

HDI LEBEN: Sportliche Tipps zum optimalen Einstieg nach der Trainingspause

Interview. Gesundheit hat mehr den je oberste Priorität. Wie uns Sport dabei unterstützen kann, erörtert Direktor Michael Miskarik, Leiter von HDI LEBEN Österreich, mit den Gesundheitsexpertinnen Carmen und Jasmin Klammer.

Michael Miskarik: Ohne klare Ziele leidet die Motivation und aufgrund der Pandemie ist manch einer aus dem Trainingsrhythmus geraten. Wie gelingt der Wiedereinstieg ins Workout?

Jasmin Klammer: Wichtig ist vor allem, dass mit der Sportroutine stufenweise begonnen wird. Oft ist der Enthusiasmus am Beginn übermäßig hoch, aber selbiger schwindet entsprechend schnell, wenn der Körper von Beginn an überfordert wird. Beim Ausdauertraining empfehlen wir mit einem moderaten Training zu starten und erst nach drei bis vier Wochen die Schnelligkeit zu forcieren. Zuerst sollte an den Grundlagen gearbeitet werden. Der Kardinalfehler beim Ausdauertraining besteht darin, dass viel zu schnell begonnen wird. Wenn beispielsweise beim Laufen noch eine Unterhaltung stattfinden kann, ist das Tempo für Einsteiger genau richtig. Beim Krafttraining ist es ratsam, leichtere Gewichte zu bewegen als vor der Trainingspause. Förderlich ist auch, wieder auf die korrekte Ausführung zu achten, um dann sukzessive Gewicht und Dynamik wieder zu erhöhen. Somit bleibt auch die Motivation hoch, da nach den ersten Trainingseinheiten kein schmerzhafter Muskelkater folgt.

Warum kommt es so schnell zum Muskelabbau?

Carmen Klammer: Leider verliert der menschliche Körper bereits in den Zwanzigern an Muskel-Power. Also ab dem fünfundzwanzigsten Lebensjahr macht es durchaus Sinn, der biologischen Uhr mit einem erhöhten Krafttrainingspensum entgegenzuwirken. Wenn der Körper keinen



Carmen und Jasmin Klammer wissen, wie man zu einem aktiven, gesunden Lebensstil findet

Bedarf an Bewegung wahrnimmt, werden früher oder später Muskelproteine abgebaut, um Energie zu sparen. Wird parallel dazu auch noch zu wenig Nahrungseiweiß aufgenommen, baut der Körper das nötige Eiweiß aus den Muskeln

ab. Daher empfehlen wir bei jeder Hauptmahlzeit eine hochwertige Proteinquelle wie Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte einzubauen.

Es ist nie zu spät mit Sport zu beginnen: Es lohnt sich auf jeden Fall und in

jedem Alter. Zudem erinnern sich Muskeln an ihr früheres Wachstum, auch genannt „muscle memory“, wodurch der Körper wieder schneller Muskeln aufbaut, wenn in der Vergangenheit ähnliche Bewegungen ausgeführt wurden.

Welchen Beitrag leistet Ernährung beim Trainingserfolg?

Jasmin Klammer: Die Ernährung bestimmt einen wesentlichen Teil des Trainingserfolgs. Es ist entscheidend, welche Naturalien vor und speziell nach dem Training aufgenommen werden. Wenn ein Training hungrig gestartet wird, ist das genauso ineffektiv, wie wenn eine Autofahrt mit leerem Tank absolviert wird. Die Konsequenz ist kongruent: Man kommt nicht weit! Wenn die Hauptmahlzeit länger als zwei bis drei Stunden zurückliegt, empfehlen wir auf jeden Fall einen leicht verdaulichen Snack einzuplanen. Hier sollte ein besonderes Augenmerk auf die Kohlenhydrat-Zufuhr gelegt werden. Als „konzentrierter“ Kohlenhydrat-Lieferant empfiehlt sich zum Beispiel eine Banane. Nach dem Training unterstützen Kohlenhydrate und Eiweiß sowohl die Regeneration als auch den Muskelaufbau.

Was sind die größten Fehler, die beim „Sport-Come Back“ gemacht werden?

Carmen Klammer: Bei unseren Klientinnen und Klienten ist zumeist ein gewisses Muster erkennbar. Häufig wird die Messlatte sehr hoch gelegt. Es ist nicht sinnvoll, in der ersten Woche jeden Tag ein hochintensives Training zu absolvieren und dem Körper keine Zeit zur Regeneration zu bieten. Auch ein starker Muskelkater senkt oft die Motivation. Wir empfehlen zum Wiedereinstieg einen realistischen Trainingsplan sowie die disziplinierte Umsetzung desselben. Dieser muss nicht absolut stringent sein, sondern sollte auch Flexibilität bieten.

Wir erstellen auf Wunsch einen individuell abgestimmten Trainingsplan je



Michael Miskarik, Direktor von HDI LEBEN Österreich

nach aktuellem Trainingslevel und variieren diesen regelmäßig. So wird nachhaltiger Erfolg garantiert und die Motivation gesteigert.

Wie halten Sie die Motivation hoch oder welche klaren Empfehlungen können Sie hierbei abgeben?

Jasmin Klammer: Ein großer Motivationsfaktor ist Musik. Wir haben unterschiedliche Playlists für differenzierte Work-outs. Ein weiterer wichtiger Faktor ist auch, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist es nicht zwingend notwendig und zielführend, ein hochintensives Training zu absolvieren. Eine Yoga-Einheit oder ein lockerer Lauf machen da wesentlich mehr Sinn. Gerne verabreden wir uns auch zu einem gemeinsamen Motivations-Training. Ein Tipp zum Schluss: Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen auch wirklich Spaß macht und Freude bereitet.

Orientierung finden Interessierte unter www.klammers.at sowie www.hdi-leben.at

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 24. April geht es um gute Laune durch Soulfood.

HDI LEBEN
macht das Leben lebenswert

42 PS
LEBENSWEIT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at | facebook.com/HDI.Lebenswert | linkedin.com/company/hdileben