



Das kleine Workout ABC

- Wie immer solltest du den Sport an dem Tag einplanen, an dem du deine Prophylaxe spritzt.
- Plane Krafttraining zwei bis dreimal die Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten ein.
- Trage passende Kleidung und Schuhe.
- Vergiss das Aufwärmen nicht: 10 Minuten Ausdauer oder sehr leichte Arbeit mit Gewichten, um die Muskeln aufzuwärmen und schrittweise die Herzfrequenz zu erhöhen.
- Ein typisches Programm umfasst ein bis fünf Sets pro Übung und beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen.
- Plane bei den Sets lieber mehr Wiederholungen mit leichteren Gewichten statt wenige Wiederholungen mit schweren Gewichten. Denn je höher das Gewicht, desto größer das Risiko einer Muskelverletzung (deshalb solltest du auch Powerlifting vermeiden).
- Halte nicht den Atem an, sondern atme möglichst gleichmäßig.
- Erhole dich für eine bis drei Minuten zwischen den Sets und denk daran, genug zu trinken.
- Achte auf deine Technik. Die Bewegungen sollen langsam, kontrolliert und weich sein – nicht ruckartig. Wenn du 15 Wiederholungen gut und sauber schaffst, kannst du das Gewicht langsam erhöhen.
- Abwechslung ist positiv. Um das Training interessant zu halten, variiere die Zahl der Sets, Wiederholungen und/oder die Übungen selbst.
- Gib dir Zeit, wieder runterzukommen und gönne dir ca. 10 Minuten, um deine Herzfrequenz wieder auf Normalniveau sinken zu lassen. Dehne alle Muskeln, mit ca. 30 Sekunden pro Dehnung.

