



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Top 10 der häufigsten Irrtümer

Nach fast 25 Jahren sind hier die Fragen und Fehler aufgelistet, die uns im täglichen Kundenkontakt immer wieder begegnen. Die Antworten sind hier sehr kurz gehalten, Interessierte werden die ausführlichen Antworten im Tipparchiv finden.

Ich trainiere immer langsam, weil mein Puls sonst zu hoch ist, das ist zu gefährlich.

Ein hoher Puls ist bei Sportgesundheit nicht gefährlich.

Meine Pulswerte habe ich aus einer Pulsformel errechnet.

Pulsformeln sind unsinnig, weil sie sehr ungenau sind.

Was ist besser: nach Puls oder Tempo bzw. Watt zu trainieren?

Eindeutig Tempo (Laufen) oder Watt (Radfahren).

Man hört immer, daß alle zu schnell laufen.

Die meisten Läufer laufen zu langsam.

Ich trainiere häufig nüchtern, um die Fettverbrennung zu trainieren.

Kohlenhydrate verhindern die Fettverbrennung nicht, sondern sind zwingend erforderlich.

Ich trainiere häufig sehr langsam, um die Fettverbrennung zu trainieren.

Die Fettverbrennung wird um so besser trainiert, je höher das Tempo ist (aber unterhalb der anaeroben Schwelle).

Ich trainiere häufig sehr langsam, um abzunehmen.

Bei höheren Tempo ist der Energieverbrauch höher.

Wie viele Kohlenhydrate benötige ich beim Sport?

Faustregel: 1 g Kohlenhydrat je Kilogramm Körpergewicht und Stunde, bei 70 kg Gewicht also 70 g KH je Stunde, also etwa 100 g Gel oder Riegel je Stunde.

Was, so viel?

Ja, so viel.

Ich nehme schon Magnesium, habe aber immer Krämpfe.

Auslöser für Krämpfe ist meist Natriummangel.