

# GLOSSAR

## FITNESSBEGRIFFE

### BODY MASS INDEX

Der Body Mass Index beschreibt das Körpergewicht zur Körpergröße. So kann herausgefunden werden, ob der ermittelnde Wert gut oder weniger gut ist. Man unterscheidet zwischen Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht, Adipositas, starke Adipositas.

Berechnung: Körpergewicht in kg / Körpergröße in m<sup>2</sup>

Beispiel: 80 Kilo / 1,78m<sup>2</sup> hoch zwei

Ergebnis:  $80 / (1,78 \times 1,78) = 25$

### IDEALGEWICHT

Das Idealgewicht ist umstritten. Seitens der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt ein Body Mass Index (BMI) zwischen 19 und 25 für Erwachsene als normal bzw. Idealgewicht, während wissenschaftliche Studien belegen, dass die geringste Sterblichkeit bei einem Wert von 27 liegt. Natürlich spielen aber auch andere Faktoren wie Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Stress usw. eine wichtige Rolle.

### GRUNDUMSATZ

Der Grundumsatz beschreibt die Energiemenge in Kalorien, die jeder Mensch ohne aktiver Tätigkeit in 24 Stunden liegend benötigt.

Das bedeutet, die Menge an Kalorien für die Grundtätigkeit des Körpers. Diese sind Atmung, Regulierung der Körpertemperatur, Verdauung usw.

Der Grundumsatz sollte immer zugeführt werden und nicht darunter!

### BLUTDRUCK (SYSTOLISCH)

Der systolische Blutdruck (oberer Wert) misst den Druck beim Herzschlag – also wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße pumpt.

## **BLUTDRUCK (DIASTOLISCH)**

Der diastolische Blutdruck (unterer Wert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungs- und Erweiterungsphase des Herzmuskels. Die Phase zwischen größter Druckentwicklung (systolischer Druck) und größtem Druckabfall (diastolischer Druck) wird als Diastole bezeichnet.

## **ADIPOSITAS / ADIPÖS**

Adipositas ist der medizinische Ausdruck für Übergewicht. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Adipositas (oder auch die Begriffe „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“) eine chronische Krankheit, verursacht durch eine krankhafte Zunahme von Körperfett.

## **KALORIENDEFIZIT**

Ein Kaloriendefizit bedeutet, dass weniger Kalorien aufgenommen, als benötigt werden. Für einen gesunden und langfristigen Abnehmerfolg sollte ein tägliches Kaloriendefizit zwischen 300 und 500 Kalorien haben. Dieses erreicht man am besten mit einer volumenreichen, aber kalorienarmen Ernährung, die viel Gemüse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Joghurt, Quark, Sprossen, Käse enthalten.

## **COOL-DOWN**

Nach dem eigentlichen Training solltest du dich noch ein wenig locker bewegen, damit die Muskeln wieder „abkühlen“ (= engl. cool down) und noch mal extra viel Sauerstoff in die beanspruchte Muskulatur gelangt. Dies dient zudem einer besseren Regeneration, welche für beste Fitnessergebnisse sorgt.

## **CROSSFIT**

Trainingsmethode, die verschiedene Disziplinen verbindet und die Fitness in den jeweiligen Bereichen erhöht (Gewichtheben, Sprinten, Körpergewicht-Übungen, Turnen). Crossfit gilt als besonders hartes Training und verbessert Balance, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Koordination und Muskelaufbau. Generell sollte man jedoch darauf achten, nicht zu viel Gewicht zu nehmen, da viele Übungen auch Überkopf absolviert werden und es dadurch bei falscher Durchführung zu Schulterproblemen kommen kann.

## **HIT TRAINING**

High Intensity Training. Hochintensitätstraining, bei dem für kurze Zeit der Muskel maximal belastet wird. Wichtig: nur für Fortgeschrittene und immer genug Regenerationszeit einplanen!

## C (K)ARDIO TRAINING

Ausdauertraining: Training bei moderater Belastung, das das kardiovaskuläre System (Herz-Kreislauf-System) trainiert und die Fettverbrennung ankurbelt. Typische Kardio-Sportarten sind Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Aber auch Inlinern und Skilanglauf bieten sich perfekt an.

## MUSKELKATER

Das Gefühl am nächsten oder übernächsten Tag nach dem Training. Verursacht durch winzige Risse sog. Mikrotraumen in den Muskelfasern nach einer Belastung. Die Muskelpartie sollte jetzt geschont und vielleicht gewärmt werden.

## PLANK (KÖRPERBRETT)

Auch Unterarmstütz oder Planke; Ist eine Übung, bei der man sich mit dem Gesicht nach unten auf die Unterarme und Füße stützt, Rücken und Beine bilden eine gerade Linie. Man muss darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen, da dies auf lange Sicht die Bandscheiben schädigen kann.

## DEADLIFT

Auch Kreuzheben genannt. Diese Übung trainiert die gesamte hintere Kette, also Beinrückseite, Po und Rückenstrecker. Erfordert aber auch Rumpfspannung und stabile Schultern und Arme. Da die Übung sehr komplex ist, wird sie oft falsch gemacht. Wichtig: Die Langhantel niemals mit rundem Rücken heben.

## SQUATS

Als Squats werden Kniebeugen bezeichnet. Sie gelten als einer der Grundübungen und sorgen für straffe Beine und Po. Aber auch die Stabilität des Rücken wird geschult und verbessert.

## NACHBRENNEFFEKT

Als Nachbrenneffekt wird der erhöhte Kalorienverbrauch nach dem Training bezeichnet. Training ist Stress für deinen Körper, von dem er sich erholen muss. Deine Stoffwechselfvorgänge und dein Sauerstoffverbrauch bleiben nach dem Sport erhöht. Der Nachbrenneffekt beträgt durchschnittlich 10 % des Kalorienumsatzes beim Training. Hält bis zu 48 Stunden nach dem Training. Nachbrenneffekt ist im ersten Moment relativ gering. Macht sich erst auf lange Dauer bemerkbar. (48 Std.) Nützlich um ohne Mehrarbeit zusätzliche Kalorien zu verbrennen.

## RANGE OF MOTION (ROM)

Beschreibt den Bewegungsradius eines Muskels während der Ausführung des Trainings oder einer Dehnübung.

Es ist wichtig, den vollen Radius zu trainieren, da nur hierbei der Muskel seine gesamte Bewegungsstrecke, das bedeutet, maximal verkürzt bis maximal gedehnt durchführen kann

## SPLIT TRAINING

Vom Split Training spricht man dann, wenn an verschiedenen Trainingstagen unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden.

Der Vorteil ist, dass somit zum einen mehrere Übungen pro Muskelgruppe absolviert werden können (besserer Effekt) zum anderen auch fast täglich trainiert werden kann, da es immer eine Muskelpartie gibt, die „frisch“ ist und nicht regenerieren muss.

## GANZKÖRPERPLAN

Ein Ganzkörperplan ist ein Trainingsplan, welcher den ganzen Körper abdeckt.

Hierbei ist zu empfehlen, dass große Muskelgruppen wie zum Beispiel Beine, Rücken, Brust zuerst und danach die kleineren Muskelgruppen trainiert werden. Dies hat den Vorteil, dass die Übungen besser absolviert werden können, da die kleinen Muskeln, den größeren helfen. Wenn man nun aber zuerst die Arme trainiert und diese dann schwächer sind, kann die Rückenübung nicht mehr gut ausgeführt werden, denn die Arme helfen beim Rückentraining mit.

## KONTRAKTION

Ist die Anspannung der Muskulatur während der Übungsausführung.

## VERKÜRZUNG

Bei einer Verkürzung geht man nicht wortwörtlich davon aus, dass ein Muskel plötzlich kürzer als der andere ist. Das wäre Anatomisch nicht möglich, denn der Ursprung und Ansatz wird nicht verändert.

Es ist eher die neuronale Ansteuerung, die den Muskel in einer Position hält und ihn somit **verkürzt** aussehen lässt. Trotzdem ist oft der Grund dafür, dass ein intakter Muskel immer in einer Position gefangen gehalten wird und dort dann „verharrt“. Dehnübungen helfen dagegen.

## ADDUKTOREN

Adduktoren sind die Muskeln, die beim Gehen und zum Zusammenführen der Beine nach Innen benötigt werden. Im Fitnessstudio gibt es ein Adduktor Gerät, dort sitzt man drauf und drückt beide Beine gegen ein Polster nach Innen. So kräftigt man seine Adduktoren.

## ABDUKTOREN

Abduktoren sind die Muskeln, die für die Bewegung der Beine nach Außen zuständig sind. Auch sie sorgen für ein gutes Gangbild. Außerdem sind Abduktorenübungen bei Menschen sehr beliebt, die einen strafferen Po möchten.

## PLANTARFLEXION

Als Plantarflexion bezeichnen Mediziner die Beugung (Flexion) des Fußes im oberen Sprunggelenk in Richtung Fußsohle. Die gegenläufige Bewegung ist die Dorsalextension.

## LATISSIMUS DORSI

Der Latissimus Muskel oft auch „Lat“ genannt, ist der breiteste Rückenmuskel. Er sorgt dafür, dass unsere Arme nach innen rotieren können und führt sie von oben nach unten. Zudem kräftigt und stärkt er den gesamten Rücken und hilft sogar bei der Atmung mit. Wenn man eine Erkältung hat, kann es sein, dass man nach ein paar Tagen Muskelkater im Latissimus hat. Er wird auch „Hustermuskel“ genannt.

## PARETO-PRINZIP

Das Pareto-Prinzip, auch Pareto-Effekt oder 80/20-Regel genannt, besagt demzufolge: 80 % der Ergebnisse können mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % die meiste Arbeit.

## AMINOSÄUREN

Aminosäuren sind für unseren Körper lebensnotwendig: Sie bilden die Grundbausteine aller Proteine, ohne die wir nicht leben könnten. Insgesamt gibt es 21 Aminosäuren wovon 9 essenziell (unentbehrlich). Die wichtigsten Aminosäuren lauten: Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.

## HORMON CORTISOL

Cortisol ist neben Adrenalin eines unserer Stresshormone und wird in der Nebennierenrinde produziert. Es aktiviert katabole Stoffwechselfvorgänge, also Abbauprozesse im Körper, die Energie bereitstellen. Cortisol wird gerne verteufelt, weil es die Fettverbrennung blockiert. Aber eine der wichtigsten Funktionen von Cortisol ist, dass wir jeden Tag aufwachen. Dies nennt man dann die Cortisol Awakening Response. Zwischen 7 und 8 Uhr ist die Konzentration am höchsten.

## **HORMON INSULIN**

Insulin ist ein wichtiges Hormon für den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Es dient vor allem dazu, Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Dort werden die Zuckermoleküle zur Energiegewinnung benötigt. Wenn jedoch zu viel Zucker aufgenommen wird, kann unser Insulin nicht mehr gut arbeiten und die Rezeptoren werden beschädigt. Folge kann zum Beispiel Diabetes sein.

## **BEWEGUNGSTRACKER**

Ein Bewegungstracker ist ein Armband oder Fitnessuhr. Mit Hilfe eines Bewegungstrackers, können Schritte gezählt werden. Viele Tracker können aber auch Kalorien, Energieumsatz Herzfrequenz messen. Einige haben sogar einen GPS Sender verbaut, sodass sie sogar beim Laufen die zurückgelegten Kilometer anzeigen können.

## **FUNKTIONELLE ÜBUNGEN**

Funktionelle Übungen sind Übungen, die in das natürliche Bewegungsmuster des Menschen passen. Also Grundübungen wie Laufen, Kniebeuge, Rotationsübungen, Liegestütze usw.

Übungen also, die fernab von Fitnessgeräten absolviert werden.