

# WUSSTEN SIE BEREITS...

## ...dass das Rückwärtslaufen auf dem Crosstrainer sogar erwünscht ist?

Zugegeben, Rückwärtslaufen auf dem Crosstrainer kann anfangs sehr ungewohnt sein. Aber beim sogenannten „Rückwärtscrossen“ werden andere Muskeln beansprucht und damit Abwechslung ins Cardiotraining gebracht. Besonders die Arme werden gefordert, um den Beinen Unterstützung zu bieten. Man muss sich konzentrieren, um die Bewegung korrekt durchzuführen - das führt in jedem Fall zu einer gesteigerten Koordinationsfähigkeit und einem besseren Körpergefühl.

Probieren Sie es aus! Sie werden merken, wie vor allem die Oberschenkel und der Po beansprucht werden wenn Sie diese Variante immer wieder in Ihr Cardiotraining einbauen. Sie erreichen gesetzte Ziele wie „Straffung und Festigung der Po- und Beinmuskulatur“ noch schneller. Die Intensität können Sie nämlich zudem noch variieren.



## ...dass man durch eine Steigungseinstellung noch effektiver trainiert?

Einige Cross- oder Ellipsentrainer wie beispielsweise der Ellipsentrainer E25 und der Ellipsentrainer E95 und jedes Laufband behalten die Möglichkeit der Inclinefunktion, also der Einstellung einer Steigung. Diese Option macht Ihr Cardiotraining noch intensiver und effektiver! Damit lassen sich bestimmte Muskeln gezielter trainieren: Je höher die Steigung, desto mehr wird die Bein- und Pomuskulatur beansprucht. Zusätzlich steigt der Kalorienverbrauch während des Trainings enorm und kurbelt die Fettverbrennung an.



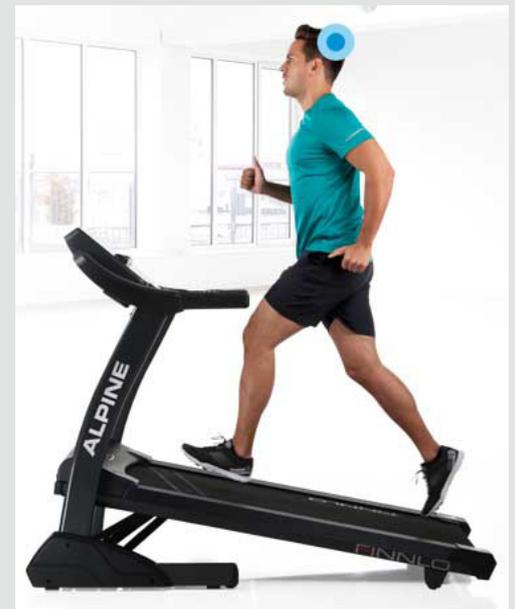
### ...dass Musikhören das Training erleichtert?

Denn es steigert die Motivation und die Ausdauer! Sportpsychologen beschäftigen sich bereits seit Jahren mit der Wirkung von Musik auf Körper und Psyche. Herausgefunden wurde, dass die Nerven welche für das Signal der Erschöpfung zuständig sind, durch die Reaktion der Nerven auf die Musik blockiert werden. Zusätzlich wird durch Musik das stressmindernde „Glückshormon“ Endorphin ausgeschüttet was uns in den sogenannten „Abschaltmodus“ bringt in welchem wir auf Autopilot schalten. Die Cardiogeräte der SOLE by HAMMER Serie sind aus diesem Grund bereits mit Lautsprechern ausgestattet. Hier kann problemlos das Handy oder der MP3 Player mit einem AUX-Kabel angeschlossen werden. Stecker rein, Lieblingsmusik an – und das Cardiotraining wird zum Erlebnis.



### ...dass bereits 3 x 50 Minuten Ausdauertraining in der Woche, die Gehirnaktivität verbessert?

Regelmäßiges, intensives Cardiotraining regt das Muskelwachstum an – so weit so gut. Klinische Neurophysiologen der Universität Bochum haben nun nachgewiesen, dass intensiver Sport auch zu Veränderungen im Gehirn führen kann. Herausgefunden wurde, dass Ausdauersportler mehr an sogenannter „grauer Substanz“ besitzen als Menschen die nie Ausdauertraining betreiben. Die graue Substanz setzt sich vor allem aus Nervenzellkörpern zusammen – im Gegensatz zu den Nervenfasern, die die weiße Substanz bilden. Dies kann sogar zu einer Erhöhung der Gedächtnisleistung führen, Informationen werden schneller verarbeitet und Entscheidungen schneller getroffen. Keine Sorge, Sie müssen nicht zum Marathonläufer werden – bereits moderates, regelmäßiges Training auf dem Cardiogerät kann diese Effekte hervorrufen.



## WICHTIG

Trainieren Sie regelmäßig! Mindestens 2- bis 3-mal die Woche, am besten mindestens 30 Minuten. Erst dann ist das Training wirklich effektiv.

## ...wieviel Arbeit Sie Ihrem Herzen ersparen, wenn Sie regelmäßig die Ausdauer trainieren?

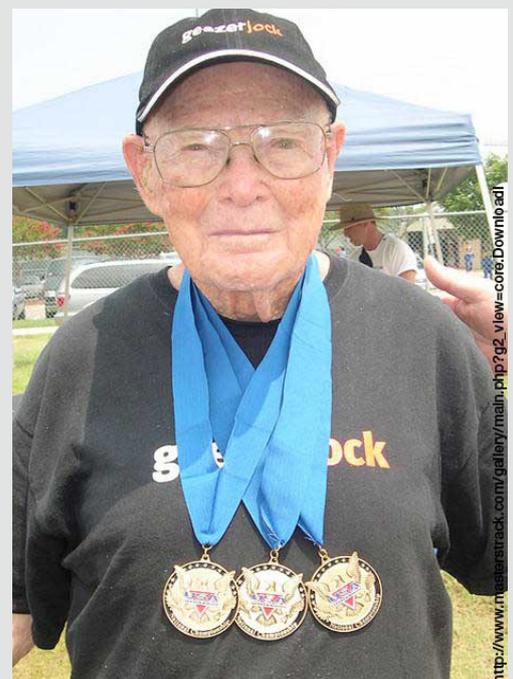
Der durchschnittliche Ruhepuls liegt bei ca. 70 Schlägen pro Minute. Geht man davon aus, dass durch regelmäßiges Ausdauertraining der Ruhepuls auf 60 Schläge pro Minute gesenkt wird, das bedeutet eine Senkung von 10 Schlägen pro Minute, erhalten wir folgendes Ergebnis:

<b>Ersparnis der Schläge für das Herz</b>	<b>Zeitraum</b>
600 Schläge	1 Stunde
14.400 Schläge	1 Tag
100.800 Schläge	1 Woche
438.480 Schläge	1 Monat
5.261.760 Schläge	1 Jahr

Die sportlichen Betätigungen lohnen sich: Sie ersparen nicht nur Ihrem Herzen eine Menge Arbeit sondern auch sich selbst. Ihr Wohlbefinden wird sich um ein vielfaches steigern.

## ...dass es nie zu spät für Ausdauertraining ist?

Gerade im Alter ist es besonders wichtig sich regelmäßig zu bewegen. Sport stellt den größten Umwelteinfluss dar, der das Altern hemmt. Trainingsreize lösen Anpassungen im Organismus aus, unabhängig vom Alter. Nur wie stark der Körper auf den Trainingsreiz reagiert, ist altersabhängig. Je jünger man ist, desto schneller passt sich der Körper auf einen regelmäßig, gesetzten Trainingsreiz an. Im Alter braucht dies etwas länger was jedoch nicht bedeutet dass die Anpassungserscheinungen gar nicht auftreten. Welche sportlichen Leistungen selbst Hochbetagte erzielen können, zeigen regelmäßig die amerikanischen Senior Olympics. Zu den Olympischen Sommerspielen im Juni 2011 kamen 15.000 Athleten – Mindestalter: 50 Jahre. Ältester Teilnehmer war Trent Lane aus Louisiana, 101 Jahre alt. Im Hammerwerfen erzielte er mit 11,32 Meter einen neuen Weltrekord in seiner Altersklasse 100+. In drei weiteren Wurfdisziplinen gewann er olympisches Gold.



**...wie viele verschiedene Methoden es gibt, die Ausdauer zu trainieren und welche davon für welches Ziel am besten geeignet ist?**

**DAUER  
METHODE**

**INTERVALL  
METHODE**

**WIEDERHOLUNGS  
METHODE**

DURCHFÜHRUNG	WAS PASSIERT IM KÖRPER?	GEEIGNET FÜR
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lang andauernde Belastung</li> <li>-Keine Unterbrechung</li> <li>-Optimale Dauer 45 Minuten oder länger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Verbesserung der Durchblutung</li> <li>-Verbesserung des Fettstoffwechsels</li> <li>-Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems</li> </ul>	Für jeden geeignet da die Intensität des Trainings selbst gewählt werden kann.
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Belastungsphasen mit Pausen im Wechsel</li> <li>-solange pausieren bis die Herzfrequenz auf einen Wert unter 120 Hf/min abgesunken ist.</li> <li>-40-45 Minuten, 9-12 Belastungsphasen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Verbesserung von Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Laktattoleranz und maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit (VO2 max.)</li> <li>-Verbesserung des Fettstoffwechsels durch wechselnde Intensitäten</li> </ul>	Anfänger mit Vorkenntnissen. Die Intensität des Trainings kann selbst gewählt werden, ist jedoch grundsätzlich höher als bei der Dauer-methode.
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kurze und hochintensive Belastungsphasen mit anschließender, vollständiger Erholungspause</li> <li>-Solange pausieren bis die Herzfrequenz einen Wert unter 100 Hf/min abgesunken ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entwicklung von wettkampf-spezifischer Ausdauer</li> </ul>	Fortgeschrittene

**TIPP!**

**Damit Sie direkt mit dem Training auf Ihrem neuen Cardiogerät beginnen können, haben wir eine kleine Starthilfe für Sie:**

Testen Sie unsere HAMMER Cardio-Pyramide. Diese kurze und effektive Trainingseinheit ist der perfekte Start in eine gesündere und fittere Zukunft. Innerhalb kürzester Zeit verbrennen Sie eine sehr hohe Anzahl an Kalorien und mehr Fett als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten. Die HAMMER Cardio Pyramide finden Sie in unserem Fitnesswissen, in der Rubrik „Workouts“.



**HAMMER  
CARDIO-PYRAMIDE**