

## SCHLAU WIE EIN LOOK



LOOK-EXPERT

**David Wehnke**  
Personal Trainer

Seine Erfahrungen aus dem Leistungssport und sein Fundament, das er mit der TheraFit- und David Wehnke Fitness Academy teilt, hat er seit 2007 an die persönlichen Zielsetzer, das Training und Ernährungskonzepte von David Wehnke auf [LOOK-Expert.de](http://LOOK-Expert.de) weitergegeben.

## + IST DAS TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT GENAU SO EFFEKTIV WIE HANTELTRAINING?

Das kommt auf die individuelle Zusammensetzung an. Wer einfach abnehmen möchte, kann dieses Ziel mit Eigengewichtübungen gut erreichen. Das beste Beispiel hierfür sind Übungen mit dem Zirk. Wer sich aber leistungsorientierte Ziele gesteckt hat und an Wertelimits in der Fitnessklasse oder im Bodybuilding teilnehmen möchte, kommt nicht ohne Hanteln oder Kraftgeräte aus.

## + WARUM WIRD MIR NACH DEM BEINTRAINING ÜBEL?

Entweder war der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit und dem Training zu kurz oder das Training zu intensiv. Empfehlenswert ist es, mindestens zwei Stunden Abstand zwischen der letzten Mahlzeit und dem Training einzuhalten. Gerade beim Training von großen Muskelgruppen, die das ganze Kreislaufsystem fordern, kann es sogar passieren, dass sich Leute während oder nach dem Training übergeben müssen. Wer sich körperlich übernommen hat, sollte mit Isolationsübungen wie Bein Strecken anfangen und Grundübungen wie Kniebeugen oder Beinpresse erst als zweite oder dritte Übung ausführen.

## + ICH TRAINIERE SEIT EINEM MONAT UND FÜHLE MICH MÜDE UND SCHLAPP. WARUM?

Wer es bislang nicht gewohnt ist, regelmäßig zu trainieren, dem kann es passieren, dass der Körper einfach etwas Zeit braucht, um sich an die neuen körperlichen Belastungen anzupassen. Es kann in manchen Fällen bis zu drei Monate dauern, bis der Körper eine Adaption zum Training vorgenommen hat. Sollte dieser Zustand länger andauern, ist es allerdings ratsam, den Hausarzt aufzusuchen. Er kann unter Umständen an einen Endokrinologen überweisen, der auf die Überprüfung von hormonellen Werten spezialisiert ist.

## + KANN ICH DURCH EINEN SCHLEMMERTAG MEINE FORM VERBESSERN?

Ein sogenannter Cheattag kann ein Mittel sein, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln. Die Voraussetzung ist aber, es nicht zu übertreiben. Ich gönne mir an meinem Cheattag nur zwei Mahlzeiten, die außer der Reihe sind. Meistens das Frühstück und Mittagessen. Abends ernähre ich mich wieder eiweißreich und kohlenhydratarm oder trinke einen Shake und trainiere am darauffolgenden Tag eine große Muskelgruppe. Durch die Veränderung des Kalorien- und Nährstoffverhältnisses ist mein Körper optimal angeregt.



### LESER FRAGEN – LOOK-EXPERTEN ANTWORTEN

Haben Sie Fragen rund um das Thema Training und Ernährung? Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an [info@look-expert.de](mailto:info@look-expert.de). Unsere LOOK-Experten beantworten Ihre Frage dann gern in einer der nächsten Ausgaben.