

www.trendfit.net/thema/fitness



E-BOOK
RATGEBER

FITNESS: TIPPS & ÜBUNGEN

1	Die positive Wirkung von Sport	3
2	Fitness und mehr Bewegung im Alltag	3
3	Ausdauertraining.....	5
3.1	Die richtige Sportart: Joggen, Radfahren oder Schwimmen?	5
3.2	Trainingsplan erstellen	6
3.3	Erholungspausen einplanen	7
3.4	Dauermethode.....	7
3.5	Intervallmethode	8
3.6	Wiederholungsmethode.....	8
4	Krafttraining.....	9
4.1	Ziel festlegen: Muskelaufbau, Schnellkraft oder Kraftausdauer?	10
4.2	Maximalkrafttraining	10
4.3	Pyramidentraining	11
5	Body Shaping	11
5.1	Den Körper durch Sport modellieren	12
5.2	Fett verbrennen.....	12
5.3	Muskeln aufbauen	13
5.4	Ernährung anpassen	15
6	Fitnessstraining für zu Hause.....	17
7	Fazit.....	19

1 Die positive Wirkung von Sport

Für die meisten positiven Wirkungen des Sports ist es nebensächlich, welche Sportart man ausübt. Hauptsache, es macht Spaß, der dazu beiträgt, weiter zu machen. Das können Tanzen, Fußball, Pilates oder das Training im Fitnessstudio sein – es kommt dabei ganz auf die persönlichen Vorlieben an. Ist der Anfang in der passenden Sportart einmal gemacht, verliert man auch schnell die Scheu davor.

Durch regelmäßige Bewegung kann man den meisten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Muskelverspannungen und damit einhergehenden Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Gefäßerkrankungen wirksam vorbeugen und bestehende Defizite lindern oder sogar komplett zum Verschwinden bringen. Sport regt nicht nur die Durchblutung und die Herzaktivität an, er hat auch eine anregende Wirkung auf die Verdauung und hilft bei Schlafproblemen.

Nicht nur der Körper, auch die Seele profitiert von regelmäßiger sportlicher Betätigung. Sport ist ein guter Ausgleich zum Berufsleben, das man oft sitzend verbringt und bei dem meist ähnliche Bewegungsabläufe durchgeführt werden. Auch bei Stress und Wälzen von Problemen hilft Sport, denn der Kopf wird dabei abgelenkt. Nach dem Training haben viele Menschen eine „freien Kopf“ und das befriedigende Gefühl, etwas geschafft und etwas für sich getan zu haben. Selbstbewusstsein und positive Selbstwahrnehmung werden gestärkt. Beim Sport werden körpereigene Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet, die zu diesem Glücksgefühl beitragen.

Sport im Verein oder im Fitnessstudio fördert außerdem soziale Kontakte.

Körperliche Aktivität ist auch bei depressiven Verstimmungen oder Burn Out auf Grund ihrer Vorteile ein wertvoller Beitrag zur Therapie.

Nicht zuletzt machen sich die positiven Wirkungen auf die Gesundheit auch nach Außen hin bemerkbar. Schon früh schlägt sich das regelmäßige Training in einem besseren Hautbild, einer aufrechteren Haltung und einer positiven Ausstrahlung nieder. Und wer dran bleibt, bekommt bei entsprechendem Durchhaltevermögen auch noch seinen Traumkörper.

2 Fitness und mehr Bewegung im Alltag

Wenn man sich die Entwicklung des Menschen anschaut, stellt man fest, dass die körperlichen Aktivitäten im Alltag in den letzten Jahrhunderten immer weniger geworden sind. Dieser Trend hat sich in den letzten Jahrzehnten noch deutlich verstärkt.

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, lange Strecken zu Fuß zurückzulegen und harte körperliche Tätigkeiten zu verrichten. Diese Fähigkeiten waren früher überlebensnotwendig, der Mensch musste Nahrung sammeln und jagen, später musste er sein Feld bestellen. Ohne Auto oder Bus waren seine Füße das einzige Transportmittel. Für viele Menschen ist es heute unvorstellbar, Strecken von mehreren Kilometern zu Fuß zurückzulegen, während das noch vor nicht einmal hundert Jahren für viele völlig alltäglich war. Doch der Mensch ist nach wie vor in der Lage zu großen körperlichen Leistungen.

Jetzt können wohl die wenigsten die Strecke zu ihrem Arbeitsplatz laufen, es gibt aber auch im Alltag viele Möglichkeiten, seine Fitness mit ein paar einfachen Mitteln zu steigern.

Viele Wege können auch mit dem Fahrrad oder auf Inlineskates zurückgelegt werden. Wer mit dem Fahrrad ins Büro fährt, sollte dabei am besten Wechselkleidung dabei haben, falls er unterwegs ins Schwitzen gerät oder es zu regnen beginnt. In einigen Firmen stehen sogar Duschen zur Verfügung. Ein derartiger Start in den Tag sorgt für einen wachen Kopf und verhilft direkt am Morgen zu einem Erfolgserlebnis. Doch auch wer keine Möglichkeit hat, die Arbeit mit dem Fahrrad zu erreichen, kann seinen Körper schon morgens in Schwung bringen. Leichte Dehnübungen oder ein paar Schritte auf dem Hometrainer vertreiben Müdigkeit und tragen zur Steigerung der Fitness bei. Wer morgens keine Zeit hat, kann zum Beispiel einige "Liegestütze" an der Küchentheke machen, während der Kaffee durchläuft oder mit Ausfallschritten vom Schlafzimmer ins Badezimmer laufen. Solche kleinen Übungen lassen sich während des Tages immer wieder einbauen, kosten keine Zeit und sind nicht übermäßig anstrengend, bringen in der Summe aber einiges für die Fitness.

Wer im Alltag Treppen anstelle von Aufzügen nutzt, verbrennt ein paar Kalorien mehr und steigert seine Ausdauer. Wenn nicht gerade der Großeinkauf ansteht, kann auch das Einkaufen oder Brötchen holen zu Fuß oder mit dem Rad erledigt werden.

Bei körperlich harten Jobs besteht wahrscheinlich nur wenig Bedürfnis, sich in seinen Pausen sportlich zu betätigen, hier steht eher die Lockerung und Beweglichkeit der Muskeln im Vordergrund. Leichte Dehnübungen in den Pausen und nach der Arbeit beugen Muskelkater und Haltungsproblemen vor.

Im Büro ist Bewegung, zum Beispiel ein Spaziergang in der Mittagspause, eine gute Möglichkeit, den Kopf wieder frei zu kriegen und den Rücken zu entlasten. Wenn der Chef damit einverstanden ist, kann man sich auch einen Gymnastikball zulegen. Das Sitzen auf dem Ball fördert das Gleichgewicht und wirkt ebenfalls Rückenproblemen entgegen.

3 Ausdauertraining

Beim Ausdauertraining oder Cardio wird die Ausdauer gefördert, also die Fähigkeit, Tätigkeiten über einen langen Zeitraum auszuüben. Die bekanntesten Ausdauersportarten sind das Joggen oder Walken, Radfahren und Schwimmen. Mit steigender Ausdauer ermüdet der Körper langsamer und erholt sich schneller, eine gute Ausdauer ist daher für fast alle Sportarten unerlässlich. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und Kalorien werden effektiv verbrannt. Mit der richtigen Ausdauer fallen uns auch alltägliche Belastungen wie Treppensteigen bedeutend leichter.

Beim Ausdauersport wird zwischen aerobem und anaerobem Training unterschieden: Beim aeroben Training wird der Körper mit genügend Sauerstoff für die ausgeübte Tätigkeit versorgt, der Laktat Spiegel (Milchsäurespiegel) im Blut steigt nicht an. Der Puls sollte dabei nicht zu hoch werden, der individuelle "Trainingspuls" kann von einem Fitnesstrainer ermittelt oder mit der entsprechenden Formel ermittelt werden und richtet sich nach dem Ruhepuls und dem Alter des Trainierenden. Für eine gesunde Leistungssteigerung wird im Ausdauertraining im aerobem Bereich trainiert.

Bei starken Belastungen, wie einem Sprint, wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und muss ohne Luft, also anaerob, die Energiereserven verwerten. Anzeichen für anaerobe Prozesse sind starke Atmung und ein Brennen in den Muskeln. Das Brennen wird durch die Bildung von Laktat verursacht, der Muskel übersäuert und ermüdet schnell. Bei schnellen Sportarten wie Squash oder Fußball wird der anaerobe Bereich oft erreicht, im Ausdauertraining spielt er eher eine untergeordnete Rolle.

3.1 Die richtige Sportart: Joggen, Radfahren oder Schwimmen?

Jede der drei bekanntesten Ausdauersportarten hat seine besonderen Vorteile. Das Joggen bietet den großen Vorteil, dass wenig Ausrüstung benötigt wird und man direkt von der Haustür aus lostrainieren kann. Der Aufenthalt im Freien bietet Abwechslung und man kann seine geplante Route vorher festlegen. Auf harten Böden kann das Joggen allerdings zu Gelenkproblemen führen, gute Schuhe und eine langsame Steigerung zur Schonung der Gelenke sind daher beim Joggen besonders wichtig. Wer schon an Gelenkproblemen leidet oder hohes Übergewicht hat, sollte vorsichtshalber einen Arzt konsultieren, bevor er mit dem Joggen anfängt. Zur Steigerung der Motivation gibt es vielerorts auch Laufgruppen, in denen man zusammen läuft und auch gute Tipps für sein eigenes Training und gute Laufstrecken bekommt. Für den Einstieg oder bei Gelenkbeschwerden kann Walking eine Alternative sein.

Auch ein Laufband ist eine gute Möglichkeit, seine Ausdauer mit Joggen zu verbessern. Bei schlechtem Wetter oder zum Aufwärmen vor dem Krafttraining ist es oft praktischer als das

Laufen in freier Natur, an den Geräten lassen sich Geschwindigkeit und Steigung einstellen oder auch vorgefertigte Programme (zum Beispiel Intervalltraining) einstellen.

Radfahren kann man ebenfalls draußen oder im Freien trainieren, es ist gelenkschonender als das Joggen. Auch das normale Fahrrad eignet sich für ein Training und ist dabei auch gut fürs Einkaufen oder Besuche bei Freunden geeignet. Wer den Radsport intensiver betreiben möchte, kann mit einem Mountainbike im Gelände oder mit einem Rennrad trainieren, beides ist sportlich fordernd und gut für die Ausdauer. Zu Hause oder im Fitnessstudio sind Standräder die Alternative für das Innen-Training. Wie beim Laufband kann man auf dem Standrad auch mal "nebenbei" trainieren, vielen fällt die Überwindung leichter bei Ablenkungen durch Fernsehen oder Musik. Der Trainingseffekt ist dabei allerdings in der Regel geringer, da man hierbei zu gemüthlicherem Tempo neigt. In vielen Fitnessstudios werden Spinning-Kurse angeboten, in denen man in Gruppen und nach Anleitung eines Trainers auf speziellen Fahrrädern fährt. Trainiert wird meist in Intervallen von unterschiedlicher Intensität, die der Trainer vorgibt. Im Team und meist mit Musik wird die Motivation gesteigert, durch das Einstellen von individuellen Widerständen können Sportler aller Leistungsklassen teilnehmen.

Schwimmen ist ebenfalls sehr gelenkschonend, da der Körper vom Wasser getragen wird. Damit ist es besonders bei Übergewicht eine sehr gute Trainingsmöglichkeit und wird oft zum Einstieg in ein Sportprogramm genutzt. Auch das Verletzungsrisiko ist im Wasser am geringsten, das Element Wasser wird außerdem von den meisten Menschen als positiv wahrgenommen und bringt Spaß ins Fitnessprogramm.

Vor dem Schwimmtraining sollte nur eine kleine Mahlzeit eingenommen werden, es kann sonst schnell zu Übelkeit kommen. Das gilt nicht nur für das Schwimmen, sondern für jede Sportart. Um ein effektives Training zu bekommen, ist die richtige Technik wichtig. Die richtige Haltung beugt Verspannungen vor und bewirkt ein gesundes Training für den ganzen Körper. Das Tempo sollte so gewählt werden, dass man es eine Weile gut und konstant durchhalten kann, die Bewegungen werden gleichmäßig und fließend ausgeführt. Eine ruhige Atmung unterstützt die Gleichmäßigkeit.

Jeder Schwimmstil hat dabei seine eigenen Vorteile. Beim Brustschwimmen werden Beine und Arme etwa gleich für die Vorwärtsbewegung trainiert, es kann aber bei langer Durchführung zu Rücken- und Kniebeschwerden führen. Beim Kraulen und Rückenschwimmen wird besonders die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur beansprucht. Ideal ist ein Wechsel der verschiedenen Stile.

3.2 Trainingsplan erstellen

Ein Trainingsplan hilft dabei, das Programm sinnvoll zu strukturieren und Ziele zu setzen. Er dient außerdem der Dokumentation der absolvierten Trainingseinheiten und der erreichten

Fortschritte - eine gute Motivationshilfe bei Rückschlägen. Wenn man noch nie einen Trainingsplan erstellt hat, ist es hilfreich, einen Trainer um Hilfe zu bitten. Er kann den Trainingszustand feststellen und einen speziell auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittenen Plan aufstellen, der realistische Ziele setzt. Er ist auch Ansprechpartner bei bestehenden Einschränkungen und kann dies bei der Planung berücksichtigen.

Wer selbst einen Trainingsplan erstellen möchte, sollte sich zu Beginn überlegen, was er erreichen möchte und sich realistische Ziele setzen. Motivierend kann zum Beispiel das Training für ein bestimmtes Ereignis wie einen Wettbewerb des örtlichen Sportvereins oder ein Wohltätigkeitsrennen sein.

Besonders wichtig ist eine langsame Steigerung von Dauer und Tempo der Trainingseinheiten, gerade wer in der gewählten Sportart ungeübt ist sollte sich mit überhöhten Erwartungen nicht unter Druck setzen. In Fachzeitschriften oder im Internet gibt es vorgefertigte Trainingspläne, die eine gute Orientierungshilfe bieten.

Ein Trainingsplan sollte die gesetzten Ziele für einige Wochen enthalten, zum Beispiel „Montag 2 km laufen, Mittwoch eine halbe Stunde schwimmen und Freitag Krafttraining“ enthalten. Wer auf eine Steigerung der Geschwindigkeit hin trainiert, sollte seine gelaufenen oder gefahrenen Zeiten notieren und sich entsprechende Ziele setzen.

3.3 Erholungspausen einplanen

Neben Trainingseinheiten sollten auch Ruhepausen gezielt eingeplant und eingehalten werden. Zwischen den Einheiten muss sich der Körper regenerieren, um die gewünschte Leistung erbringen zu können, sonst können Erschöpfung und ein Ausbleiben der Leistungssteigerungen die Folge sein.

Pausen sind sogar unabdingbar, wenn man sich steigern möchte. Nach dem Training beginnt der Körper damit, die beanspruchten Muskeln und Sehnen zu regenerieren und baut sie quasi stärker wieder auf. Damit stellt er sich auf die Belastung durch den Sport ein. Mit dem Training sagt man dem Körper also, dass man mehr von ihm fordert und er reagiert in der Erholungspause mit einer Anpassung.

3.4 Dauermethode

Die Dauermethode bezeichnet ein Training, das bei konstanter Intensität durchgeführt wird. Dabei werden Geschwindigkeit und Belastungsgrad über einen bestimmten Zeitraum beibehalten, als Mindestzeitraum wird eine halbe Stunde empfohlen. Das Training sollte im aeroben Bereich bleiben, die Belastung richtet sich nach Trainingsstand, Alter und Verfassung des Sportlers. Als extensives Training wird eine geringe bis mittlere Geschwindigkeit über einen hohen Zeitraum bezeichnet, beim intensiven Training wird eine hohe Belastung über einen kürzeren Zeitraum, zum Beispiel eine halbe Stunde, beibehalten.

Die Dauermethode verbessert die Grundausdauer, bei anhaltendem Training wird die Fähigkeit, im aeroben Bereich zu trainieren, verbessert. Das heißt, man kann länger laufen oder fahren, ohne in den anaeroben Bereich zu kommen. Auch der Puls wird mit steigendem Trainingsstand langsamer ansteigen und bleibt auch bei längerer Belastung konstant. Für die Fettverbrennung ist diese Methode ebenfalls gut geeignet.

3.5 Intervallmethode

Bei der Intervallmethode wechseln sich intensive Sprints mit Erholungsphasen ab, die Dauer variiert je nach Intensität zwischen 15 Minuten und etwa einer Stunde. Neben der Grundausdauer wird beim Intervalltraining sowohl die aerobe als auch die anaerobe Leistungsfähigkeit trainiert, Fett wird verbrannt und das Herzvolumen trainiert. Die Intervallmethode ist gut geeignet für die Vorbereitung auf einen Geländelauf, in dem durch unterschiedliche Gegebenheiten (Hügel, Bodenverhältnisse) immer wieder Anpassungen des Laufstils und der Intensität erforderlich sind. Ein intensives Intervalltraining passt in jeden Zeitplan und ist damit für Menschen mit wenig Zeit eine gute Methode, sich kurz und effektiv auszupeinern.

Bei einem intensiven Intervalltraining werden Intervalle von 30 bis 90 Sekunden bei voller Intensität bzw. Geschwindigkeit gelaufen oder gefahren, darauf folgt eine kurze Erholungspause. Die Erholung dauert so lange, bis man sich gerade wieder in der Lage zum nächsten Sprint fühlt, der Pulsschlag sollte sich auf ca. 120 Schläge pro Minute herunterreguliert haben.

Bei einem extensiven Training sind die Intervalle länger und weniger intensiv, dafür wird über einen längeren Zeitraum trainiert.

3.6 Wiederholungsmethode

Bei der Wiederholungsmethode werden im Leistungssport Teilleistungen (zum Beispiel ein bestimmter Teil der Wettkampfstrecke) mehrfach wiederholt, zwischen den Wiederholungen liegt immer eine vollständige Erholung, als Richtwert gilt eine Herzfrequenz von unter 100 Schlägen pro Minute. Die Teilleistungen werden intensiv durchgeführt bzw. in der Wettkampfgeschwindigkeit. Auch für ein Schnelligkeitstraining ist diese Methode gut geeignet.

Bei der Wiederholungsmethode werden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem angeregt, es ist daher auch für die allgemeine Steigerung der Fitness gut geeignet.

Wer allgemein seine Ausdauer steigern möchte, kann für ein ausgewogenes Training alle Methoden kombinieren. Durch die Abwechslung wird auch Frust vorgebeugt, der bei langem Training ohne erkennbare Leistungssteigerung eintreten kann.

4 Krafttraining

Beim Krafttraining werden die Muskeln durch Arbeit gegen Widerstände (Gewichte) trainiert, es sorgt für die Koordination und den Aufbau der Muskeln. Zu Beginn des Krafttrainings wird man, gerade bei Untrainierten, meist eine schnelle Leistungssteigerung feststellen, da die Muskeln sich an das Ausführen der Bewegung gewöhnen und durch eine verbesserte Koordination mehr Gewicht bewegen können. Die Steigerung der Kraft richtet sich nach Trainingshäufigkeit, -intensität und dem Leistungsstand des Sportlers.

Beim Krafttraining werden verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlichen Übungen trainiert. Empfehlenswert ist ein Ganzkörpertraining, bei dem jede Muskelgruppe trainiert wird. Bei Fitness für den ganzen Körper ist es sinnvoll, mit den großen Muskeln wie Brust und Beinen zu beginnen und die kleinen Muskelgruppen – z.B. Bizeps - zum Schluss zu trainieren. So werden zu Beginn die anstrengenderen Trainingseinheiten absolviert. Ein Training könnte dann beispielsweise wie in den folgenden Tipps mit Übungsbeispielen dargestellt aufgebaut werden:

Beine und Po: Beinpresse, Ausfallschritte mit Gewichten oder Kniebeugen

Brust: Bankdrücken, Brustpresse oder Liegestütze

Rücken: Klimmzüge, Lastzug oder Rudern

Unterer Rücken: Rückenstrecker (Back Extensions) oder Training mit der Langhantel

Bauch: Sit Ups oder Gerätetraining

Schultern: Seitheben, Schulterdrücken oder Gerätetraining

Bizeps (Oberarmmuskel): Bizeps-Curls

Trizeps (Unterarmmuskel): Dips oder French Press

Dabei müssen nicht alle Muskelgruppen an einem Tag trainiert werden. Für die Ausführung der Übungen sollte man sich am besten Tipps von einem erfahrenen Trainer holen, um Haltungsschäden vorzubeugen.

Am Anfang eines Trainings und für die Befolgung der folgenden Tipps ist es sinnvoll, seine Maximalkraft für die einzelnen Muskelgruppen festzulegen. Die Maximalkraft bezeichnet die Kraft, mit der man ein Gewicht einmal mit maximaler Kraftanwendung in einer Übung (zum Beispiel Bankdrücken) bewegen kann. An diesem Wert orientieren sich die Empfehlungen für das Training.

4.1 Ziel festlegen: Muskelaufbau, Schnellkraft oder Kraftausdauer?

Beim Krafttraining kann man durch unterschiedliche Trainingsmethoden verschiedene Bereiche trainieren. Beim Muskelaufbau dient das Training vorrangig der Bildung und damit der Vergrößerung der Muskeln. Die Muskeln werden zum Muskelaufbau meist mit mittleren Widerständen und mit Wiederholungszahlen von 10-15 Wiederholungen pro Satz trainiert. Die Muskeln werden dabei so stark gefordert, bis keine weiteren Wiederholungen möglich sind. So werden sie zum Wachstum angeregt, um die neuen Anforderungen erfüllen zu können. Dieses Training ist besonders für Menschen geeignet, die ihre Kraft steigern und ihren Körper formen und festigen möchten.

Schnellkraft benötigt man in Sportarten wie dem Fechten oder für den Sprint. Generell ist sie wichtig für alle Sportarten, in denen schnelle Wechsel und gute Reaktionen erforderlich sind. Sie verbessert außerdem die Muskelkoordination und kann gut in andere Trainingsprogramme integriert werden. Bei der Schnellkraft geht es darum, den Muskel möglichst schnell zu kontrahieren und Widerstände schnell bewegen zu können, weniger um das zu bewegende Gewicht.

Die Schnellkraft wird unterschieden in Startkraft und Explosivkraft. Die Startkraft bezeichnet die Kraft, die man benötigt, um von Null auf maximale Kraft zu kommen. Wie der Name schon sagt ist sie für schnelle Starts und Reaktionen erforderlich. Bei der Explosivkraft geht es darum, in einer bestimmten Zeit eine möglichst hohe Kraft zu entwickeln. Eine Möglichkeit, die Schnellkraft zu trainieren ist zum Beispiel das Einlegen kurzer Sprints, zwischen denen ausreichende Erholungspausen liegen sollen.

Bei der Kraftausdauer werden Kraft und Ausdauer trainiert, also die Fähigkeit, ein möglichst hohes Gewicht möglichst oft zu bewegen. Beim Training wird daher mit einer hohen Wiederholungszahl und eher geringen Gewichten trainiert, zum Beispiel mit einer Wiederholungszahl von etwa 20 pro Satz. Dabei wird der gesamte Bewegungsumfang der Muskeln genutzt. Gut geeignet für das Training der Kraftausdauer sind auch Übungen, die den ganzen Körper fordern und dabei ohne oder mit geringen Widerständen arbeiten, wie Liegestütze oder, für Fortgeschrittene, auch Klimmzüge.

4.2 Maximalkrafttraining

Beim Maximalkrafttraining wird mit dem höchstmöglichen Gewicht trainiert, also dem Gewicht, das mit höchstem Krafteinsatz ein- bis zweimal bewegt werden kann. Das Maximalkrafttraining setzt einen starken Muskelreiz und fördert den Muskelaufbau, die Kraft wird effektiv gesteigert. Da ein sehr hohes Gewicht bewegt wird, ist die saubere Ausführung der Übung besonders wichtig, sonst besteht Verletzungsgefahr. Daher sollte man sich auch langsam an das Gewicht herantasten und am besten einen Trainingspartner dabei haben, der im Notfall Hilfestellung leisten kann. Vor dem Training sollte man sich

aufwärmen, dazu führt man die Übung mit etwa 60-80% des maximalen Gewichtes ca. 7-8-mal aus. Beim Aufwärmtraining sollte man sich noch nicht auspowern, der Muskel soll lediglich gelockert und auf die Belastung vorbereitet werden. Die Konzentration ist besonders wichtig bei dieser Trainingsart, man sollte sich also Zeit nehmen und alle Gedanken auf das Ziel, das Gewicht zu bewegen, fokussieren. Gut geeignete Übungen sind hier Grundübungen wie Bankdrücken oder Kniebeugen.

Nach 1-2 Wiederholungen ist Schluss, auch wenn man sich noch fit fühlt. Der Reiz an den Muskel wird mit dieser geringen Wiederholungszahl bereits gesetzt. Die Regenerationszeit ist nach dem Training länger, der Muskel sollte also vor dem nächsten Training einige Tage Ruhe haben.

Das Maximalkrafttraining leistet einen großen Beitrag beim fit werden und hilft auch bei der Ermittlung des optimalen Gewichtes für andere Trainingsintervalle.

4.3 Pyramidentraining

Um im Kraftsport fit zu werden, ist das Pyramidentraining eine gute Methode, das Muskelwachstum anzukurbeln. Man beginnt mit einem leichten Gewicht und hohen Wiederholungszahlen. Schritt für Schritt wird das Gewicht gesteigert, bis keine weitere Wiederholung möglich ist. Dann wird das Gewicht wieder verringert, bis man wieder beim ersten Gewicht angekommen ist und dieses auch nicht mehr bewegen kann.

Mit dem abschließenden Training mit abnehmenden Gewichten wird der Muskel besonders gefordert, da im Gegensatz zum Training mit nur einem Gewicht nicht aufgehört wird, sondern mit dem nächst kleineren Gewicht so lange weitergemacht wird, bis der Muskel wirklich erschöpft ist; es wird ein hoher Trainingsreiz gesetzt. Die saubere Ausführung der Übung ist daher ebenfalls sehr wichtig. Wenn das Gewicht nur noch mit Biegen und Brechen bewegt werden kann, sollte man besser aufhören.

Beim Training mit sehr hohen Wiederholungszahlen wird besonders die Kraftausdauer trainiert, je höher das Gewicht ist, desto mehr wird die Kraft selbst trainiert.

5 Body Shaping

Beim Body Shaping, zu deutsch Körper-Formung, geht es um die Modellierung des Körpers mit Hilfe von Ernährung und Sport. Das Ziel ist ein gesunder, straffer Körper und eine Verbesserung der Haltung. Positive Nebeneffekte sind eine Steigerung des Selbstbewusstseins, eine allgemein bessere Fitness und oft auch eine Verbesserung des Hautbildes, ganz zu schweigen von einem vollkommen neuen Körperbewusstsein. Es geht nicht um das Erreichen einer Model-Figur, sondern darum, den individuellen Körper

bestmöglich zu formen und zur Geltung zu bringen. Zur Reduzierung von Übergewicht trägt eine Kombination aus gesunder Ernährung und einem angepassten Fitnesstraining entscheidend bei. Doch nicht nur Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, profitieren vom Body Shaping. Der gesamte Körper wird straffer, definierte Muskeln sorgen für ein gutes Körpergefühl und besseres Aussehen.

5.1 Den Körper durch Sport modellieren

Für die Modellierung des Körpers ist ein abwechslungsreiches Training ideal. Überschüssiges Fett wird verbrannt und durch Muskeln ersetzt. Eine reine Diät ohne Sport reicht zum fit werden nicht aus, ohne Trainingsreiz wird nicht nur Fett-, sondern auch Muskelmasse abgebaut. In der Folge kann der Körper zwar schlank, aber noch nicht definiert aussehen. Mit einer guten Muskulatur wirkt der Körper straffer und gesünder, die natürliche Form wird betont.

Auch füllige Körper wirken ganz anders, wenn sie sportlich sind. Das Gewebe wirkt fester, die Haut straffer, die gesamte Form ist ausgeglichener.

5.2 Fett verbrennen

Um die Fettverbrennung des Körpers anzukurbeln gibt es nichts besseres als Sport. Um ein Kilo Fett zu verbrennen muss der Körper ein Defizit von 7000 kcal einsparen. Das ist eine ganze Menge, wenn man bedenkt, dass der tägliche Kalorienbedarf je nach Alter, Gewicht, Geschlecht und Aktivität ca. zwischen 2000 und 3000 kcal liegt. Um ein Kilo Fett in einer Woche zu verlieren, müsste man demnach jeden Tag 1000 Kalorien einsparen bzw. zusätzlich verbrennen. Wenn man also von Diäten hört, bei denen man mehrere Kilo Gewicht pro Woche verlieren soll wird klar, dass hier nicht nur Fett, sondern auch Wasser und Muskelmasse verloren geht. Dies ist auch ein Grund, warum der Gewichtsverlust im Laufe einer Diät immer geringer wird, während zu Beginn die Kilos nur so purzeln. Am Anfang verliert der Körper einfach eine Menge Wasser. Da bei Übergewicht oft auch Wassereinlagerungen bestehen, ist das an sich kein Problem, der Abbau von Muskeln ist dagegen kontraproduktiv. Denn je mehr Muskeln im Körper sind, umso höher ist der Grundumsatz, also der Kalorienbedarf des Körpers bei absolutem Nichtstun. Und schließlich sollen beim Body Forming Muskeln auf- und nicht abgebaut werden. Mit einer eher geringen Kalorienreduktion wird außerdem dem Jojo-Effekt entgegengewirkt.

Das Ziel einer gesunden Diät ist also eine möglichst hohe Fettverbrennung und der Erhalt von Muskelmasse. Je langsamer eine Diät abläuft, umso nachhaltiger wirkt sie daher und umso eher werden Fett- anstelle von Muskelreserven angezapft.

Unterstützend wirkt dabei ein Krafttraining. So zeigt man dem Körper, dass man die Muskeln noch braucht und er wird eher auf Fett als Energielieferanten zurückgreifen. Gleichzeitig werden beim Krafttraining noch Kalorien verbrannt.

Ideal ist es, sowohl Kraft als auch Ausdauer zu trainieren. So wird nicht nur der Körper umfassend gefordert und fortlaufend fitter, es kurbelt auch die Fettverbrennung an. Beim Ausdauertraining werden besonders viele Kalorien verbrannt, das Krafttraining sorgt langfristig für einen höheren Grundumsatz und verhindert Muskelabbau. Und wenn der Muskelkater nach dem Krafttraining zuschlägt, ist ein leichtes Cardio nicht nur angenehmer als erneutes Gewichte stemmen, es lockert auch die Muskulatur und wirkt lindernd. Eine in jeder Hinsicht perfekte Kombination.

5.3 Muskeln aufbauen

Beim Thema Muskelaufbau fällt oft der Satz: "Ich möchte nicht wie ein Muskelpaket aussehen." Besonders Frauen haben Angst, dass sie durch den Aufbau von Muskeln maskulin wirken könnten, das Bild von muskelbepackten Frauen auf Bodybuilding-Wettbewerben entspricht für viele nicht den Idealvorstellungen. Keine Angst, selbst bei hartem Training ist ein solcher Effekt nicht zu befürchten. Dies zeigt sich auch in den Figuren von Leistungssportlern, die über eine hohe Kraft verfügen, ohne dass sie übermäßige Muskeln aufweisen. Beim Bodybuilding-Sport ist alles auf einen extremen Muskelzuwachs ausgelegt und, auch wenn es nicht öffentlich gemacht wird, spielt Doping vielfach eine Rolle bei der Bildung von extremen Muskeln. Außerhalb der Wettkämpfe wirken auch viele Bodybuilder bei weitem nicht so muskulös, Bodybuilder arbeiten mit einem Wechsel aus sehr großer Kalorienzufuhr bei sehr hartem Training (Massephase) und einer anschließenden Diät. Vor den Wettbewerben wird der Körper außerdem stark entwässert, um die Muskeln hervortreten zu lassen.

Es gibt also für den "Normalbürger" keine Ausrede, sich vor einem harten Training zu drücken und auch keinen Grund, sich zurückzuhalten. Wer Muskeln aufbauen möchte, muss seine Muskeln fordern, natürlich immer im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten und dem Trainingsstand. Anfänger sollten daher nicht direkt mit hohen Gewichten starten, bis sich der Körper an die Trainingsabläufe gewöhnt hat. Und auch mit geringen Gewichten lassen sich die Muskeln straffen und hervorheben, für einen straffen, gesunden Look.

Damit der Körper Muskeln aufbauen kann, braucht er Energie, also Kalorien. Während einer Diät ist daher kaum Muskelaufbau möglich, die Muskelkoordination kann aber auch während einer Diät verbessert werden und die Kraft gesteigert werden. Je geringer das Kaloriendefizit ist, umso eher ist ein Muskelaufbau möglich.

Wer gezielt Muskeln aufbauen möchte, sollte dies nicht während einer Diät angehen. Der Kalorienbedarf sollte für einen effektiven Muskelaufbau mindestens den Bedarf decken oder

leicht über dem Bedarf liegen, eine Light-Version der Massephase beim Bodybuilding. Beim Training ist es besonders wichtig, dass der Muskel genügend gefordert wird, nur so wird er zum Wachstum angeregt. Um die Steigerung in Gewichten und/oder Wiederholungszahlen nachvollziehen zu können, ist ein Trainingstagebuch sinnvoll. So kann ein Trainingsstillstand erkannt und darauf reagiert werden, durch die Dokumentation der Fortschritte wird auch die Motivation aufrecht erhalten, wenn es mal nicht läuft, wie gewünscht. Für einen effektiven Muskelaufbau empfehlen sich 2-4 Trainingseinheiten in der Woche mit jeweils einem Tag Pause oder Cardio zwischen den Einheiten. Ein Ganzkörpertraining kann unterschiedlich aufgebaut werden. Will man mit mittlerer Kraft und Wiederholungszahl arbeiten, kann ein Training wie in den folgenden Tipps aufgebaut werden:

Die Gewichte für die einzelnen Übungen werden so ausgewählt, dass sie etwa 10 Mal bewegt werden können, bis keine weiter saubere Durchführung mehr möglich ist, das entspricht etwa 60-80% der Maximalkraft. Nach einem Satz folgt eine Pause von ca. 1-3 Minuten. Pro Übung werden 3 Sätze ausgeführt und dann das Trainingsgerät bzw. die Übung gewechselt. Wenn man das Gewicht deutlich öfter als 10mal bewegen kann, sollte das Gewicht gesteigert werden.

Eine weitere Möglichkeit für ein Ganzkörpertraining ist das Zirkeltraining. Dabei wird eine Muskelgruppe nach der anderen trainiert, ohne dazwischen eine Pause einzulegen. Nach einem kompletten Zirkel wird eine Pause eingelegt, die dann auch etwas länger sein darf, und der Kreislauf 3mal wiederholt. Das Zirkeltraining ist auch für das Herz-Kreislaufsystem besonders intensiv und etwas zeitsparender. Viele Fitnessstudios haben ein Zirkeltraining mit Geräten aufgebaut, bei denen ein Licht oder ein Ton den Wechsel des Gerätes signalisiert. Da die Gewichte bei dem schnellen Wechsel meist nicht individuell eingestellt werden können und auch der Zeitraum nicht auf den Trainierenden abgestimmt ist, ist diese Methode eher für das Training der Kraftausdauer als für den Muskelaufbau geeignet.

Wer öfter trainieren möchte, kann die Trainingseinheiten nach Muskelgruppen aufteilen, also zum Beispiel an einem Tag Beine und Bauch, am anderen Tag Brust, Schultern und Bizeps und am nächsten Rücken und Trizeps. So haben die einzelnen Muskelgruppen genügend Zeit zur Regeneration und einer Überbelastung wird vorgebeugt. Ein Wechsel aus Maximalkrafttraining, Training mit mittleren Gewichten und Wiederholungszahl und Kraftausdauer sorgt dafür, dass alle Muskeln umfassend trainiert werden und lassen im Training keine Langeweile aufkommen.

Besonders am Anfang lässt sich Muskelkater meist nicht vermeiden, die Bewegungen sind ungewohnt und führen auch bei der Verwendung kleiner Gewichte für Ziehen in den Muskeln. Ein Muskelkater wird durch kleine Risse im Muskel verursacht, die bei starker Beanspruchung entstehen. Der Muskel beginnt dann, diese Risse wieder zu reparieren und stellt sie "stärker" wieder her, um der Beanspruchung beim nächsten Mal besser gewachsen zu sein. Ein leichter Muskelkater, der nach 1-2 Tagen abklingt, kann sich also sogar positiv

auf das Training auswirken. Bei sehr starkem Muskelkater braucht der Körper sehr lange für die Heilung, was sich wiederum negativ auf das Training auswirkt, im schlimmsten Fall kann eine zu starke Beanspruchung auch zu Muskelzerrungen führen. Man sollte es also nicht übertreiben, muss aber auch nicht beim ersten Ziehen das Training abbrechen.

Um das schmerzende, steife Gefühl zu lindern, helfen Wärme und Ruhe. Ein Saunagang zum Beispiel lindert die akuten Beschwerden und ist eine schöne Belohnung nach einem anstrengenden Training. Warme Bäder mit entspannenden Zusätzen haben einen ähnlichen Effekt. Auch ein leichtes Training wie ein Spaziergang oder leichtes Cardio können helfen, bei starkem Muskelkater ist aber Ruhe das Mittel der Wahl. Massagen dagegen fühlen sich zwar gut an strapazierten Muskeln an, können den Regenerationsprozess aber sogar verlangsamen. Wenn überhaupt sollte nur eine sanfte Massage mit wärmendem, entspannendem Öl erfolgen.

5.4 Ernährung anpassen

Zum fit werden gehört auch die richtige Ernährung. Nur so kann der Körper auf gesunde Weise sein Idealgewicht erreichen und die gewünschten Leistungen im Sport bringen. Eine gesunde Ernährung beinhaltet dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlehydraten, Eiweiß und Fett und möglichst wenige künstliche Zusatzstoffe. In frischen Lebensmitteln sind viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die Körper und Immunsystem in Schwung halten.

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Treibstoff für den Körper. Bevorzugt werden sollten dabei Kohlenhydrate in Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten. Diese so genannten Mehrfachzucker müssen im Körper erst noch zerlegt werden und machen lang anhaltend satt. Vollkornprodukte liefern dem Körper außerdem Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen und das Sättigungsgefühl verstärken.

Für einen schnellen Energiekick sorgt Traubenzucker oder Fruchtzucker (Einfachzucker). Sie sind gut geeignet, ein Tief zu überwinden und kurbeln Stoffwechsel und Gehirntätigkeit an. Zweifachzucker wie Haushaltszucker oder Milchzucker wirken zwar ebenfalls schnell, halten aber nicht lange an und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Sie sollten daher nur einen kleinen Anteil in der Ernährung ausmachen.

Mit 4 kcal pro Gramm sind Kohlenhydrate gute Energiespender, die bei übermäßigem Verzehr aber auch dick machen können, besonders wenn sie in Form von Zweifachzuckern konsumiert werden.

Fett ist mit 8 kcal pro Gramm zwar kalorienreich, für eine gesunde Ernährung aber sehr wichtig. So können einige fettlösliche Vitamine nur in Kombination mit Fett verwertet werden. Auch für die Verdauung, die Funktion von Enzymen und Hormonen und die Gehirntätigkeit benötigt der Körper Fett. Als Geschmacksträger sorgt ein wenig Fett im Essen

auch für vollen Genuss. Dabei sollten hochwertige Fette wie natürliche Pflanzenfette (Leinöl, Olivenöl) und ungesättigte Fettsäuren (Fisch) bevorzugt werden. Tierische Fette sollten nur einen kleinen Teil der Ernährung ausmachen, ein vollständiger Verzicht ist nicht erforderlich. Stark verarbeitete Fette sollten ebenfalls möglichst gemieden werden, dazu zählen erhitzte Öle und gehärtete Fette.

Eiweiß (Protein) ist elementar für den Aufbau von Gewebe und Zellen, also auch für den Muskelaufbau unerlässlich. Sie werden daher auch als "Bausteine des Lebens" bezeichnet. Empfohlen wird eine Proteinzufuhr von ca. 0,8g Protein pro kg Körpergewicht, bei hoher sportlicher Belastung kann dieser Anteil entsprechend erhöht werden. Ein Zuviel an Eiweiß führt dabei nicht zu einem stärkeren Muskelaufbau, die Muskeln werden nur durch Training aufgebaut. Bei gesunden Menschen ist ein Zuviel an Eiweiß aber auch nicht schädlich, es wird als Harnstoff über die Nieren wieder ausgeschieden. Die Kalorien (4 kcal pro Gramm) werden aber natürlich trotzdem vom Körper aufgenommen, man kann also auch von zuviel Eiweiß zunehmen.

Gesunde eiweißreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel Fisch, Quark, fettarmes Fleisch wie Hähnchen oder auch Hülsenfrüchte.

Mit einer gesunden Mischkost aus frischen Zutaten ist außerhalb einer Diät das Kalorienzählen kaum erforderlich. Der Körper zeigt bei bewusster Ernährung gut an, wie viel Energie er braucht und die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist gesichert.

Um nicht zu viel zu sich zu nehmen hilft auch das Befolgen einiger Tipps:

1. Kleinere Teller verleiten nicht so schnell dazu, sich zuviel zu nehmen. Reicht die erste Portion nicht aus, kann man besser noch mal nachnehmen, als sich durch einen zu vollen Teller zu quälen.
2. Warten Sie nach der ersten Portion eine Weile ab. Oft verlischt das Hungergefühl nach ein paar Minuten.
3. Essen Sie regelmäßig. Das Auslassen einer Mahlzeit führt oft zu Heißhungerattacken.
4. Planen Sie Ihr Essen und kaufen Sie entsprechend ein. Ein leerer Magen im Supermarkt verleitet schnell zu Schokolade oder Fertigprodukten. Auch für die Arbeit lohnt es sich, fertiges Essen oder Brote vorbereitet zu haben.
5. Halten Sie einen Snack für den Notfall bereit. Müsliriegel (ohne Zucker), Reiswaffeln oder Knäckebrot halten sich verpackt in der Schreibtischschublade oder der Tasche lange und verhindern Heißhungerattacken.

6. Greifen Sie auf zuckerfreie Getränke zurück. Limonaden und Cola sollten als Süßigkeit betrachtet und in entsprechenden Maßen konsumiert werden. Besser sind Wasser oder stark verdünnte Saft-Schorlen.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur beim Sport unerlässlich für die Gesundheit. Der Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser, wir regulieren unsere Körpertemperatur über Wasser (Schwitzen) und es ist im Blut, im Harn und in allen Zellen enthalten. Zwei Liter Flüssigkeit am Tag sollte man dem Körper also mindestens zuführen, bei sportlichen Aktivitäten eher noch mehr.

6 Fitnessstraining für zu Hause

Auch zu Hause gibt es viele Möglichkeiten, effektiv zu trainieren. Neben den Gebühren für ein Fitnessstudio spart man sich hier auch noch die Zeit für An- und Abfahrt. Was auf den ersten Blick enorm praktisch erscheint, kann aber auch zu mangelnder Motivation führen. Wenn man ins Studio fährt, ist die Zeit effektiv für das Training vorgesehen, während es zu Hause oft verlockend erscheint, das Training nebenbei zu absolvieren oder etwas früher abubrechen, weil die Couch und die Lieblingssendung locken. Das Training zu Hause sollte daher genauso geplant werden wie die Zeit im Studio.

Im Sommer kann das Cardio- und Aufwärmtraining nach draußen verlegt werden. Eine Runde um den Block zum Aufwärmen oder eine lange Radtour sind bei Sonnenschein das optimale Training. Im Winter ist die Anschaffung eines Heimtrainers praktisch, besonders für längere Cardioeinheiten. Zum Aufwärmen kann man auf der Stelle laufen, Treppen laufen oder sich auf einem Trampolin warm springen.

Für ein Krafttraining mit höheren Gewichten wird man um eine Hantelbank und Gewichte nicht herumkommen, dabei sollte beachtet werden, dass eine heruntergefallene Hantel schnell zu Löchern im Boden führen kann. Beim Maximalkrafttraining sollte außerdem immer eine zweite Person zugegen sein, die einspringen kann, wenn man sich überschätzt hat.

Eine gute Grundausstattung sind eine Hantelbank und Kurzhanteln. Mit austauschbaren Gewichten kann so schon ein gutes Training absolviert werden. Ein komplettes Trainingsprogramm mit Hantelbank und Kurzhanteln könnte dann zum Beispiel wie folgt aussehen:

Beine: Ausfallschritte mit Hanteln

Brust: Bankdrücken auf der Hantelbank

Rücken: Rudern mit Kurzhanteln

Bauch: Sit Ups

Schultern: Seitheben oder Schulterdrücken

Bizeps : Bizeps-Curls

Trizeps : Trizepsstrecken mit der Kurzhantel hinter dem Kopf

Für Kraftausdauer können alle aufgeführten Übungen auch mit gefüllten Wasserflaschen oder anderen Gewichten trainiert werden, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Übungen, die ohne Zubehör gemacht werden können, sind zum Beispiel Liegestütze oder Sit Ups. Für den Trizeps sind rückwärtige Liegestütze geeignet. Nehmen Sie dazu einen stabilen Stuhl oder eine Bank, setzen Sie sich darauf und stützen Sie sich auf den Händen ab. Dann gehen Sie mit dem Po nach vorne, die Beine werden ausgestreckt. Durch Beugen und Strecken der Arme kann man sich jetzt vom Stuhl abdrücken und wieder herunterlassen. Intensiver wird das Training, wenn Sie die Füße ebenfalls auf einen Stuhl legen.

Zwischen zwei stabilen Stühlen, hohen Holzböcken oder ähnlichem kann man sich ebenfalls mit den Händen abstützen und den gesamten Körper hoch drücken (Dips). Dies trainiert Arme, Brust und Rücken.

Die folgenden, einfachen Übungen trainieren die Körperspannung, die Körperkoordination und fordern die gesamte Muskulatur.

1. Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Hände neben den Schultern. Drücken Sie sich auf Unterarmen und Fußspitzen hoch und halten Sie diese Position so lange wie möglich.
2. Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie den unteren Ellenbogen an. Die Füße werden übereinander gelegt. Drücken Sie sich auf den Unterarm und die Fußseite hoch und halten Sie die Position so lange wie möglich. Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades könnten Sie das obere Bein abspreizen.
3. Machen Sie einen Handstand. Das macht nicht nur Spaß, es ist auch ein tolles Ganzkörpertraining. Eine Wand hilft gegen Umfallen.
4. Beim so genannten Frog-Stand setzt man sich auf den Boden, die Hände werden auf den Boden zwischen die Beine platziert. Die Knie werden oberhalb der Ellenbogen platziert und für einen besseren Halt angedrückt. Dann stellt man sich auf die Hände und hält die Position so lange wie möglich. Für den Anfang sollte man ein Kissen vor sich legen, falls man doch einmal vornüber kippt.

Weitere gute Trainingsmöglichkeiten für zu Hause sind Pilates, Yoga oder auch Aerobic. Es gibt eine Vielzahl von Trainings-DVDs oder Lehrfilme aus dem Internet, die bei etwas Vorkenntnis leicht zu befolgen sind und die die Motivation steigern.

7 Fazit

Fitness hält Körper und Seele gesund und macht Spaß. Und es ist gar nicht schwer, kleine sportliche Aktivitäten in seinen Alltag einzubauen und sein Leben allgemein etwas aktiver zu gestalten. Neben dem augenscheinlichen Effekt auf den Körper und das Aussehen hat Sport auch einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Der Körper schüttet Endorphine aus, das Selbstbewusstsein wird durch die Aktivität und das Gefühl, etwas für sich getan zu haben, gesteigert.

Die Möglichkeiten beim Sport sind vielfältig und es ist für jeden etwas dabei. Ob Teamsport, Krafttraining, Ausdauer, Aerobic oder Pilates, jede einzelne Bewegung hilft uns dabei, fit zu werden und jede Minute Sport wirkt sich positiv auf unser Leben aus.

Also rein in die Sportschuhe und Spaß haben!

Bildquelle: Ariwasabi / bigstockphoto.com