mov!mento

Lösungen zum Wissenstest

Von Regula von Moos-Weibel

1. Muskelkater ist Folge von Laktatansammlung (Milchsäure) im Muskel

Falsch. Laktat kann sich zwar im Muskel ansammeln und ein schmerzhaftes Brennen verursachen, dies vergeht jedoch sehr schnell wieder. Bereits nach dem Auslaufen ist das Laktat abgebaut. Muskelkater entsteht durch intensives oder ungewohntes Training, bei welchem kleinste Muskelfaserrisse entstehen.

2. Viel Training hilft viel

Falsch: Wer täglich 2 Stunden dieselbe Muskulatur trainiert, wird mit Sicherheit keine Muskelmasse aufbauen. Muskulatur braucht nach einem anstrengenden Training Ruhe und eine gewisse Regenerationszeit, um zu wachsen.
Deshalb gilt: Lieber weniger und kürzere Trainingseinheiten. Diese aber optimal nutzen.

3. Problemzonentraining oder mit Bauchtraining nimmt man am Bauch ab

Falsch: Es ist nicht möglich mit einem Muskeltraining gezielt an irgendeiner Stelle des Körpers an Fett abzunehmen oder Fett zu verbrennen. Wenn du einen schlankeren Bauch möchtest, musst du abnehmen. Die Muskulatur strafft zwar die Problemzone, weniger Fett ist aber nicht da. Der Körper entscheidet, an welche „Fettdepots" er geht, dies kann im Gesicht, am Po oder auch am Decolte sein…

4. Zuckerhaltige Sportgetränke sind empfehlenswert

Falsch. Weder für ein Krafttraining im Fitness-Studio noch für eine Ausdauerbelastung unter einer Stunde benötigt man zuckerhaltige Getränke. Wasser ist das Getränk erster Wahl. Wer etwas anderes möchte mischt zu 2/3 Wasser 1/3 Apfelsaft (Achtung: gekaufte Schorle hat umgekehrtes Mischverhältnis!) Alles andere ist Marketing…

5. Nur mit Ausdauer-Training kann man abnehmen

Falsch. Krafttraining hat 1. Priorität. Denn je mehr Muskulatur vorhanden ist, desto mehr Energie benötigt der Körper. Dies nicht nur während des Trainings sondern 24 h/ Tag. Die Muskulatur ist wie das Holz im Feuerofen (wenig Holz-kleine Flamme, viel

Holz-grosses Feuer). Optimal ist eine Kombination von beidem.
Wadenkrampf = zu wenig Magnesium

Dies ist wissenschaftlich nicht erwiesen, selbst bei Marathonläufern hat man keinen Zusammenhang zwischen Krämpfen und Magnesiumkonzentrat im Blut feststellen können. Viel wichtiger ist genügend Flüssigkeitsaufnahme vor dem Training…

6. Fett kann in Muskulatur umgewandelt werden

Falsch. Fett und Muskulatur sind zwei völlig unterschiedliche Gewebearten. Weder kann Fett in Muskulatur umgewandelt werden noch wandelt sich Muskulatur jemals in Fett um.

7. Vom Krafttraining bekommen Frauen große Muskel

Falsch. Weil die Frauen einen anderen Hormonhaushalt haben als Männer, bekommen sie keine „Muskelberge". Dafür verantwortlich ist das Hormon Testosteron. Frauen bekommen eher straffere und kräftigere Muskeln, was definierter aussieht.

8. Die Muskeln wachsen während des Trainings

Falsch! Während des Trainings setzt man "nur" die Wachstumsreize. Man zeigt der Muskulatur mit einem harten Training, dass sie nicht ausreichend stark ist. Der Körper möchte sich anpassen – und baut entsprechend Muskelmasse auf. Das passiert aber in der Regenerationszeit und niemals während des Trainings.

9. Nur wenn man im Fettverbrennungsbereich trainiert, verliert man Körperfett

Falsch. Sie können bei dem Puls trainieren, der für Sie angenehm ist. Für Anfänger wird der optimale Trainingspuls häufig ein niedriger sein, da die Kondition meist nicht ausreicht um bei einem hohen Puls eine längere Zeit zu trainieren. Vergessen Sie nicht, dass bei einem niedrigeren Puls viel länger trainiert werden kann als bei einem hohen Puls. Das heißt: Sie verbrennen mehr Kalorien wenn Sie eine Stunde flott spazieren gehen, als wenn Sie 10 Minuten laufen und dann abbrechen, weil Sie sich völlig verausgabt haben.

10. Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten Training

Falsch. Ihr Körper hat keinen zeitgesteuerten Schalter, der nach einer gewissen Zeit von einer Energiegewinnung auf eine andere umschaltet. Die Glukosespeicher werden nach 30 Min. immer leerer, während die Fettverbrennung zunimmt. Die Energiebereitstellung ist abhängig von der Intensität der Belastung.