



Wie man Übertraining vermeidet

Es kann über eine längere Zeit zu einer Leistungsminderung kommen, wenn man den Körper zu sehr überfordert und ihm nicht genügend Zeit zur Erholung nach jeder Belastung gibt. Ein Zustand des Übertrainings kann durch zu hartem Training oder durch berufliche und private Überbelastungen, Schlafmangel, Fehlernährung sowie durch andere Stressfaktoren entstehen !

Ursachen im Bereich des Trainings können sein:

- eine zu schnelle Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingsintensität
- eine zu starke Einseitigkeit der Trainingsmethoden und der Trainingsinhalte
- unzureichende Erholungsintervalle

Erste Anzeichen eines Übertrainings können unterschiedlich ausfallen, am häufigsten beobachtet man:

- das die Trainingsmotivation sehr gering ist
- das man eine leichte Ermüdbarkeit hat
- dass das Konzentrationsvermögen nachlässt
- das Stimmungslabilitäten auftreten können
- das die Leistung vermindert ist

Sollten derartige Symptome auftreten, können weiterhin andere Ursachen für einen Leistungsabfall wie beispielsweise Infekte oder Krankheiten ausgeschlossen werden, sollte der Trainingsumfang und die Trainingsintensität soweit wie möglich ausgeschaltet werden. Auch weitere negative Einflüsse sollten nach Möglichkeit umfangreich reduziert werden.

Ein Erholungsprozess kann durch eine angepasste Ernährung, Massagen, Bäder und Klimawechsel unterstützt werden.

Unsere Trainer beraten Sie gern!