

SCHWULISSIMO

Januar 2012

DIE
NR.1
IN HAMBURG UND
NORDEUTSCHLAND

USA

KRITIK AN OBAMA NACH
INITIATIVE FÜR LGBT-RECHTE

BODY & SOUL

WELCHER SPORT PASST ZU MIR?

GEORGE CLOONEY

FORDERT DIE EHE FÜR ALLE

TOP &

12 DINGE, DIE MAN TUN
ODER EBEN NICHT TUN SOLLTE

FLOP 2012

DAS FÄNGT JA GUT AN
ALLE TERMINHIGHLIGHTS
FÜR DEN JANUAR

WWW.SCHWULISSIMO.DE
HAMBURG, BREMEN, NIEDER-
SACHSEN, SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND MECKLENBURG-VORPOMMERN



9 771865 314601



SPORT MACHT BODIES PERFECT

WELCHE SPORTART FÜR WELCHEN TYP VON MANN?

Gehört und gelesen hat es jeder. Sport ist wichtig, Sport hält fit und gesund. Aber warum ist Sport denn überhaupt wichtig?

Wer sich sportlich betätigt, bekommt die Antwort am eigenen Leibe zu spüren. Sport macht gute Laune, denn er setzt Endorphine frei. Das Sich-Fit-Fühlen steigert das persönliche Wohlbefinden und baut Stress ab. Körperlichen Erkrankungen wird vorgebeugt. Der Kreislauf kommt in Schwung und die Muskulatur baut sich auf. Wer an der frischen Luft trainiert, stimuliert zudem das Immunsystem.

Soviel zunächst zur Theorie. Wer Sport betreiben will, hat eine riesige Auswahl. Ob Mannschaftssport oder Individualsport, ob Ausdauersport oder Kampfsport, für jeden stehen damit Möglichkeiten bereit, etwas für die eigene körperliche und auch seelische Gesundheit zu tun.

WELCHE SPORTART IST ABER NUN DIE RICHTIGE FÜR WELCHEN TYP VON MANN?

Wer seine Sportart so wählen möchte, dass sie den besten gesundheitlichen Wert erfüllt und wer dabei noch darauf achten will, dass sich die eigenen Körperformen durch Sport positiv verändern, sollte auf folgendes achten:

Perfekt ist die Sportart, die am meisten der folgenden Trainingsergebnisse erzielt:

- Verbesserung der körperlichen Kraft
- Verbesserung der körperlichen Ausdauer
- Verbesserung der körperlichen Schnelligkeit
- Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit
- Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit

Wer etwas Gutes für sich tun möchte, und deswegen Sport betreiben will, sollte noch etwas weiteres wissen. Hier wird's deshalb nun anatomisch.

Es gibt nämlich drei unterschiedliche Muskelfasertypen. Konkret heißt das, dass Muskeln nicht nur aus einem Fasertyp bestehen. Diese drei Fasertypen haben unterschiedliche Eigenschaften, was für verschiedene sportliche Disziplinen von großer Bedeutung ist.

Unterschieden werden die schnellen, sogenannten weißen Zuckungsfasern. Diese können sehr schnell reagieren und ermöglichen kräftige Kontraktionen. Sie ermüden aber schnell.

Die langsamen, sogenannten roten Zuckungsfasern sprechen auf Trainingsreize langsamer an, haben dabei eine längere Kontraktionszeit und ermüden sehr viel langsamer.

In keinem Muskel kommt ausschließlich ein Fasertyp vor. Und bis heute ist nicht bekannt, ob durch sportliches Training eine Umwandlung von einem Fasertyp in den anderen möglich ist. Offenbar kann ein Training nur den Grad der Entwicklung der beiden jeweiligen Fasertypen beeinflussen.

Zudem gibt es noch die Zwischenform, den Intermediärtyp. Dieser Typ scheint sich durch Training tendenziell in die eine oder andere Richtung beeinflussen zu lassen.

DIE GENE SIND WAHRSCHEINLICH SCHULD

Der Anteil an schnellen und langsamen Muskelfasern ist von Muskel zu Muskel unterschiedlich und die Verteilung der einzelnen Muskelfasertypen scheint genetisch festgelegt zu sein. Entsprechend wählen viele Menschen vermutlich danach ihre Lieblingssportart. Menschen unterscheiden sich in die Kategorien Sprintertyp (z. B. Springer oder Werfer). Untersuchungen haben gezeigt, dass Sportler, die Sportarten betreiben mit zeitlich begrenzter und schneller Muskelarbeit, mehr schnelle Zuckungsfasern haben.

Der Ausdauererfahrener der Ausdauersportarten, wie zum Beispiel Marathonlauf oder Radrennen betreib, besitzt vermehrt langsame Zuckungsfasern.

Der menschliche Körper profitiert vom sportlichen Training am meisten, wenn der Körper in allen Muskelfaseranteilen sowie seiner gesundheitlichen Gesamtheit bei den verschiedenen Trainingsarten bedacht wird.

Training wird dabei so definiert, dass es ein systematisch gesteuerter Vorgang sein soll, der durch entsprechende inhaltliche sowie methodische Maßnahmen eine Zustandsänderung der körperlichen Konditionen bewirken soll.

Was hier so abstrakt klingt, hat die einfache Bedeutung, dass Sport, den Zustand des Körpers verändern kann. Und das natürlich in positiver Hinsicht. Dazu müssen nur die jeweiligen Sportarten jeweils danach ausgewählt werden, was es positiv zu verändern gilt. Ausdauertraining soll den Grundumsatz erhöhen, damit beispielsweise Körperfett abgebaut wird. Erschlaffte Muskeln sollten trainiert werden, um den Körper insgesamt fitter und leistungsfähiger und auch immunologisch abwehrbereiter zu machen.



Nach so viel Theorie und Hirntraining kommen deshalb nun ausgewählte Übungsvorschläge für unterschiedliche Körperteile und Muskelgruppen.

ZUNÄCHST ERST MAL DAS ALLGEMEINE KRAFTTRAINING

Hierbei geht es um eine vielseitige Kräftigung der gesamten Muskulatur. Für einen Anfänger steht zunächst der Muskelaufbau im Vordergrund (Verbesserung der allgemeinen Fitness). Wer bereits seit längerem sportlich aktiv ist sowie im Leistungssport, ist die allgemeine Ausbildung und Entwicklung der gesamten Körpermuskulatur ein wichtiger Bestandteil der Trainingsprozesse. Diese schafft erst die Grundlage für einen darauf aufbauenden spezielleren sportlichen Leistungsaufbau.

Kennzeichnend für das spezielle Krafttraining ist die gezielte Entwicklung der Muskelgruppen, für die ein individueller Aufbau gewünscht ist.

Sehr oft wird dazu ins besonders in Fitnessstudios aber auch bei speziellen Aquatrainingangeboten durch statische bzw. durch dynamische Trainingsabfolgen die Muskulatur aufgebaut. Der Begriff Statisch bedeutet einen „Mangel an Bewegung“. Eingesetzt wird dies, um einen zu trainierenden Muskel stark zu beanspruchen. Das Trainingsbei-

spiel dafür ist, eine Hantel mit einem hohen Gewicht zu heben und dadurch bis zum einem Punkt der größten Muskelanspannung zu gelangen. Vorrangig ist das ein Training der schnellen Zuckungsfasern. Durch ein Verharren in dieser Position über etwa 15 Sekunden ist das statische Training eine hochintensive Trainingstechnik.

Beim dynamischen Training (Training der langsamen, sogenannten roten Zuckungsfasern zum Beispiel beim Joggen) wird besonders die Muskelausdauer verbessert. Auch das Koordinationsvermögen der Muskulatur wird bei dynamischen Übungen trainiert.

SCHULTER-WORKOUT

Die Schulter ist unser anfälligstes Gelenk – denn der große Gelenkkopf bewegt sich auf einer proportional sehr kleinen Gelenkpfanne. Das bedeutet: Die Schulter wird überwiegend von Muskeln, Sehnen und Bändern in Position gehalten. Die umgebende Muskulatur muss daher gut trainiert werden, damit die Arme Leistung erbringen können. Dafür perfekt geeignet sind ein paar Kurzhanteln. Gute Erfolge kann man auch mit einem Theraband erzielen. Einfach mittig darauf stellen und die Arme entweder vorn oder seitlich auf Schulterhöhe führen.

Perfekt für 2012 - Perfekt durch Wissen Wie pflegt Mann seine Haut?

Workshop an der HBK (Hamburger Berufsfachschule für Kosmetik)
mit Schwulissimo Beautyredakteur Niels Blume

Wähle zwischen 2 Terminen:

Fr., 27.01.2012 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr (2 Std.)

Sa., 28.01.2012 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr (2 Std.)

Infos und Anmeldung:

WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE

Coaching für den Mann





EIN STARKER RÜCKEN DURCH NORDIC WALKING

Manchem mag das Gestoche mit den Extrastöcken beim Nordic Walking albern vorkommen.

Dieser sanfte Ausdauersport baut jedoch die Wirbelsäule auf, weil Walker asymmetrisch arbeiten: Während der rechte Arm samt Stick für den nächsten Bodenkontakt nach vorn schnell ist, ist der linke nach hinten gestreckt und hat gerade die Abstoßphase beendet. Dieses wechselseitige Rückentraining wirkt auf die tieferliegenden Rückenmuskeln. Je intensiver dabei die Arme pendeln, desto mehr wird der Rücken gekräftigt. Auch Verspannungen im Nacken können sich dabei lösen. Die Intensität der Schritte und das Wechsel von Ebenen, zum Beispiel durch das Besteigen von Treppen, sorgt zudem für einen knackigen Po.

Nordic Walking kann jedoch auch dem Rücken schaden. Kontrollieren sollte man deshalb dabei immer die Körperhaltung. Das sollte während dessen im Geiste geschehen oder noch besser in einem spiegelnden Schaufenster.

Richtig ist, Brust raus, Blick gen Boden richten und nicht in den Himmel, Schultern runter- und zurückziehen. Denn wer mit rundem Rücken und hängenden Schultern wackelt, tut seinem Rücken damit keinen Gefallen.

TRAINING FÜR DIE MITTE – DER BAUCH

Jeder kennt sie. Crunches oder Situps – aber wo liegt der Unterschied?

Crunches sind Übungen für die Bauchmuskulatur. Genau wie bei den Situps liegt man in der Grundposition auf dem Rücken und winkelt die Beine an. Hände an den Kopf führen und den Blick nach oben richten. Nun wird mit Hilfe der dynamisch agierenden Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden abgehoben und wieder gesenkt. Der Rücken sollte nicht wieder ganz in die Liegeposition zurück gelangen. Die Spannung während der Übung aufrecht halten. Wichtig ist, dass die untere Rückenpartie konstant in Bodenkontakt bleibt.

Bei so genannten Situps wird der Rumpf komplett angehoben – bei fixierten Füßen. Die Bewegung findet hierbei im Hüftgelenk statt. Der Körper muss dadurch weitere Muskelregionen für diese Bewegung beanspruchen – etwa die Hüftbeuger – und der Fokus liegt nicht ausschließlich auf der Bauchmuskulatur. Führt man die Situps falsch aus, kann jedoch der Rücken strapaziert werden.

Crunches sind also die schonendere und leichter auszuführende Variante und gerade für Anfänger sehr gut geeignet. Aber auch hierbei gilt: Jede Übung gewissenhaft und kontrolliert durchführen und dabei immer wieder die Körperhaltung kontrollieren. (nb)

SEIT JANUAR AUCH IN WANDSBEK

Eröffnungsangebote



ON STAGE Training Center
Conventstraße 8-10
22089 Hamburg
Tel.: (040) 354 354



Weitere Infos auch in den Studios
Kieler Straße 565, Stahlwiete 20,
Poolstraße 21, Krohnskamp 33,
Bachstraße 104 oder auf

www.on-stage.de



TANZ + FITNESS + TOP-KONDITION(EN)

waxhouse.de 4x in Hamburg
 Brasilianische Haarentfernung
Heißwachs-Haarentfernung schonend und langanhaltend. Einfach haarlos.
 Zum Beispiel Haarentfernung für Männer

- Achsel
- Intim
- Bauch
- Brust
- Rücken
- Beine

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:



Waxhouse Eimsbüttel
Emilienstraße 22-24 /
Ecke Osterstraße (Eimsbüttel)
20259 Hamburg
Telefon: 040 – 325 28 590

Waxhouse Landwehr
Landwehr 3
Ecke Wandsbeker Chaussee
22087 Hamburg
Telefon: 040 – 254 96 992

Wir freuen uns auf Sie!

Waxhouse Harburg
Winsener Straße 65
21077 Hamburg
Telefon: 040 – 764 29 442

Waxhouse Lokstedt
Lokstedter Steindamm 2
22529 Hamburg
Telefon: 040 – 548 01 166