

Die zehn goldenen Regeln

1. Setzen Sie sich realistische Ziele. Sie vermeiden dadurch gesundheitsschädigende Überforderungen.
2. Planen Sie genügend Zeit für das Training ein. Ein- und Auslaufen, Körperhygiene, Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sind ebenfalls zu berücksichtigen.
3. Verteilen Sie die Trainingseinheiten auf die ganze Woche. Wenn Sie während der Woche nicht trainieren konnten, versuchen Sie nicht, alles am Wochenende nachzuholen.
4. Wenn Sie länger sportabstinent waren, so beginnen sie am besten mit wöchentlich dreimal 20-30 Minuten Training. Behalten Sie dies während 8-12 Wochen bei. Routiniers sollten ihr Training nicht um mehr als 20 % pro Jahr steigern.
5. Wenn Sie wenig Zeit haben, so trainieren Sie lieber nur dreimal kurz als siebenmal gar nicht.
6. Gesundheitlich ist es vorteilhafter, fünfmal eine halbe Stunde als einmal 2 _ Stunden zu trainieren.
7. Trainieren sie lieber zu langsam als zu schnell.
8. Mit gleich starken Partnern zu trainieren wird Ihnen mehr Spass bereiten.
9. Mit gutem Material und angepasster Kleidung vermindern Sie das Verletzungs- und Erkältungsrisiko.
10. Unterlassen sie das Training, wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder Fieber haben.