

12 Regeln für ein korrektes „Progressives Widerstandstraining“

1. Führen Sie insgesamt nicht mehr als 12 verschiedene Übungen pro Trainingseinheit aus.
2. Wählen Sie einen Widerstand für jede Übung, der 8-10 Wiederholungen ermöglicht.
3. Führen Sie jede Übung so lange durch, bis keine weiteren Wiederholungen mehr möglich sind. Wenn 12 oder mehr Wiederholungen ausgeführt wurden, sollte der Widerstand das nächste Mal um 5% erhöht werden.
4. Trainieren Sie die größten Muskeln zuerst und gehen Sie schnell von einer Übung zur nächsten über; dadurch wird das Herz/Kreislauf-System gestärkt.
5. Achten Sie bei den ersten 3 Wiederholungen jeder Übung besonders auf die Beweglichkeit, indem Sie besonders sorgfältig dehnen.
6. Betonen Sie besonders den Teil der Übung, in dem das Senken des Gewichts erfolgt.
7. Bewegen Sie sich eher langsamer, nie schneller, wenn Sie im Zweifel über die angemessene Geschwindigkeit sein sollten.
8. Tun Sie alles Erdenkliche, um jede größere Muskelgruppe bis zur Erschöpfung zu trainieren.
9. Versuchen Sie ständig die Anzahl der Wiederholungen oder das Gewicht zu erhöhen, oder beides – aber tun Sie das nie auf Kosten der sauberen Durchführung der Übung.
10. Trainieren Sie nicht öfter als drei Mal pro Woche.
11. Führen Sie sorgfältig Ihre Trainingskarte; tragen Sie jedes Mal das Datum, Gewicht und die Anzahl der Wiederholungen ein.
12. Variieren Sie die Trainingseinheiten.

