



TRAININGSVORBEREITUNG

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.

Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: www.feel-ok.at/Trainingsvorbereitung

Trainingsvorbereitung

1. Zu welchen gesundheitliche Problemen kann ein Übertraining führen?
Falls du nicht weiter weißt, gehe auf:
[Trainingsvorbereitung](#)
2. Was kannst du tun, wenn du dir nicht ganz sicher bist, ob du fit genug für deinen Traumsport bist?
Klicke auf: [Trainingsvorbereitung](#)

Vor dem Training & Nach dem Training

3. Welche Vorteile hat ein Aufwärmprogramm für den Körper?
Klicke auf: [Vor dem Training](#)
4. Ein gutes Aufwärmprogramm deckt drei wichtige Bereiche ab. Wie heißen diese Bereiche und was wird in den einzelnen Bereichen gemacht?
Klicke auf: [Drei Bereiche](#)
5. Kann Dehnen einen Muskelkater vorbeugen?
Klicke auf: [Mythos Check](#)
6. Warum ist nach dem Sport ein Cool-Down ratsam?
Klicke auf: [Cool Down](#)
7. Wie lange sollte man nach einem intensiven Training Pause machen? Klicke auf: [Pause](#)

Muskelkater & Erkrankungen

8. Was ist ein Muskelkater und wie entsteht er?
Klicke auf: [Muskelkater](#)
9. Sollte man sich auch bei einer Erkrankung sportlich betätigen? Klicke auf: [Sport und Erkrankung](#)

Diskussion

10. Braucht man als Sportler:in die ganzen beworbenen Supplements (Eiweißpulver, Creatin etc.)? Was muss ich bei der Ernährung als Sportler:in beachten?

