

# Fitness ist nicht kompliziert - nicht von Kleinigkeiten ablenken lassen!

Sportwissenschaft ist ein hoch komplexer Bereich, der auch jetzt noch in seinen Kinderschuhen steckt. Es gibt viele Dinge über die man sich bei dem Aufbau des eigenen Trainings Gedanken machen kann. Doch wann wird das alles zu viel? Brauchen wir von Anfang an den perfekten Plan oder brauchen wir ihn überhaupt?

## Die Anfangsunsicherheit ist oft unbegründet.

Gerade Anfänger machen sich oft sehr viele Gedanken darum, wie sie ihr Training optimieren können, obwohl das noch gar nicht nötig ist. Soll ich das Reverse Butterfly Gerät lieber gerade anfassen oder mit den Handrücken nach vorn? Trizeps Extensions lieber im Ober- oder Untergriff? Was passiert, wenn ich die falsche Variante gewählt habe? Muss ich vor jeder Übung im Anatomie Lexikon nachschlagen?

Erst einmal gilt - keine Angst, es gibt keine falsche Variante. Natürlich gibt es Ausnahmen - aber die bestätigen meist die Regeln.

## Das Gesamtkonzept ist das Wichtigste

Gerade, wenn Sie vorher keinen Sport gemacht haben, haben Sie sowieso den „Newby-Bonus“. Fast alles, was Sie machen, wird sich positiv auf Ihre Fitness und Ihren Muskelaufbau auswirken. Wichtig ist erst einmal nur, dass das Gesamtkonzept des Trainingsplans einigermaßen stimmig ist. Dabei hilft entweder der Trainer oder auch unsere **Trainingsplanbibliothek**. Auf Kleinigkeiten kommt es an dieser Stelle nun wirklich nicht an. Machen Sie sich nicht unnötig verrückt. Ob Sie nun bei einer Übung eine 10% höhere Spannung im Zielmuskel erreichen ist vor allem am Anfang ziemlich irrelevant.

Viel wichtiger ist es, die **grundsätzlichen Trainingsprinzipien** einzuhalten. Dazu gehört vor allem eine angemessene **Intensität und Regelmäßigkeit**.

## Wann werden diese Kleinigkeiten eigentlich wichtig?

Wichtig sind solche Kleinigkeiten zu Anfang eigentlich nur, wenn bestimmte orthopädische Erkrankungen vorliegen, die wir ganz gezielt behandeln wollen. Aber auch hier lässt sich feststellen, dass sich viele Probleme mit dem Beseitigen der Ursache, nämlich Bewegungsmangel und zu schwache Muskulatur, schnell behoben haben.

Natürlich ist das keine allgemein gültige Aussage, aber wenn ich einfach nur versuche, muskuläre Dysbalancen mit speziellen Übungen auszugleichen, wird die eigentliche Ursache des Bewegungsmangels nur teilweise behoben. Fast noch wichtiger als spezielle Defizite zu behandeln ist es, den Bewegungsdrang im Menschen wieder zu erwecken. Eine allgemein gute körperliche Leistungsfähigkeit sorgt unter Umständen dafür, dass weitere behandlungsbedürftige Defizite gar nicht erst entstehen.

Kennen Sie das? Eine kleiner Baum wird schnell vom Wind abgeknickt und es benötigt viel Arbeit, ihn wieder gerade zu richten. Ein Baum mit einem massiven Stamm braucht allerdings viel weniger

Behandlung.