



Kalorienkiller Tennis
60 Minuten
510 Kalorien

FITNESSLÜGE

Wer fit werden will, muss möglichst viel trainieren

Anfänger trainieren im Übereifer zu intensiv und vor allem zu oft. Für tägliches Training benötigt es schon ein sehr hohes Leistungsniveau. Nach jedem Training erfolgt eine Ermüdungsphase, danach die Erholung, und in der Folge stellt sich der Trainingseffekt (Superkompensation) ein. Erst zu diesem Zeitpunkt macht ein neuer Trainingsreiz Sinn. Wer übertreibt, riskiert ein Übertraining (Leistungsabfall, erhöhter Puls, Krankheitsanfälligkeit etc.). Muskeln brauchen für die Regeneration 24 bis 36 Stunden. Sehnen, Bänder und Gelenke länger. Wer trainiert, muss – je nach Trainingsart und Fitness-Level – auf entsprechende Ruhepausen achten.



VON HÜTTE ZU HÜTTE MIT DER GANZEN FAMILIE

Bergfreunde, aufgepasst. Der neue Guide „Wander- und Hüttenurlaub – Trekking für alle“, Wandaverlag, stellt 32 Mehrtagestouren in Österreich, Bayern und Südtirol vor – für die ganze Familie vom Schulkind bis zu den Großeltern. Wanderführer Birgit Eder widmet sich in einem Sonderteil auch besonders knieschonenden Wegen.

