

Die richtige Häufigkeit beim Training. Oder: die Vergesslichkeit des Körpers

Immer wieder werde ich gefragt, wie oft man ein gesundes Training ansetzen soll. Entscheidend ist, ob du auf ein bestimmtes Ziel hin trainierst oder aber Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention steigern möchtest.

Bei beiden Varianten bleibt die Tatsache, dass unser Körper auf Reize, die du ihm gibst, reagiert. Steigerst du Gewicht, Tempo oder Anzahl Einheiten, ist deine Erschöpfung höher. Darauf stellt sich der Körper ein und verbessert danach seine Leistung, um beim nächsten Training gewappnet zu sein. So kommst du Schritt für Schritt zum Trainingserfolg. Richtig: ganz schön clever!

Nun wird klar, dass nur ein in nützlicher Frist wiederholtes Training Sinn macht – denn was bringt ein Reiz, wenn der letzte bereits 3 Wochen zurück liegt? Soviel zur Vergesslichkeit des Körpers...

Unsere Muskeln und Knochen brauchen regelmässig Anreize und gesunde Belastung. Je nach Intensität reichen bei Hobbysportlern 2-3 Trainings aus, um fit zu bleiben (ein Mix aus Ausdauer, Kraft und viel Spass ist ideal). Bei Leistungssportlern muss ein strukturierter Trainingsplan her mit mehr Trainingseinheiten.

Das profeel outdoor training enthält sämtliche wichtige Komponenten für Körper und Geist – Ausdauer, Kraft, Natur, Gruppendynamik – und bietet die ideale Basis für ein gesundes Training.

Wann bist du dabei?

Liebe Grüsse,

Barbara

profeel