

# 7 Anfängerfehler, die es zu vermeiden gilt

Wenn Sie mit dem Training beginnen wollen, stoßen Sie recht schnell auf allerlei Tipps und Tricks, wie Sie möglichst schnell Ihre Ziele erreichen. Einige davon können Ihnen wirklich weiterhelfen und einige andere wiederum sorgen für einen Fehlstart. Nicht immer ist der Tipp vom erfolgreichen Kollegen dazu geeignet, auch Sie erfolgreich zu machen - und vielleicht ist ja auch ein Fehler dabei, den Sie als Fortgeschrittener immer noch machen? Sport-Attack stellt die 7 häufigsten Anfängerfehler im Training vor.

## #1 Direkt splitten

Splittraining ist eine Intensitätsmethode, die durchaus dazu beitragen kann, Erfolge im Training zu verbessern. Dabei wird das Training der Muskulatur in mehrere Tage eingeteilt und pro Tag nur einige Muskelgruppen trainiert. Diese dafür aber umso intensiver. Beliebt sind vor allem 2er und 3er-Splits. Üblich ist eine Einteilung im Zug- Druck- und Beintag oder etwa eine Aufteilung in Ober- und Unterkörper. Das eigentliche Stichwort ist hier bereits gefallen: Intensität. Wenn Sie einen 3er-Split durchführen und 3 mal die Woche trainieren, muss Ihnen klar sein, dass die Belastung so gewählt sein sollte, dass Ihre Muskulatur diese Erholung auch braucht. Trainieren Sie als Anfänger direkt mit so einem System sind 2 Szenarien denkbar:

**a:** Sie trainieren nicht intensiv genug. Die **Superkompensation** ist bis zum nächsten Training bereits vorbei und Ihre Leistung fast wieder auf das Ausgangsniveau gesunken.

**b:** Sie trainieren hart genug, haben aber nach dem Training tagelang intensiven Muskelkater. Auch das ist nicht unbedingt sinnvoll. Zum einen verringert ein starker Muskelkater die Aktivität an den Folgetagen üblicherweise und senkt damit den Kalorienverbrauch; zum anderen ist das Verletzungsrisiko beim Training sehr hoch. Die meisten Anfänger sind normalerweise nicht in der Lage, einen Splitplan mit einer so ausreichenden Intensität durchzuführen, sodass Sie erst in einer Woche die Muskelpartie wieder beanspruchen sollten.

Versuchen Sie sich als Anfänger erst einmal an einem Ganzkörperplan. Wenn Sie unbedingt splitten wollen, können Sie das mit einem 2er Split machen, der wenig Übungen enthält und bis zu 4x die Woche trainiert wird.

## # 2 Auf dem Fahrradergometer warm machen

Wenn Sie nicht gerade an starken gesundheitlichen Problemen leiden, die die Verwendung des Crosstrainers, des Laufbands oder des Ruderergometers unmöglich machen, vergessen Sie die Fahrradergometer. Diese Geräte machen Sie weder fit, noch wärmen sie Sie richtig auf.

## # 3 Die Arme aufpumpen

Bizeps und Trizeps wachsen im Prinzip von ganz alleine. Gerade am Anfang brauchen Sie nicht unbedingt mehrere Sätze Hammercurls oder Trizeps Extensions am Seil durchführen. Erst recht nicht brauchen Sie einen extra „Arntag“. Setzen Sie auf komplexe Übungen, seien Sie bereit auch etwas Zeit in Techniktraining für kompliziertere Übungen zu investieren - die Arme wachsen dann schon. Wenn noch Zeit übrig ist - und nur dann - können Sie, wenn Sie unbedingt möchten mit 1 oder 2 Übungen nachhelfen - das ist aber keinesfalls nötig.

## **# 4 Das große Nutrition-Starter-Pack kaufen**

Gezielter Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann Ihre Erfolge verbessern – keine Frage, der Markt hat seine Daseinsberechtigung. Sie brauchen aber kein großes Paket mit 10 verschiedenen Eiweißsorten, Kreatin, Workout Boostern, Testosteronbooster, Aminosäuren und Co. . Fangen Sie erst mal an zu trainieren. Wenn Sie gerne möchten, können Sie Ihre Ernährung auch gerne durch etwas zugesetztes Eiweiß ergänzen. Alles andere brauchen Sie erst einmal nicht. Das gilt speziell für Kreatin. Am Anfang wird Ihr Körper als Reaktion auf das Training sowieso die Kreatinphosphat-Speicher in Ihrer Muskulatur erhöhen.

## **# 5 Denken, man wäre perfekt**

Viele Sportler gehen davon aus, Fitnessstraining sei recht einfach in der Durchführung. In der Realität gibt es aber gerade bei komplexeren Übungen sehr viele Feinheiten, auf die Sie achten und wert legen können. Selbst extrem Fortgeschrittene und Profis feilen immer noch an ihrer Kniebeugen und Kreuzheben Technik und beraten sich gegenseitig. Im Training ist es eben wie im restlichen Leben auch – ein ewiger Lernprozess.

## **#6 Engstirnigkeit**

Ihr Trainer hat Ihnen eine Übung genau so gezeigt? Dann muss so die einzig richtige Ausführung sein. Elektrische Maschinen geben eine Kadenz von 2 Sekunden konzentrisch und 5 Sekunden exzentrisch an – das ist die perfekte Belastungszeit! „Keep your mind open!“ heißt es auch im Training. Verschiedene Ziele benötigen verschiedene Methoden. Auch, wenn es die Inhalte in den einfachen Trainerlizenzen auch oft suggerieren, gibt es nicht den einen richtigen Weg. Seien Sie experimentierfreudig und probieren Sie aus, was bei Ihnen am besten funktioniert und stellen Sie sich immer mal wieder die Frage: “ Warum mach ich das eigentlich so?“

## **# 7 Ohne Grundübungen trainieren... oder auf Teufel komm raus darauf beharren!**

Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Military Press, Klimmzüge... Das sind wohl die wichtigsten Grundübungen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, bringen Sie diese Übungen irgendwie in Ihrem Training unter. Das bedeutet aber nicht zwangsweise, dass Sie immer alle Übungen trainieren müssen. Diese Übungen sind nicht absolut unersetzbar. Es kann z.B. Sinn machen, Kreuzheben mit geringem Gewicht zu trainieren, um die Technik nach und nach zu erlernen, zum Auspowern aber paar Sätze Hyperextensions zu machen. Auf der Beinpresse trainieren Sie normalerweise sicherer als am Squat Rack. Wenn Sie Lust auf hohe Gewichte haben und sich bei Kniebeugen noch nicht perfekt sicher sein: Ab an die Beinpresse!