

Do's beim Krafttraining

1. Regelmäßigkeit

Trainiere konsequent und halte dich an einen festen Trainingsplan.

2. Technik vor Gewicht

Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden und die Effektivität zu maximieren.

3. Ernährung

Stelle sicher, dass du genügend Protein und Kalorien zu dir nimmst, um Muskelwachstum und Erholung zu unterstützen.

4. Regeneration

Lege auch mal eine Pause ein und achte auf ausreichend Schlaf, damit sich dein Körper von dem Training erholen kann.

5. Vielfalt im Training

Variiere die Übungen und Trainingsmethoden, um verschiedene Muskelgruppen anzusprechen.



6. Ziele setzen

Setze dir klare, erreichbare Ziele, um motiviert zu bleiben und deinen Fortschritt zu messen.

7. Aufwärmen und Abkühlen

Führe vor und nach dem Training Aufwärm- und Dehnübungen durch, um Verletzungen vorzubeugen und die Flexibilität zu verbessern.

8. Belastung erhöhen

Erhöhe regelmäßig die Belastung (z.B. durch mehr Gewicht oder eine höhere Wiederholungszahl), um Muskelaufbau und Kraftzuwachs zu fördern.

9. Genug trinken

Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken, um die Leistung zu optimieren und Dehydrierung zu vermeiden.

10. Atmung

Achte darauf, dass du in der konzentrischen Phase (Heben/Drücken des Gewichts) aus- und in der exzentrischen Phase (Senken des Gewichts) einatmest. Vermeide eine Pressatmung!

Mitwirkende: Philipp Adam, Valentin Jäckel

