

LEITFADEN FÜR DEINEN WIEDEREINSTIEG

Nun starten wir endlich wieder durch. Nach der Zwangspause haben wir wieder geöffnet und du kannst endlich wieder etwas für dich und deine Gesundheit tun. Sicherlich hast du gemerkt, dass es nicht leicht ist, von zu Hause aus oder draußen effektiv Sport zu treiben, insbesondere Krafttraining. Zum Wiedereinstieg im TSC haben wir daher für dich diesen Leitfaden erstellt.

Am besten du startest mit deinem bisherigen Trainingsplan und dem, was du bereits kennst. Dort hast du die größte Sicherheit und Routine. Natürlich sind die Trainer für dich gern als Ansprechpartner auf der Fläche. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass es in den ersten Wochen zu Engpässen bei der Erstellung neuer Trainingspläne kommen kann. Vielleicht hast du dir in den letzten Monaten eine Pause gegönnt. Dann ist es umso wichtiger, das richtige Maß zu finden. Höre auf deinen Körper und gewöhne dich erst einmal wieder an dein Training. Es soll dir schließlich Spaß machen, deine Gesundheit und Abwehrkräfte verbessern und ein wichtiger Bestandteil deines Lebens sein.

DEIN WEG ZUM ERFOLG

EINSTELLUNG:	Denke daran, dass ein kleines Training besser ist, als überhaupt kein Training!
KEINEN DRUCK:	Lass es langsam angehen, denn die Pause war sehr lang!
KEINEN FRUST:	Wenn du deine frühere Leistung und Form nicht schnell erreichst, ist das OK!
PAUSEZEITEN:	Gönne dir regelmäßig Pausen zur Erholung und zur Belohnung!
BEWUSSTSEIN:	Dokumentiere dir deine Erfolge, bspw. in deinem Trainingsplan oder sprich darüber!
GEMEINSCHAFT:	Denk dran, du bist nicht allein. Alle anderen müssen sich auch wieder „aufrappeln“!
DURCHHALTEN:	Gib vor allem nicht auf! Denn hältst du <u>mindestens 2 Monate</u> durch, bist du automatisch wieder im Rhythmus!

Wir hoffen, durch unsere Tipps wirst du deine Mitte finden und das Training erfolgreich in dein Leben integrieren. Wir sind für dich da und unterstützen dich bei deinem Neuanfang.

ALLGEMEINE TIPPS

- Starte zum Eingewöhnen mit deinem aktuellsten Trainingsplan, aber mit reduziertem Gewicht oder beginne die ersten zwei Wochen mit dem Zirkeltraining. So kann sich deine Muskulatur wieder an das Training gewöhnen.
- Kurze Trainingseinheiten sind ein guter Wiedereinstieg.
- Achte auf ausreichend Erholung zwischen den Trainingstagen.
- Setze dir kurzfristige Ziele, die du schnell erreichst und langfristige Ziele, damit du aktiv bleibst. Deine Ziele sollten außerdem erreichbar und realistisch sein, um keinen Frust zu erzeugen.

KRAFTTRAINING

- Erwärme dich vor dem Training ausreichend.
- Für den Wiedereinstieg empfiehlt sich ein Ganzkörpertraining.
- Die Dehnung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ist wichtig.
- Steigere deine Gewichte und Trainingsintensität langsam und moderat.
- Konzentriere dich auf die Atmung und Muskelkontraktion.
- Achte auf eine saubere Ausführung bei den Übungen.

ERNÄHRUNG

- Trinke ausreichend Wasser vor, während und nach dem Training.
- Achte auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung.
- Verzichte auf Zucker und reduziere in deiner Ernährung die Kohlenhydrate.
- Unterstütze deinen Trainingserfolg durch zusätzliches Eiweiß/Protein.
- Veganer und Vegetarier sollten auf genügend Eisenzufuhr achten.
- Sprich mit unserem Trainingspersonal über deine Ernährung.

CARDIOTRAINING/AUSDAUER

- Cardiotraining sollte fester Bestandteil deines Wiedereinstiegs sein.
- Beginne „klein“ und steigere dich zunächst langsam.
- Führe evtl. einen Belastungstest bei unserem Trainingspersonal durch.
- Für einen gesunden Herz-Kreislauf integriere Cardiotraining dauerhaft in deinen Trainingsplan.