

FitWeights

Gewichtsmanschetten



- **Gewichtsmanschetten**

Gewichtsmanschetten lassen sich ideal im Freizeitsport einsetzen: Beim Gymnastiktraining, beim Joggen oder Walken wird gleichzeitig noch die Muskulatur gekräftigt und die Ausdauer trainiert.

Sie können die Gewichtsmanschetten für die Füße und die Hände verwenden, für Freizeitsportler eignen sich am besten Gewichtsmanschetten mit geringen Gewichten um die 200 g. Der Einsatz der Gewichte sollte dabei langsam gesteigert werden.

- **Bevor Sie loslegen**

Besonders am Anfang sollten Sie mit der Intensität aufpassen und mit kleinen Gewichten beginnen, um Ihre Gelenke nicht zu überbelasten. Für den Körper sind diese Zusatzbelastungen ungewohnt, und selbst kleine Gewichte bedeuten schon eine große und ungewohnte Zusatzbelastung.

Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der Übungen ergeben könnten.



Training mit Gewichtsmanschetten

Warum Manschetten statt Hanteln?

Handgelenks-Manschetten ermöglichen ein freies Betätigen der Hände, dies kann zum Beispiel beim Abstützen bei bestimmten Übungen oder beim Joggen sinnvoll sein.

Welchen Nutzen hat das Training mit Gewichten?

Das Umschnallen von Gewichten erhöht den benötigten Kraftaufwand, den der Muskel für die Ausführung der Übung bereitstellen muss und steigert somit den Trainingserfolg.

Worauf muss zu Beginn geachtet werden?

Der Organismus passt sich nur langsam an eine Trainingsbelastung durch Sport an. Daher sollte im Ausdauer- und Krafttraining die Belastung nur langsam gesteigert werden. Andernfalls kann dieses Übertraining zu Verletzungen und dauerhaft zu Leistungsabfall führen. Um Verletzungen vorzubeugen, ist ein Stretching vor dem Lauftraining sinnvoll.

Wie trainiere ich am effektivsten?

Trainieren Sie, wenn möglich, zwei- oder dreimal pro Woche. Ideal ist es, wenn Sie das Training in den täglichen oder wöchentlichen Tagesablauf integrieren.

Sie sollten abwechselnd Arme und Beine trainieren und zwischen den Trainingstagen immer zwei bis drei Tage Pause machen. Zum Überblick über Ihre Leistungen und Ihren Fortschritt empfiehlt es sich auch, ein Trainingstagebuch zu führen.

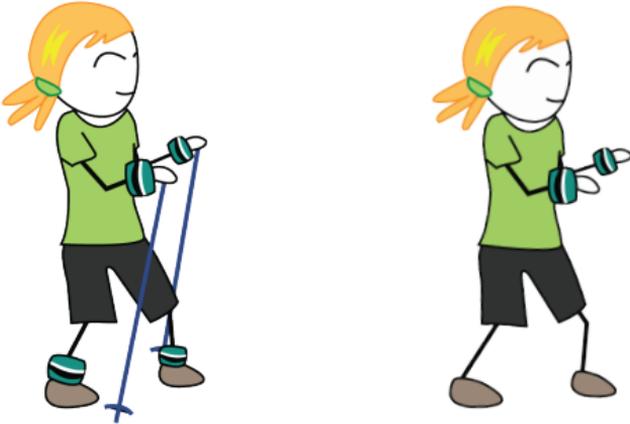
Mäßig, aber regelmäßig!

Eine langfristige und kontinuierliche Steigerung des Trainingsumfanges ist besser als kurzfristige, abrupte Erhöhungen. Steigern Sie zuerst die Häufigkeit, dann die Häufigkeit und die Dauer, und erst dann die Intensität des Trainings.



Nordic Walking mit Gewichten

Nordic Walking stellt eine Laufvariante dar, die mit Gewichtsmanschetten eine echte Fitness-Alternative bietet.



- Nordic Walking erzielt mit Gewichten einen völlig neuen Trainingseffekt: man kann das Laufen zum Anregen des Muskelwachstums nutzen und dabei die Intensität des Trainings selbst bestimmen
- Wählen Sie für verschiedene Tage und Workouts entsprechende Gewichtsmanschetten
- Sie können neben den Handgelenken und den Knöcheln auch Manschetten an Ihre Nordic-Walking Stöcke befestigen
- Trainieren Sie stetig und kontinuierlich und überprüfen Sie Ihren Puls. (Der optimale Wert für die Fettverbrennung liegt bei 120 Schlägen pro Minute.)
- Um die untere Bauchmuskulatur zu trainieren, ziehen Sie die Knie in kurzen Laufphasen bis in Bauchhöhe an
- Legen Sie auch Ruhetage ein, damit sich Ihre Muskeln regenerieren können



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH