



Training @ Zuhause II

André Groux

13.10.2020

Programm heute

Haltungsritual

Aufwärmen (Gelenke schmieren)

Krafttraining 2x3 (Pause reduziert)

Theorie Gelenksknorpel / Muskelaufbau und Gewicht

Wim Hof Atemübung



Gelenksknorpel

- Gelenksknorpel ist wenig durchblutet
- Nährstoffe gelangen über die Gelenksflüssigkeit zum Knorpel
- Bewegung aktiviert die Gelenksflüssigkeit
- Macht den Knorpel geschmeidig und belastbarer auf Druck

Wie und wann anwenden?

- Ohne extra Gewicht
- Bewegungsradius ausnutzen (ohne Schmerzen)
- Idealerweise vor einer Belastung
- Nach längeren Sitzpausen

Muskelaufbau und Gewicht

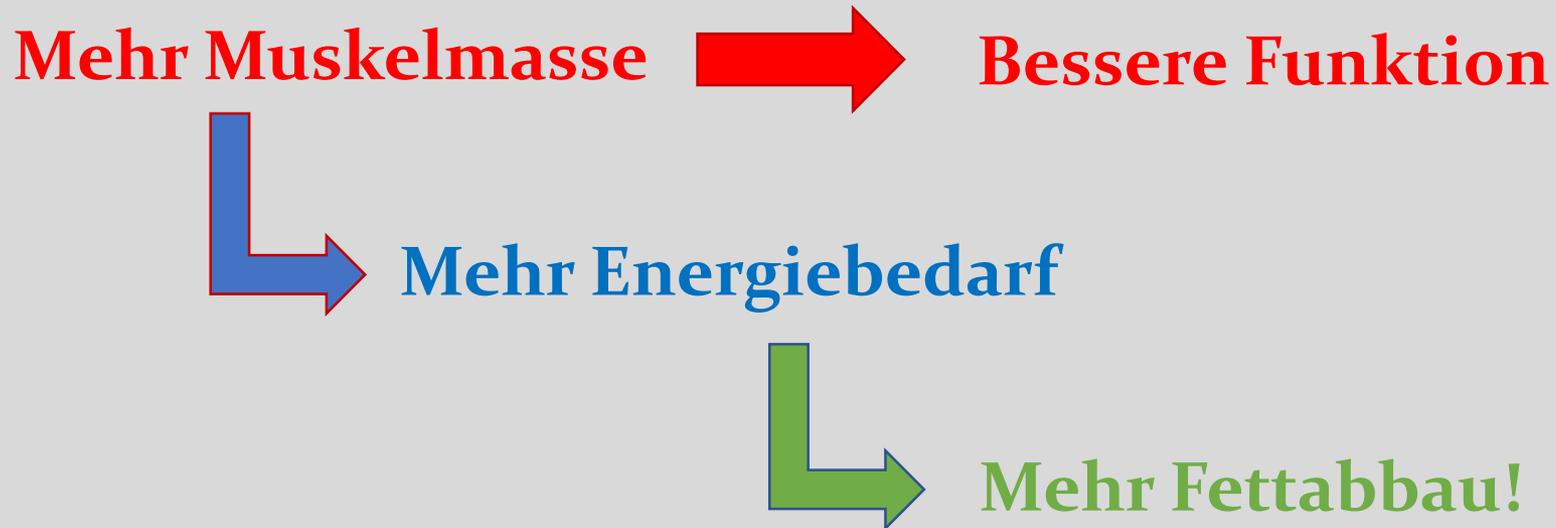
Mit Muskelaufbautraining kann es passieren, dass man

- sich besser fühlt, das Spiegelbild sich nicht verändert
- an Gewicht zunimmt

Warum? Darum!

- 1kg Muskeln hat weniger Volumen als 1kg Fett
- Baut man gleichzeitig Muskeln auf und Fett ab, kann das zu einer kurzfristigen Gewichtszunahme führen
- Muskeln verbrauchen viel Energie zum Erhalt

Muskeln? Muskeln!



Ausblick nächste Lektion

Gruppentraining in Ostermundigen

- Datum: Do 15.10. / Sa 17.10.
- Thema: Diverse Sportarten kennenlernen in Kleingruppen
- Leiter: Samira, Claudio, André

Aquafit/Saunabesuch/Duschen: Badeschlappen, Tuch, Badehose

Achtung: Bitte Maske tragen in den Gängen

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

The logo for FreeBase, featuring a stylized blue 'f' shape that curves around a central point, resembling a lowercase 'f' or a similar symbol.

FreeBase