

Hintergrundwissen hilft gegen Verletzungen

10.12.2012, 16:45 | Sport

Pressemitteilung von: *Muskel-Guide.de*

Ein gesunder, starker und schöner Körper ist das Ziel, das sich die meisten Sportler setzen. Oftmals ist der Weg dorthin schwierig und lang, jedoch muss man sich gedulden und sich nicht überanstrengen, denn das kann dem Körper mehr Schäden als Gutes hinzufügen. Falsche Informationen von vermeintlichen Profis können aber auch zu einem falschen Training führen. Besonders Anfänger laufen Gefahr, beim Krafttraining vieles falsch zu machen.

„Wichtig ist es, sich fachkundigen Rat von ausgewiesenen Experten zu besorgen, bevor mit dem Fitnesstraining begonnen wird. Menschen, die zum ersten Mal mit dem Hanteltraining beginnen, sollten sich von Trainern und Fitness-Experten beraten lassen“, rät Tobias Fendt, Betreiber des Fitnessblogs www.muskel-guide.de.

Effizientes Krafttraining beginnt mit einer guten Vorbereitung. Dabei muss der Sportler die Funktionsweisen seines Körpers kennen und diese durch effektive Übungen gezielt beeinflussen. „So müssen die Trainingseinheiten beispielsweise sowohl die roten, als auch die weißen Muskelfasern ansprechen, um diese zu trainieren“, rät Tobias Fendt. Des Weiteren sei es wichtig, zu viele Gewichte zu vermeiden. Ansonsten könne es schnell zu Zerrungen, Verrenkungen oder Fehlstellungen des Skeletts kommen. Allerdings ist es genauso wenig ratsam, zu viele Wiederholungen mit zu wenig Gewichten zu machen, weil das Training dann keine Wirkung zeigt, so Blogbetreiber Fendt.

Zu den Faktoren, die bei einem sinnvollen Krafttraining berücksichtigt werden müssen, zählen unter anderen die Ernährung, die Länge der Trainingseinheiten, ein richtiges Aufwärmen, Sportnahrung aber auch die Möglichkeiten, seinen Körper so zu formen, wie man es möchte.

Dazu müsse man sich Tipps von Experten holen, betont Tobias Fendt. Es gebe einige Webseiten, die gute Informationen liefern würden, wie der Sport Ratgeber von gutefrage.net. Doch Texte allein reichen nicht, findet Fendt. Praktisches Lernen durch Ausprobieren führe schneller zum Erlernen einer Technik und damit zum schnelleren Erfolg im Sport.

„Deswegen wird differenziertes Lernen für das Krafttraining immer häufiger eingesetzt. Das bedeutet, dass anhand von Bildmaterial und Videos eine bestimmte Technik visuell trainiert und direkt angewendet wird“, sagt Tobias Fendt. „Das kann in einem Fitnessclub geschehen, indem ein Trainer eine ideale Bewegung ausführt und der Lernende diese wiederholt. Doch auch mit Hilfe von Videos kann ein perfektes Training von zu Hause aus nachvollzogen und eine Technik erlernt werden“.

Ebenfalls im Sport Ratgeber von [gutefrage](http://gutefrage.net) stehen mehrere Videos zu unterschiedlichen Themen zur Verfügung. Unter <http://www.muskel-guide.de/allgemein/professionelles-hintergrundwissen-so-vermeidest-du-verletzungen-beim-krafttraining/> können Interessenten nachlesen, wo man sich als Anfänger in Sachen Krafttraining informieren kann.

Portrait

Über Muskel-Guide.de

Fitness Experte Tobias Fendt gibt auf seinem Fitness Blog seinen Erfahrungsschatz aus jahrelanger Tätigkeit im Kraftsport weiter, welcher sich auf erfolgreichen Muskelaufbau, zielgerichteter Ernährung und effektives Bauchmuskeltraining bezieht. Hier schreibt er über Training, Motivation und Ernährung. Im Fitness Shop MySportnahrung.de, welcher zusätzlich zu Muskel-Guide.de geführt wird, werden alle Produktlinien geführt um die Anwendungsbereiche Muskelaufbau, Gewichtsreduktion bzw. Fettabbau und Ausdauer optimal abzudecken. Egal ob Ihr Ziel Muskelaufbau, Fettabbau oder Ausdauerleistung ist, im Fitness Shop MySportnahrung.de finden Sie die richtige Sportnahrung für Ihr Ziel.

News-ID: 685519 • Views: 162 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/685519/Hintergrundwissen-hilft-gegen-Verletzungen.html>