

Jahr und
asant. Ein
krozyklus
eso- und
itionierte
l Trainer.
m ehesten
cher und
rtrainings

DAUER

mit einem
Fokus auf
a sollte. Um
prechende
i Sätze mit

15 bis 20 Wiederholungen und einer Intensität von 40 bis 70 Prozent vom Maximalgewicht als ideal herausgestellt. Die 40 Prozent ist für all jene zu empfehlen, die blutige Anfänger sind oder die seit vielen Jahren keinen Sport getrieben haben. Anfänger, die körperlich einigermaßen fit sind, können auch mit 50, 60 oder 70 Prozent arbeiten. Da man am besten unter versierter Aufsicht trainiert, sollte man auf den Rat des Trainers hören.

Ein Muskelwachstum ist am besten durch drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen bei einer Belastung von 60 bis 90 Prozent der Maximalkraft zu erreichen. „Wenn nach einigen Wochen ein gewisses Niveau erreicht ist, können auch Anfänger schon mal einen Mikrozyklus mit Maximalkrafttraining zur Verbesserung der intramuskulären Koordination absolvieren“, so der frühere Bodybuilder. Die intramuskuläre Koordination ist wichtig, weil sich dadurch das Nerv-Muskel-Zusammenspiel innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs verbessert. Mit anderen



LOOX-EXPERTE

David Wozniak

Personal Trainer

Seine Erfahrungen aus dem Leistungssport und sein fundiertes Wissen rund ums Thema Fitness sind David Wozniaks Erfolgsrezept, mit dem er seine Kunden an ihre persönlichen Ziele führt.