

## **Fitnessabteilung**

Hartnäckig halten sich im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports viele Mythen und Legenden. Einige dieser Irrtümer haben ihren Ursprung schon vor langer Zeit und werden trotz neuer Erkenntnisse als Weisheiten von Sportlergeneration zu Sportlergeneration weitergegeben. Einige dieser Überlieferungen werden hier richtig gestellt und die entsprechenden Zusammenhänge erläutert.

### **Irrtum: Einmal Training pro Woche bringt nichts!**

Das ist nur bedingt richtig. Zwar kann man langfristig mit einem einmaligen Training pro Woche keine gezielten Leistungsverbesserungen erzielen, sondern erst mit zwei bis drei Trainingseinheiten, doch gerade Einsteiger oder Wiedereinsteiger können auch mit einem Training pro Woche gewisse Erfolge erzielen. Auch hier gilt: Einmal ist besser als keinmal! Insbesondere bei dem Ziel der Erhaltung der Gesundheit ist jede zusätzliche körperliche Aktivität präventiv wirksam.

### **Irrtum: Die Grundkondition hält für immer, antrainierte Muskeln werden nicht mehr abgebaut!**

Dies stimmt leider nicht! Die Muskeln befinden sich in einem permanenten Auf- und Abbau. Diese beiden Prozesse sollten im Gleichgewicht zueinander stehen, damit die Kondition anhält. Damit die Muskelmasse sich nicht abbaut, solltest du dauerhaft aktiv sein. Bereits 15-30 Minuten/Tag Ausdauersport und 2x/Woche leichte Kraftübungen halten dich fit und beweglich. Bist du jedoch bereits regelmäßig sportlich aktiv und muss eine Zwangspause einlegen, beginnst du danach mit dem Training auf einem höheren Level und wirst somit auch wieder schneller fit als untrainierte Menschen.

### **Irrtum: Bei Rückenschmerzen keinen Sport reiben!**

Doch. Denn selbst bei einem Bandscheibenvorfall oder ähnlichen Erkrankungen der Wirbelsäule sind Gymnastikübungen unter fachlicher Anleitung erlaubt. Insbesondere aber Personen, die nur

hin und wieder zu Rückenschmerzen neigen, können durch ein gezieltes Kräftigungs- oder Dehnungstraining der Haltungsmuskulatur (bzw. mit Übungen zur Lösung von Verspannungen der Muskulatur) Schmerzen vorbeugen. Werden schon leichte Rückenschmerzen dramatisiert und ausschließlich mit Entlastung und Schonung reagiert, kann die körperliche Inaktivität und der damit verbundene Abbau stabilisierender Muskulatur wiederum zu Rückenschmerzen und somit zu einem Teufelskreis führen.

### **Mit Gymnastik kann man gezielt Problemzonen abbauen!**

Das stimmt so nicht! Zwar kann man mit Programmen wie „Bauch-Beine-Po“ gezielt bestimmte Muskulatur aufbauen, Fettabbau jedoch erfolgt hauptsächlich durch Ausdauertraining bzw. durch eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Dabei erfolgt durch die erhöhte Verbrennung von Kalorien ein allgemeiner, nicht jedoch auf bestimmte Stellen beschränkter Fettabbau.

### **Allein durch Ausdauertraining kann man abnehmen!**

Natürlich hilft Ausdauertraining beim Abnehmen, doch ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, denn durch Muskelaufbau lässt sich bis zu 5x mehr Fett verbrennen als durch alleiniges Ausdauertraining: Die steigende Muskelmasse verbraucht mehr Energie als Fettgewebe und sorgt so für einen erhöhten Grundumsatz.

## **Training**

Mit unseren 11 Gruppen bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten an, um deine Muskelmasse zu erhalten und deine Kraft und Fitness zu steigern. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder.

Hier möchten wir uns mit 2 unserer Gruppen kurz vorstellen:

- **Fit am Morgen**, Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte für Frauen ab 50 Jahre, Montags von 8:30-9:30 Uhr, Übungsleiterin ist Anette Vogeling.



Wir trainieren abwechslungsreich mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Pezziball, Theraband, Redondoball, Hocker, Stepp usw. und mit wechselnden Schwerpunkten wie Schulter/Nackengebiet, Hüftbereich, Wirbelsäule, Koordination, Gleichgewicht, Beckenbodengymnastik, Faszientraining. Dabei kommt auch die Körperwahrnehmung, die Dehnung und die Entspannung nicht zu kurz.

- **Fit am Vormittag**, Gerätetraining für Frauen und Männer ohne Altersbeschränkung, Mittwochs von 10:00-11:00 Uhr. Übungsleiterin ist Ortrud Grabka.



Möchtest du gerne an Geräten trainieren so hast du hier die Gelegenheit. Egal ob zusammen mit deinem Partner oder alleine unter Gleichgesinnten, wir freuen uns immer über Neuzugänge. Auch ein Probetraining ist möglich, falls du dir nicht sicher bist, ob Gerätetraining das richtige für dich ist.