäten

Dehnung der Oberschenkelinnenseite

So wird's gemacht:

Im Breitbeinstand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist gestreckt. Beide Füße bleiben auf dem Boden aufgestellt und zeigen ungefähr in Blickrichtung. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelinnenseite des lang gestreckten Beines spürbar.

Beanspruchte Muskulatur: Adduktoren (M. adductor brevis, M. adductor longus, M. adductor magnus)



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

So wird's gemacht:

In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkelrückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen, das Bein ist dabei möglichst gestreckt. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Es ist dabei zu achten, dass man nicht im Hohlkreuz auf dem Boden liegt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.

Beanspruchte Muskulatur:

Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocurale Muskulatur), Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus), Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius).



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

So wird's gemacht:

Im Stand mit der Hand ein Bein am oberen Teil des Fußgelenks fassen und zum Gesäß nach hinten ziehen. Das Standbein sollte ganz leicht gebeugt sein. Die Knie bleiben dabei in einer Ebene, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelvorderseite des zurückgezogenen Beines spürbar.

Beanspruchte Muskulatur: Vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadriceps femoris)



Dehnung der Wadenmuskulatur

So wird's gemacht:

In Schrittstellung stehen, gegebenenfalls frontal an eine Wand anlehnen. Das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.

Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemicus), Schollenmuskel (M. soleus).



Heimtrainer

Der Heimtrainer (Bike) ist der Klassiker unter den Ausdauer - Fitnessgeräten. Er dient zur Verbesserung der körperlichen Fitness und steigert gleichzeitig Ihre Ausdauerfähigkeit. Neben der positiven Beanspruchung des Herz Kreislauf Systems, wird hauptsächlich Ihre Beinmuskulatur geformt und gekräftigt. Der Heimtrainer kann auch sehr gut für ein allgemeines Warm Up vor anderen Belastungen genutzt werden. Der runde Bewegungsablauf ist besonders schonend für die Gelenke und bietet somit ein gesundes Ausdauertraining. Man unterscheidet zwischen Heimtrainern und Ergometern. Die Belastung wird beim Ergometer elektronisch gesteuert und in WATT angezeigt. Da Ergometer kalibriert sind, können Sie auch für therapeutisches Training eingesetzt werden.

Die richtige Geräteeinstellung:

Achten Sie darauf, dass Ihr Gerät einen festen Stand hat.

Richtige Sitzhöhe: wenn Sie auf dem Bike sitzen, treten Sie zuerst eine Pedale nach unten. Das darauf stehende Bein sollte leicht angewinkelt sein.

Pedale: Treten Sie die Pedale immer mit dem vorderen Drittel des Fußes, nicht nur mit der Fußspitze.

Neigung des Sattels: Der Sattel sollte möglichst horizontal eingestellt werden. Je nach Problemen im Schambein- oder im hinteren Gesäßbereich sollte die Sattelneigung verändert werden.

Abstand Sattel zu Lenker (nicht bei allen Modellen verstellbar): Legen Sie Ihren Ellenbogenende an die Sattelspitze. Die ausgestreckten Finger sollten den Lenker gerade noch berühren. Nehmen Sie, vor allem bei Rückenbeschwerden, eine möglichst aufrechte Sitzposition ein, damit Ihr Rücken entlastet wird.

Lenkereinstellung: der Lenker kann anhand der Verstellerschraube im Kippwinkel verstellt werden. Stellen Sie den Lenker so ein, dass es die gewünschte Sitzposition unterstützt.



Richtiges Training:

Wählen Sie eine Trittfrequenz zwischen 60 - 80 Umdrehungen pro Minute (RPM).

Achten Sie darauf, dass Sie innerhalb Ihres Zielpulses bleiben.

Verwenden Sie zur Ermittlung des Zielpulses die Handpulssensoren oder einen Telemetrischen Brustgurt.

Bei elektronisch gesteuerten Modellen kann die Verwendung von Trainingsprogrammen zu einer guten Abwechslung führen.

Typische Fehler:

Oft wird mit zu hohem Widerstand, bei gleichzeitig zu geringer Trittfrequenz trainiert. Dies führt zu einer schnelleren Übersäuerung der Beinmuskulatur und dadurch zu einem schnelleren Trainingsabbruch.

Falsche Sattelleinstellung:

Oft ist der Abstand zwischen Sattel und Lenker zu groß. Dadurch sitzt man nicht aufrecht auf dem Gerät, sondern mit einem gekrümmten Rücken. Dies kann auf Dauer zu Schmerzen oder sogar zu Schäden führen.

Wenn der Sattel zu hoch eingestellt ist, kommen die Knie immer wieder in die volle Streckung hinein, wodurch die Muskeln sich während des Trainings nie entlasten können. Man hat beim Fahren keine bequeme und stabile Sitzhaltung.

Wenn der Sattel zu niedrig eingestellt ist, sind die Knie zu weit angewinkelt. Das hat eine unökonomische Belastung für die Muskulatur und das Kniegelenk zur Folge.

Hier sehen Sie eine Übersicht über die gesamte Laufzeit von 8 Wochen.

Gewähltes Trainingsgerät: **Bike**

Woche	Datum	Dauer	Herzfrequenz	Details	Anmerkungen
1	15.04.2008	20 min.	133 - 152	B1: 20 min.	<input type="checkbox"/>
	17.04.2008	20 min.	133 - 152	B1: 20 min.	<input type="checkbox"/>
	19.04.2008	26 min.	133 - 152	B1: 10 min. P1: 1 min. B2: 15 min.	<input type="checkbox"/>
2	22.04.2008	25 min.	133 - 152	B1: 25 min.	<input type="checkbox"/>
	24.04.2008	25 min.	133 - 152	B1: 25 min.	<input type="checkbox"/>
	26.04.2008	31 min.	133 - 152	B1: 15 min. P1: 1 min. B2: 15 min.	<input type="checkbox"/>
3	29.04.2008	30 min.	133 - 152	B1: 30 min.	<input type="checkbox"/>
	01.05.2008	30 min.	133 - 152	B1: 30 min.	<input type="checkbox"/>
	03.05.2008	36 min.	133 - 152	B1: 15 min. P1: 1 min. B2: 20 min.	<input type="checkbox"/>
4	06.05.2008	35 min.	133 - 152	B1: 35 min.	<input type="checkbox"/>
	08.05.2008	35 min.	133 - 152	B1: 35 min.	<input type="checkbox"/>
	10.05.2008	41 min.	133 - 152	B1: 20 min. P1: 1 min. B2: 20 min.	<input type="checkbox"/>
5	13.05.2008	40 min.	133 - 152	B1: 40 min.	<input type="checkbox"/>
	15.05.2008	40 min.	133 - 152	B1: 40 min.	<input type="checkbox"/>
	17.05.2008	46 min.	133 - 152	B1: 20 min. P1: 1 min. B2: 25 min.	<input type="checkbox"/>
6	20.05.2008	45 min.	133 - 152	B1: 45 min.	<input type="checkbox"/>
	22.05.2008	45 min.	133 - 152	B1: 45 min.	<input type="checkbox"/>
	24.05.2008	51 min.	133 - 152	B1: 25 min. P1: 1 min. B2: 25 min.	<input type="checkbox"/>
7	27.05.2008	50 min.	133 - 152	B1: 50 min.	<input type="checkbox"/>
	29.05.2008	50 min.	133 - 152	B1: 50 min.	<input type="checkbox"/>
	31.05.2008	56 min.	133 - 152	B1: 25 min. P1: 1 min. B2: 30 min.	<input type="checkbox"/>
8	03.06.2008	55 min.	133 - 152	B1: 55 min.	<input type="checkbox"/>
	05.06.2008	56 min.	133 - 152	B1: 25 min. P1: 1 min. B2: 30 min.	<input type="checkbox"/>
	07.06.2008	55 min.	133 - 152	B1: 55 min.	<input type="checkbox"/>

B: Belastung,
P: Pause zur Regeneration (z. B. gehen, niedrigste Gerätestufe)

Die angegebenen Trainingsdaten (z.B. Umfang, Dauer, Intensität) wurden nach bestem Wissen und Gewissen anhand Ihrer Angaben ermittelt. Eine exakte Feststellung Ihres Fitness- und Gesundheitszustandes kann jedoch nur Ihr Arzt vornehmen. Die Green Fitness GmbH übernimmt daher keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Inanspruchnahme unserer Dienstleistung entstehen.

Im Übrigen verweisen wir auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Copyright 2008 Green Fitness GmbH