

Trainingsvorbereitung

Die SPEED.FIT Trainingsvorbereitung

Das SPEEDtraining ist das wohl Revolutionärste aller bekannten Trainingsformen. Ein Training dauert lediglich 10 bis 15 Minuten. In dieser Zeit werden alle Muskeln zeitgleich mit einer sehr hohen Intensität trainiert. So besonders wie das SPEEDtraining und die Ergebnisse, sind auch die Maßnahmen zur Vorbereitung eines Trainings. In einem SPEEDtraining werden

- **2,5 bis 3 Stunden vor dem Training eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich nehmen.**

Außerdem ist ein SPEEDtraining auch eine hohe Belastung für den Körper und den Kreislauf. Sollte die letzte Mahlzeit noch nicht verdaut sein, kann das sehr

- **2 Stunden vor dem Training nichts mehr essen.**

Der Körper hat beim Training auch einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Außerdem hängt die Effektivität des Trainings auch vom Leitwert des Körpers ab.

- **30 min vor dem Training 0,5 l stilles Wasser trinken.**

Diese Vorbereitungshinweise sind vor jedem Training zu beachten. Durch die Beachtung dieser Hinweise wird gewährleistet, dass das SPEEDtraining so effektiv und angenehm wie möglich ist. **Kein Training bei:**

alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Das heißt, dass auch alle Muskeln gleichzeitig Energie verbrauchen. Deshalb hat der Körper einen sehr hohen Energiebedarf während des Trainings. Um diesen Energiebedarf zu decken und einem Energiedefizit während des Trainings vorzubeugen ist es erforderlich:

- **Direkt vor dem SPEEDtraining ein spezielles Energiegetränk zu trinken.**

schnell zu Unwohlsein während des Trainings führen. Deshalb ist es außerdem sehr wichtig und dringend die folgenden Hinweise zu beachten:

Dieser wird sehr stark durch den Flüssigkeitsgehalt bestimmt. Aus diesen Gründen ist es wichtig und zusätzlich zu beachten:

Herzschrittmacher, Multiple Sklerose, Thrombose, Epilepsie, akutem Krebsleiden, Schwangerschaft, infektiöse Erkrankungen sowie allgemeinem Unwohlsein.

