

## Training nach den Ferien



**David Geisshüsler**

*diplomierter Fitnessinstruktor*

**J**e nachdem, wie lange die Ferien dauerten oder vor allem wie lange man keinen Sport gemacht hat, muss das Training unterschiedlich wieder aufgenommen werden. Wer nur eine bis zwei Wochen im Urlaub war, kann normal mit dem gewohnten Training wieder einsteigen. Starten Sie mit rund 80–90 Prozent ihrer Trainingsintensität. Das erste Training fällt einem vielleicht noch ein bisschen schwer, aber spätestens nach dem dritten Training können wieder mit vollem Elan Gewichte gestemmt werden.

Wer länger als vier Wochen pausiert hat, sollte auf jeden Fall wieder mit einem Ganzkörpertraining beginnen. Der Muskel baut sich zirka viermal schneller ab als auf. Man muss darauf achten, nicht zu hastig einzusteigen, sonst ist man schnell übertrainiert.

Trotzdem kann verlorene Muskelmasse schnell wieder aufgebaut werden dank dem Memory-Effekt des Muskels. Muskeln besitzen eine Art Erinnerungsfunktion, diese erleichtert den Aufbau zu einem schon einmal antrainierten Niveau.

**Wettbewerb:** Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Trainings à 1 Stunde bei Davids Fitnesscenter Ebikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an [redaktion@anzeiger-luzern.ch](mailto:redaktion@anzeiger-luzern.ch); Stichwort: Davids Fitnesscenter. Einsendeschluss ist am 16. August, 24 Uhr.