

## **K** Optimales Training mit Fitnessgeräten

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät auswählen, sollten Sie sich im Klaren sein, welche Resultate Sie von Ihrem Training erwarten. Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen dabei helfen, Ihre Zielsetzung zu definieren:

Fitnessziel	Laufband	Cross-Trainer	Fahrrad-Ergometer	Ruder-Gerät	Stepper	Kraft-Gerät
Fettabbau	.....	.....	....	...	....	.
Ausdauer	.....	.....	....	....	....	
Kräftigung allgemein	.	...	.	....	..	.....
Verbesserung Bauch, Beine, Po	..	...	.	...	...	.....
Kräftigung Rückenmuskulatur	..	..	.	....	..	.....
Training Wettkampfcharakter	...			....	..	
allg. Fitness	...	...	...	.....	...	...
Spez. Radtraining			.....			

..... = sehr gut geeignet / . = nicht geeignet

### So finden Sie das Ausdauergerät, das am besten zu Ihnen passt:

- Entscheiden Sie sich für ein Fitnessgerät, das Bewegungen simuliert, die Sie gerne ausüben.
- Probieren Sie das Heimsportgerät anhand eines Ausstellungsmodelles in einem Geschäft in Ihrer Nähe aus, um sicherzustellen, daß Sie sich auf dem Sportgerät wohl fühlen und Sie sich natürlich bewegen.

### Das optimale Training

Es gibt verschiedene Arten des Ausdauertrainings. Je nach Dauer, Häufigkeit, Intensität und Bewegungsart haben sie verschiedene Wirkungen auf unseren Körper. Nach neuesten Erkenntnissen sollte eine Trainingseinheit mindestens 30-40 Minuten dauern. Optimale Ergebnisse erreicht man, wenn man sein Training mindesten 3-4 Mal pro Woche ausübt.

### Die ideale Herzfrequenz

Der Massstab eines effektiven Ausdauertrainings ist unsere Herzfrequenz. Sie stellt die einfachste und sicherste Methode der Intensitätssteuerung dar. Allerdings ist die ideale Herzfrequenz für das Training von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der akademische Sportverband Zürich (ASVZ) empfiehlt folgende Formel zur Berechnung der eigenen Ziel-Herzfrequenz: 165 minus halbes Lebensalter.

Achtung: Es handelt sich dabei nur um eine grobe Formel für gesunde Menschen. Noch besser ist es natürlich, wenn Sie ihre persönliche, ideale Trainings-Herz-Frequenz mit Ihrem Arzt evaluieren.

Am exaktesten ist die Pulsmessung über einen Brustgurt, der die Daten drahtlos an eine Pulsuhr oder an den Bordcomputer des Trainingsgerätes übermittelt. Optimal wird das Training, wenn Ihr Ausdauergerät über ein pulsgesteuertes Programm verfügt. So steuert Ihr Herz die Belastung des Gerätes, und Sie trainieren immer in Ihrer optimalen Trainingszone. Bei gesundheitlichen Einschränkungen wie Herzkrankheiten oder Bluthochdruck schützt Sie die Pulssteuerung vor Überlastung.