

SCHLAU WIE EIN LOOX



+ WIE KANN ICH EINEN MUSKELKATER VERHINDERN?

Nach einem harten Workout empfiehlt es sich, die trainierten Muskelgruppen direkt und gezielt zu dehnen, da die Muskeln jetzt noch gut durchblutet sind. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Dehnübungen von statischer Natur sind und dass jeder Stretch für mindestens 45 Sekunden gehalten wird. Dadurch wird die Entzündung des Muskelgewebes deutlich spürbar verringert. So können Sie am nächsten Tag wieder trainieren und müssen nicht wegen Muskelkater pausieren.



LOOX-EXPERTE

Philipp Halfmann
Sportwissenschaftler

Philipp Halfmann arbeitet seit zehn Jahren erfolgreich im Profisport als Kraft- und Konditionstrainer. Er ist zudem an der Uni in Florida verantwortlich für die athletische Ausbildung von talentierten Junioren im Bereich Tennis, Fußball, und Basketball. Der Trainingsplan von Philipp Halfmann auf [LOOX.com/phalpmann](https://www.loox.com/phalpmann)

+ SOLLTE ICH ALS SPORTLER MEHR AN GERÄTEN ODER IM FREIHANTELBEREICH TRAINIEREN?

Da die meisten stationären Übungsgeräte einzelne Muskelgruppen isolieren und stabilisieren, sollte ein Athlet vermehrt auf Freihantelübungen setzen. Dabei muss der Körper die Bewegungsabläufe selber kontrollieren und stabilisieren, was sich dann auch wieder positiv auf die Athletik auswirkt. Ein Beispiel: Als Athlet sollte man anstelle der Beinpresse eher die Kniebeuge mit der Langhantel wählen.

+ WO BEKOMME ICH MEIN FETT LEICHTER WEG – AN PO, OBERSCHENKELN ODER AM BAUCH?

Wo unser Körper Fett zu- oder abnimmt, entscheidet er leider selbst. So funktioniert es beispielsweise nicht, mit regelmäßigen Crunches das Fett am Bauch zum Schmelzen zu bringen. Wo Fett gespeichert oder verbrannt wird, hat allerdings etwas mit dem Geschlecht zu tun. Frauen bekommen und verlieren die ungeliebten Pfunde eher an den Beinen und am Po. Bei den Männern liegen die fettigen Problemzonen überwiegend am Bauch und den Hüften.

+ WIESO GIBT EIN ZUCKERFREIER ENERGY DRINK ENERGIE OBWOHL MAN 0 KCAL ZU SICH NIMMT?

Zuckerfreie Energy Drinks verleihen dem Körper einen Energieschub, weil der Anteil an verschiedenen Vitamin B sehr hoch ist. Vitamin B, wie beispielsweise Niacin (B3) oder Riboflavin (B2), hilft unter anderem bei der Umwandlung und Freisetzung von Energie. Ihr Anteil in den zuckerfreien Energy Drinks liegt oftmals bei 200 bis 1500 Prozent über der empfohlenen Tagesdosis.

