

## WOCHE 4

### *Wie oft solltest Du Dein Pilatestraining durchführen?*



Um diese Frage zu beantworten, schauen wir uns das Prinzip der sogenannten Superkompensation an, nach dem sämtliche Anpassungen unseres Körpers erfolgen.

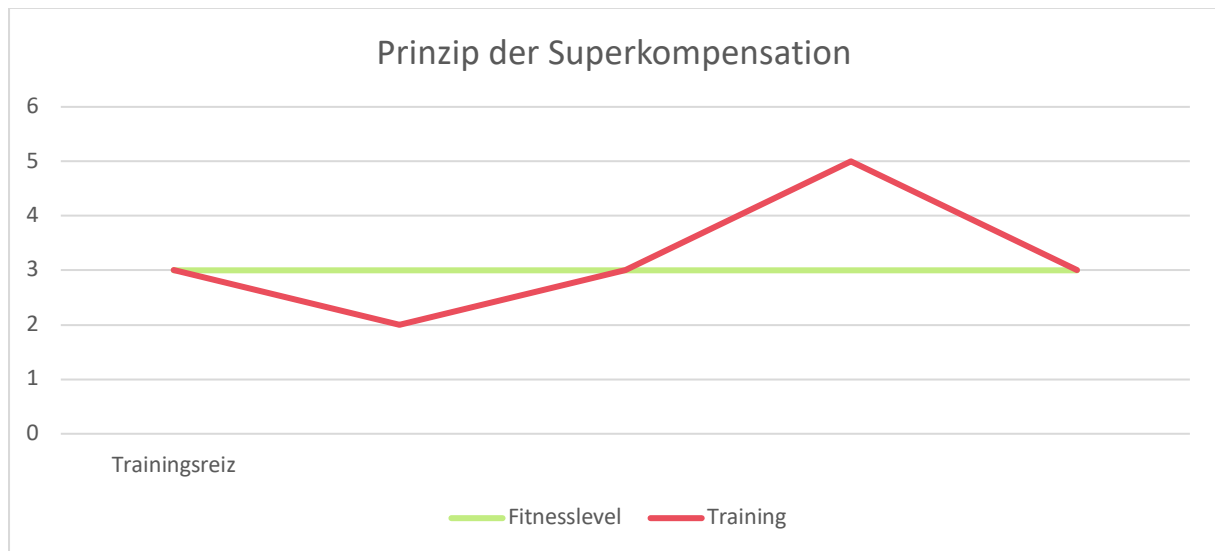
**Und das funktioniert so:** Du setzt einen Trainingsreiz, zum Beispiel ein Krafttraining. Durch diese Belastung wird Deine Muskulatur erst einmal geschwächt. In der Erholungspause kompensiert dies Dein Körper wieder. Er erholt sich und baut sogar noch ein bisschen mehr Muskulatur auf. So kann er die Belastung beim nächsten Mal viel besser tolerieren, falls Du ein weiteres Training durchführst. Kommt es allerdings zu keiner weiteren Belastung, also keinem weiteren Training, dann sinkt das Niveau wieder auf den Ausgangswert zurück.

Wenn Du Dich verbessern möchtest, dann solltest Du versuchen, immer am höchsten Punkt den neuen Trainingsreiz zu setzen. Dieser höchste Punkt ist ca. 2-3 Tage nach dem Training erreicht.

**Daher ist es ideal, wenn Du es schaffst, 2- bis 3-mal in der Woche eine Bewegungseinheit durchzuführen, damit Du Deine Trainingsziele erreichst.**

Wartest Du zu lange mit dem nächsten Training, wirst Du Dich nicht verbessern und bleibst auf deinem Ausgangswert. Umgekehrt kannst Du Dich aber auch in die Abwärtsspirale begeben, wenn Du gar keine Trainingspausen einhältst und zu früh mit Deinem neuen Workout beginnst.

In diesem Schaubild kannst Du Dir dieses Prinzip noch mal genau anschauen:



## *Plane Dein Training im Voraus*

Wenn Du Dir also 2- bis 3-mal die Woche mindestens 30 Minuten Training einplanst, bist Du auf dem besten Weg, Deine Ziele zu erreichen.

**Mein Tipp:** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und braucht eine gewisse Routine. Daher überlege Dir am besten schon vorab, an welchem Tag und um welche Uhrzeit Du Dein Training durchführen kannst und möchtest. Trage die Zeiten fest in Deinen Kalender ein, damit nichts dazwischenkommt.

**Übrigens,** in der Gruppe geht es meistens leichter 😊. Verabrede Dich regelmäßig mit Deiner Sportgruppe, Deinem Trainingspartner oder Deinem Personal Trainer und setze Dir zusätzlich eine Erinnerung in Dein Handy.



