

**TOP
20**

Perfektes
Training
im impuls



impuls
GESUNDHEITZENTRUM

Die 20 besten impuls Trainingstipps für ein effektives und gesundes Training:

Krafttraining,
Ausdauertraining,
Beweglichkeit,
Koordination,
Schnelligkeit,
Functional Training,
Ernährung

verantwortlich für den Inhalt:

© Rainer Fimpel, Dipl. Sportlehrer / Geschäftsführer impuls Gesundheitszentrum

Liebes impuls-Mitglied,

wie sieht Dein Training im impuls aus?
Gehst Du in unsere Kurse oder an die Geräte?
Was für Infos zum Training hast Du und wie kannst Du Dein Training optimieren?
Vielleicht holst Du Dir Trainingstipps von unseren Trainern,
probierst aber auch Übungen aus, die Du bei den Trainingspartnern gesehen hast.
Oder Du versuchst Dich an der unglaublichen, aber leider ungefilterten Anzahl an Übungen auf Youtube.
Manche dieser Übungen befruchten das Training, viele sind jedoch nicht für Jeden geeignet,
sind abhängig von der Trainingserfahrung oder verfolgen ein spezielles Ziel,
das gar nicht für Jeden erstrebenswert ist. Und: Da ist leider auch viel Quatsch dabei.

Die Fitness- und Ernährungsbranche lebt von sehr vielen Mythen und Halbwahrheiten.
Mit diesem Leitfaden möchten wir Dir eine Basis an die Hand geben, was ein gutes Training ausmacht.
Die Grundlage dafür ist die aktuelle Studienlage und unsere eigene langjährige Trainer-Erfahrung im impuls.
Unsere Trainer achten auch im Training darauf, dass dieser Leitfaden im Bewusstsein bleibt -
für ein hochwertiges, gutes und vor allem langfristig gesundes Training im impuls.

Herzlichst, Rainer Fimpel.

TIPP 1

Kurzes allgemeines Aufwärmen (5-10 Min.) gehört ausnahmslos zu jedem Training! Es bereitet Herz und Gefäße auf die Belastung vor, bringt vermehrt Flüssigkeit in den Gelenkknorpel und verbessert die Elastizität des Bindegewebes. Dass man nach dem Aufwärmen auf dem Rad weniger Muskelaufbau beim Oberkörpertraining erzielt, da das Blut sich in den Beinen sammelt, gehört ins Reich der Märchen. Alle Leistungssportler wärmen sich immer auf! Das ist der beste Gelenkschutz und erhöht Deine Leistung beim nachfolgenden Training.

TIPP 2

Optimale Gelenkbeweglichkeit
Gute Gelenkbeweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für ein effektives Krafttraining. Wer beispielsweise Kniebeugen macht, sollte zunächst die Beweglichkeit von Hüfte und Sprunggelenk verbessern, bevor mit hohem Gewicht über einen zu kurzen Weg gearbeitet wird. Ein Muskel wird immer dann optimal trainiert, wenn er über den gesamten Bewegungsbereich trainiert wird. Deshalb ist es besser, mit etwas weniger Gewicht einen längeren Weg zu machen, als mit hohem Gewicht einen verkürzten Weg. Bist Du beweglich genug? Das zeigt Dir ganz schnell und einfach unser FMS-Test.

TIPP 3

Rumpfstabilisierung-Core Training
Core-Training (Bauch-, Rücken- und Beckenbodentraining) ist zentraler Teil des Krafttrainings. Stabilisiere erst Deinen Rumpf optimal, bevor Du mit einem isolierten Muskelaufbau von Brust, Armen und Beinen beginnst. Ein Baum ist auch nicht an den Ästen kräftiger als am Stamm.

TIPP 4

Koordination und Schnelligkeit

Dies zu trainieren ist in Studios immer noch die Ausnahme. Im impuls gehört das seit Jahren selbstverständlich zum Training dazu! Die Koordination ist im Laufe des Lebens die erste motorische Grundeigenschaft, die nachlässt: Gleichgewicht, Muskelzusammenspiel und Orientierungsfähigkeit. Die Folge sind Unsicherheit und erhöhte Sturzgefahr.

Bei uns trainierst Du die Koordination durch vielfältige Übungen in unserem Koordinationsbereich, die wir Dir methodisch korrekt aufbauen.

Für jedes Alter von 15 bis 92 die richtige Anforderung. Und perfekt wird das Training durch die regelmäßige Teilnahme an unseren Kursen. Fast in jeder Stunde arbeiten wir auch in diesem Bereich.

Schnelligkeitstraining führt noch ein völlig stiefmütterliches Dasein im Gesundheits- und Fitnesstraining.

Wann hast Du Dich denn in den letzten Jahren mal so richtig schnell bewegt? Wer nicht gerade aktiver Sportsportler ist (Tennis, Handball, Fußball etc.) oder leistungssportlich trainiert, macht das eher selten und nach der Schulzeit manchmal gar nicht mehr.

Meines Erachtens ist der Verlust der schnellzuckenden Muskelfasern mitverantwortlich für die vielen Rückenbeschwerden im Laufe des Lebens. Dies wird durch Studien zur „Rückenkraft bei Beschwerden“ gestützt. Und auch den Schutz vor Stürzen durch Schulung der Reaktionsschnelligkeit darfst Du nicht vergessen.

TIPP 5

Ein top-trainierter Körper

ist ein athletischer Körper. Neben dem Muskelaufbau als wichtiger Basis heißt das: perfektes Muskelzusammenspiel, leistungsfähig, schnell, dynamisch, gut beweglich und koordiniert. Also mehr als reines „Masse-Training“.

Was gehört dazu?

- Vielfältiges Krafttraining an Geräten und mit freien Hanteln.
- Ein funktionelles Training mit dem eigenen Körper oder mit Kettlebells, TRX und anderen Kleingeräten
- Dynamische und schnelle Ganzkörperübungen wie Sprünge, Ausfallschritte, Kniehebeübungen und Schwungumsetzen.
- Beweglichkeitstraining mit Fasziendehnungen, Stretching und Yogaübungen.

Unsere Trainer unterstützen dich gerne in deiner Trainingsergänzung.

TIPP 6

Die Bewegungsqualität steht für uns an erster Stelle.

Muskelaufbau und hohe Intensität machen nur Sinn bei bestmöglicher Bewegungsausführung. Deshalb schummel möglichst wenig, nur um ein Gewicht mehr zu nehmen.

TIPP 7

Grundlagenausdauer und Fettstoffwechsel

Langes Ausdauertraining (30 - 90 min.) ist ein hervorragendes Basistraining für Deine Ausdauer. Es ist die nachweisbar beste Methode für den Stressabbau und verbrennt viele Kalorien. Es gehört deshalb in jedes sportliche Training - je nach Sportart etwas mehr oder weniger - allerdings ist es ein Irrglauben, dass Du für die Verbesserung der Fettverbrennung ein „Fettstoffwechseltraining“ im niedrigen Intensitätsbereich machen musst. Unser Körper reagiert da anders, als wir es uns vorstellen. Internationale Studien und auch unsere eigene Bachelor-Studie (von Michael Jörg) zeigen, dass ein Training bei höherer Intensität, außerhalb des Fettstoffwechselbereichs, für die Verbesserung des Fettstoffwechsels wirksamer ist, als ein ruhigeres Training. (s. Tipp 8).

TIPP 8

HIT-Training für die Ausdauer

High Intensity Training (HIT) ist ein kurzes, hochintensives Ausdauertraining und ist zur Optimierung der Ausdauer und zur Ergänzung des Grundlagenausdauertrainings geeignet. Es kurbelt effektiv den Stoffwechsel an und bringt Abwechslung in das Training.

Beispiele:

4 x 4 Minuten hochintensiv trainieren, mit jeweils 3 Minuten Pause.

Oder 1 Minute hochintensiv, dann 1 Minute sehr ruhig im Wechsel trainieren. Und das 5 mal hintereinander (10 Min.). Das geht hervorragend auf dem Rudergerät, Laufband, Fahrrad und Wave.
Vorher 5 min. Aufwärmen.

TIPP 9

Crosstraining - abwechslungsreiches Cardiotraining im Impuls.

Ausdauertraining ist die Basis von Fitness und Gesundheitstraining Nr.1. Falls Dir das klassische Ausdauertraining zu langweilig ist, probier mal ein Crosstraining und profitiere dabei von unserer großen Auswahl an Cardiogeräten.

Crosstraining „S“:

*Jedes Gerät 5 Minuten:
Crosstrainer+Laufband+Rudergerät.
= 15 Minuten gutes Ausdauertraining.*

Crosstraining „L“:

*Jedes Gerät 5 Minuten:
Fahrrad+Rudergerät+Crosstrainer+
Laufband+Oberkörperergometer+
Crossover. = 30 Minuten perfektes,
kurzweiliges und effektives
Ausdauertraining.*

Crosstraining „XL“:

Wenn Du jedes Gerät 10 Minuten machst, hast du eine Stunde geschafft und ganz nebenbei jede Menge Kalorien verbrannt.

TIPP 10

Abwechslung ins Training bringen

Du trainierst seit langer Zeit mit einer sehr ähnlichen Trainingsmethodik? Zum Beispiel 30-45 min. Ausdauertraining und 2-3 Durchgänge à 15 Wdh. im Krafttraining, mit mäßiger Anstrengung am Ende der Durchgänge. Je nach Ziel und Zeit, die Du für das Training einplanen kannst, gibt es abwechslungsreiche und wirkungsvolle Alternativen: wellenförmige Periodisierung, 1-Satz-Training, Wechsel der Trainingsübungen, Wechsel der Trainingsmethoden. Frag unsere impuls-Trainer nach einer Überarbeitung Deines Trainingsplans.

TIPP 11

Training und Regeneration

Wie oft sollte ich pro Woche trainieren? Das ist in erster Linie von Deinem Ziel abhängig. Im Gesundheits- und Fitnesstraining ist unsere Empfehlung: 2-3 Trainingseinheiten (TE) pro Woche als gemischtes Programm aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Für komplexe Sportarten oder die optimale Rundumfitness auch bis zu 6 TE pro Woche.

Für das Krafttraining sind übrigens 3-4 TE pro Woche optimal. Mehr ist vertane Zeit...oder wird besser mit anderen Trainingsinhalten gefüllt. Dauer des Trainings: ca. 60-120 Minuten. Aber: man kann auch in 30 min. ein sehr effektives Training machen: z.B. 10 Min. Rudern, 15 Min. Krafttraining am Zirkel oder alternativ 1 Satz pro Krafttrainingsgerät. Als Abschluss: 5 Min. Dehnen oder Radfahren als Cool down.

Intelligent trainieren schließt auch Erholungszeiten ein. Die meisten Körper-Systeme benötigen nach vollständiger Ermüdung 24-72 Stunden bis zur Regeneration. In den Pausen wird die Leistungsfähigkeit erhöht! Wir empfehlen 1-2 trainingsfreie Tage pro Woche. Für ein sportartspezifisches Leistungstraining können aber auch bis zu 10 Trainingseinheiten pro Woche nötig sein. Auch hier darf aber die Regeneration und ein trainingsfreier Tag nicht fehlen.

TIPP 12

Krafttraining - Wiederholungen und Intensität

Jede Muskelgruppe braucht als Faustformel 24 Wiederholungen für ein wirkungsvolles Training! Also 1x24 oder 2x12 oder 3x8 oder 4x6 Wiederholungen. Und: Vorausgesetzt Du kannst die Bewegung technisch sauber ausführen, muss die Muskulatur am Ende jedes Durchgangs richtig müde sein! Sonst hat das mit Krafttraining wenig zu tun. Auf unserer Anstrengungsskala, die im Impuls aushängt, entspricht das einem Wert zwischen 7 und 10. Ausnahmen sind die ersten 2-3 Wochen Training nach längerer Pause oder bei erkrankten und schmerzhaften Gelenken. Hier wendest Du Dich bitte an unsere erfahrenen Trainer und Therapeuten.

TIPP 13

Maximalkrafttraining

Hochintensives Maximalkrafttraining mit 2-8 Wdh. beginnt man frühestens nach 6 Monaten, im Idealfall nach 12 Monaten Grundlagentraining. So lange brauchen die Sehnenansätze am Knochen um sich an den Belastungsaufbau zu gewöhnen.

In aller Munde: Faszientraining.

Faszien sind bindegewebige Strukturen, die Muskeln und Organe umhüllen, Muskeln mit Knochen verbinden und stützende Bindegewebsplatten bilden. Sie sind reich an Rezeptoren und sorgen bei regelmäßigem sportlichen Training in vollständigem Bewegungsumfang für eine gute und elastische Beweglichkeit. Bei ungenügender Bewegung oder verkürzten Bindegewebsstrukturen kann es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen kommen. Faszientraining setzt sich zusammen aus: Rollen und Massieren über eine sogenannte Blackroll oder mit Hilfe von Massagestäben und "schmelzendem" Dehnen mit sanftem Nachfedern mit dreidimensionalen Dehnungsübungen.

Es ist gut und richtig das Bindegewebe mit zu betrachten. Es ist neben Muskeln, Bändern und Knochen ein wichtiges Gewebe. Die Übungen die dabei durchgeführt werden kennen wir aber seit -zig Jahren. Einfacher gesagt: Dehnen, Strecken und Yoga-Übungen werdend neu verpackt und mehr oder weniger wissenschaftlich aufbereitet.

Ein hervorragendes Beweglichkeits- und Faszientraining ist der „five“-Zirkel. Lass dir von uns die besten Übungen für dich zeigen.

TIPP 14

Ganzkörpertraining oder Split-Training?

Als Split-Training bezeichnet man das Aufteilen des Krafttrainings auf 2 oder 3 Trainings-Tage. Beispielsweise trainierst Du an einem Tag nur Brust, Trizeps und Beine (Workout A), am nächsten Tag Rücken, Schultern und Bizeps (Workout B). Nach einem Tag-Pause startest Du wieder mit dem Workout A. Rumpfübungen können an beiden Tagen eingebaut werden oder nur ins Workout B. Eine andere Variante ist die Trennung in Oberkörper und Unterkörper.

Es spricht nichts gegen ein Split-Programm. Du brauchst aber relativ viel Zeit, da es sich erst ab 4 Trainingseinheiten pro Woche lohnt. Ein Split-Programm ist aber nicht effektiver für einen guten Körperbau, eine hervorragende Performance (Muskelleistung) und ein gesünderes Muskelkorsett, als ein Ganzkörpertraining.

Drei Ganzkörperereinheiten pro Woche sind genauso wirkungsvoll. Vielleicht sogar besser, da Du in der Regel weniger mit isolierten Übungen arbeitest und mehr mit komplexen Übungen. Komplexe Grundübungen generieren eine höhere Hormonausschüttung, trainieren den Körper gleichmäßiger und verbessern die Muskelleistung.

Grundübungen sind: Bankdrücken, Kreuzheben, Klimmzüge, Kniebeugen, Beinheben, Dips, Rudern, Schulterdrücken und Ausfallschritte. Perfekt wird das Training, wenn Du die Krafttrainingsübungen mit einem unserer vielen Kurse kombinierst. Functional Training, Heavy Tools, Body Workout, Pilates oder anderes. Dadurch hast Du die perfekte Mischung aus zwei Trainingsformen. Oder Du wechselst das klassische Gerätetraining mit athletischen Krafttrainingsübungen wie Sprünge, Kettlebellübungen, TRX oder Medizinballtraining mit hohem Tempo und guter Koordination ab.

TIPP 15

Die für mich besten 12 Krafttrainingsübungen:

Kreuzheben
Kniebeugen
Bankdrücken
Klimmzüge
Beinheben an den Schlaufen
Rudern
Rumpfdrehen
Ausfallschritt
Frontheben eng
Latziehen
Dips
Salamübung Bauch

Und wer nicht nur Muskeln aufbauen, sondern ein hervorragendes Leistungsniveau für alle sportlichen Aktivitäten erreichen möchte, mit gleichzeitigem Training der Koordination und Schnelligkeit, dem empfehle ich diese....

Top 12 Athletikübungen:

Burpees
Liegestützen
Eidechse
Kettlebell Swing
Kettlebell Get up
Kettlebell Twist
Kettlebell 1-beiniges Kreuzheben
TRX Oblique Crunch
TRX einbeinige Tiefkniebeuge
Ausfallschritt-Lauf
Wechselsprünge
Kastensprünge seitlich

Top 12 Rückenkraftübungen:

Rückenstrecker
Seitneiger
Rotator
Knie heben
Salamübung Bauch
Lat ziehen
Rudern sitzend
Kreuz heben
Frontheben eng
Nacken aufrollen
Nacken beugen oder Transplantation
Kopf drehen

Unsere Trainer zeigen Dir gerne die Übungen, die Dich interessieren.

TIPP 16

Keine Kohlenhydrate essen, nur noch Eiweiß?

Dein Körper braucht und verträgt auch Kohlenhydrate. Sie sind das „Benzin“ bei der Muskularbeit. Und wenn Du Dich viel bewegst sowieso. Leistungsfähige Athleten essen in der Regel abwechslungsreich, natürlich auch Kohlenhydrate und haben dabei Körperfettwerte von 4-8%, bei 50-55% Muskelmasse. Für das Abnehmen ist es allerdings besser, die kohlenhydratreichen Beilagen zu reduzieren (Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot) als auf Eiweiß und gute Fette zu verzichten. Beschränke dich auf 3 Mahlzeiten pro Tag und verzichte möglichst auf „Zwischendurch-Snacks“.

TIPP 17

Ist es sinnvoll Kohlenhydrate (KH) am Abend wegzulassen und möglichst fettfrei zu essen um abzunehmen?

Wichtig ist und bleibt: Es geht um die Gesamtaufnahme von Kalorien über das Essen und den Kalorienverbrauch über die Bewegung. Wenn Du mehr Kalorien zu dir nimmst, als du verbrennst, nimmst du langfristig zu. Ob Du dabei die KH morgens oder abends isst, ist ziemlich egal. Hältst du diese Balance, musst du dich auch um die Menge an Fett, das du zu dir nimmst, nicht sorgen. Lediglich gehärtete Pflanzenfette, sogenannte Transfette, wie sie öfters in industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, solltest du möglichst meiden. Sie sind nachweisbar gesundheitsschädlich.

Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl gehören nicht in die gesunde Küche. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und Butterschmalz zum Braten sind die besten Öle und Fette in der gesunden Küche.

TIPP 18

Nahrungsergänzung

Herstellerkataloge und Internet sind voll mit sensationell wirkenden Einzelbausteinen: Einzelne Aminosäuren, Creatin, künstliche Multivitamine, dubiose Kombinationen mit künstlichen Aroma- und Zusatzstoffen und das meiste ohne seriöse Wirksamkeitsstudien. Das ist häufig rausgeschmissenes Geld. Wirksam ist zu 98%: Gutes Training!

Sinnvoll ist jedoch die Einnahme von Eiweiß (Protein), da der Muskel das auf jeden Fall braucht, sonst ist ein Muskelaufbau tatsächlich kaum möglich und das Training verpufft nahezu wirkungslos. 1,5g/ kg Körpergewicht und Tag ist eine vernünftige Eiweißmenge. Das sind bei einer 70kg Person ca. 100g Eiweiß pro Tag. Das ist jedoch nicht so ganz einfach über die „normale“ Ernährung zu decken. Wenn Du weißt, dass Du heute wenig Eiweiß im Essen hattest, ist unsere

Empfehlung deshalb an den Trainingstagen Molkeneiweiß (Whey) oder eine Kombination aus Molke und anderem Eiweiß (Casein, Ei, Milch) zusätzlich zu nehmen. Ein Eiweißshake mit 1,5%iger Milch hat etwa 30g Eiweiß. Zum Abnehmen kann abends auch Casein als Eiweißquelle sinnvoll sein, da es lange satt hält.

Unsere Eiweißprodukte von Weider und LSP sind nicht die günstigsten auf dem Markt, aber garantiert sehr hochwertig und ohne Verunreinigungen. Sie sind „Made in Germany“, auch als veganes Eiweiß erhältlich und sehr lecker!

Unser Tipp: neutrales LSP-Whey-Eiweiß ohne jegliche Zusätze und Süßstoffe, gemixt mit frischer Mango, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Bananen.

Übrigens: BCAAs (das sind die 3 Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin) sollen den Muskelaufbau verbessern und den Fettabbau beschleunigen.

Für eine über die normale Eiweißgabe hinausgehende Wirksamkeit der BCAAs gibt es wissenschaftlich derzeit keinen Beweis. Und in Whey-Eiweiß sind ausreichend BCAAs enthalten.

TIPP 19

Kurze Frage: Bauch weg durch Bauchtraining?

Kurze Antwort: Nein! Dies können wir nach 20 Jahren Erfahrung leider definitiv sagen. Die Fettverteilung ist im Körper bei jedem Menschen etwas unterschiedlich angelegt. Du kannst also nicht unbedingt alles an Dir so verändern, wie Du gerne möchtest, aber dennoch viel dafür tun.

Den bestmöglichen Erfolg bringt: Intensives Ganzkörperkrafttraining, also möglichst viele Muskeln am ganzen Körper aufbauen, kombiniert mit einem guten Ausdauertraining (siehe Tipps 6 - 8). Vielleicht ist es von Vorteil, wenn Du direkt vor dem Ausdauertraining Deinen Bauch mit 3x20 Wdh. Krafttraining müde machst. Aber nur vielleicht... Und denke an ausreichend Eiweiß (Tipp 14) und an die negative Kalorienbilanz (Tipp 12). Dann funktioniert es. Garantiert.

TIPP 20

Trainingserfolge sichtbar machen.

Wenn Du ein bestimmtes Trainingsziel verfolgst, dann kann es hilfreich sein, dieses mit harten Daten zu überprüfen. Egal ob das Ziel Gewichtsverlust, Muskelaufbau, Steigerung der Kondition oder der Beweglichkeit ist. Wir haben für die meisten konkreten Zielstellungen geeignete Testverfahren im Impuls zur Verfügung.

Mit der InBody-Körperanalyse haben wir das derzeit beste Gerät, das es auf dem Markt gibt, um den Muskelaufbau, den Fettabbau und die Entwicklung des Bauchfetts (Riskofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauferkrankungen) seriös darzustellen.

Mit einem IPN-Ausdauerertest können wir Deine Ausdauerentwicklung nachweisen. Bei bestimmten Fragestellungen zur Ausdauer machen wir Laktatstufentests, Wattleistungstests oder eine Spiroergometrie auf professionellem Niveau.

Krafttests an unseren Krafttrainingsgeräten sind eine einfache und gute Möglichkeit Dein Krafttraining zu überprüfen. Mit dem FMS-Screening schauen wir uns die Beweglichkeit an und hinsichtlich der Rumpfkraft haben wir durch unser FPZ Rückenkonzept die perfekte Aussage über das Muskelkorsett der Wirbelsäule.

Diese Testverfahren kosten zum Teil eine Gebühr, die sich aber ganz sicher lohnt!

impuls Gesundheitszentrum

Eichendorffweg 5, 88400 Biberach

Tel. 0 73 51 - 34 99 0

Fax 0 73 51 - 34 99 34

info@impuls-gesundheit.de

www.impuls-gesundheit.de