Körperfettmessung, Bioimpedanzanalyse oder geht es besser?

Die Bestimmung unseres Körperfettanteils ist mittlerweile nicht nur für Wettkampfsportler und Bodybuilder wichtig, auch im Fitnesssport, wird gern davon Gebrauch gemacht. So lässt sich wunderbar feststellen, was denn nun mein Fitnesstraining gebracht hat.

Moderne Wagen in Fitnessstudios vollbringen da wahre Wunder. Sie erhalten Quasi eine Komplettsezierung Ihres Körpers, der Fett, Muskel und Wasseranteil wird für jede Extremität und für Ihren gesamten Körper bestimmt.

Warum die Bioimpedanzanalyse nicht das Maß aller Dinge ist

Die bioelektrische Impedanzanalyse eignet sich prima um relative Werte zu bestimmen. Auch wenn wir davon ausgehen, dass eine professionelle Körperfettwaage mit Handsensoren und nicht nur eine einfache Körperfettwaage(die Ihren Oberkörper völlig außer Acht lässt) verwendet wird, bleibt immer noch eine Messungenauigkeit von 5-10% erhalten. Bei Personen mit ungewöhnlich großer Muskelmasse erscheinen als Ergebnis oft utopische Werte. Weiterhin ist diese Methode sehr stark von äußeren Faktoren beeinflussbar, wie z.B. Alkoholgenuss, Medikamente oder dem natürlichen Zyklus der Frau.

Grund dafür, dass die meisten Fitnessstudios diese Methode verwenden ist im Grunde die Einfachheit und die Tatsache, dass unnötige Scham des Kunden, z.B. durch eine Hautfaltenmessung zur Anwendung der Caliper-Methode vermieden wird.

Wollen Sie die BIA als Basis für Ihr Training nutzen, sollten Sie die Werte wenigstens immer zu gleichen Zeit, im gleichen Zustand und Frauen zum gleichen Zeitpunkt ihres Zyklusses erfassen, um eine verwertbare Tendenz zu erhalten.

Was ist besser bzw. genauer und sicherer?

Üblich ist die häufig als Alternative die Calipometrie, bei der an verschiedensten Stellen die Hautfaltendicke gemessen wird und dementsprechend der Körperfettanteil berechnet wird. Diese Methode ist schon deutlich effektiver. Problematisch hierbei ist, dass lediglich subkutanes Fett(Unterhautfett) gemessen werden kann. Tieferliegendes(Organ-) Fett kann so nicht mit eingezogen werden. Den klassischen „Bierbauch“ messen wir also so nicht mit.

Die genaueste Methode ist das Messen des Körperfettanteils unter Wasser. Das Wasser wird entsprechend des Volumens des Körpers verdrängt. Muskeln und Knochen haben dabei eine höhere Dichte als Fett. Das Knochengewicht lässt sich rechnerisch relativ genau und einfach berechnen. Je geringer der Körperfettanteil ist, desto „schwerer“ ist man unter Wasser im Verhältnis zum Gewicht an Land.

Diese Methode ist sehr unangenehm, da die Luft so vollständig wie möglich aus den Lungen gepresst werden muss und der Körper vollständig unter Wasser sein muss.

Sind Sie gesund und bietet sich Ihnen irgendwo die Möglichkeit, diese Methode irgendwo

durchführen zu lassen, sollten Sie das in jedem Fall einmal tun. Ein besseres Ergebnis ist kaum möglich.

Eine wirklich ernsthaft ernst zu nehmende wissenschaftliche Studie sollte immer mit dieser Methode durchgeführt werden.

Wie viel Kalorien haben eigentlich unsere Grundnährstoffe und wie viel benötige ich?

Wer dauerhaft abnehmen oder ernsthaft Muskeln aufbauen will, kommt am besten voran, wenn er das Ganze planvoll angeht. Dazu ist ein Ernährungsplan mit errechneter täglicher Kalorienmenge nötig. Doch nicht immer gibt die Verpackung eines Produkts direkt Aufschluss darüber, wie viel Kalorien ein Produkt nun wirklich enthält.

Als Faustformel kann man sagen, dass Sie, wenn Sie abnehmen wollen ca. 300 Kcal weniger zu sich nehmen sollten, als Sie am Tag benötigen. Kombiniert mit entsprechendem Kraftsport wird Ihr Körper Ihre Muskeln größtenteils verschonen und auf Ihre Fettreserven zurückgreifen.

Wollen Sie dagegen Muskeln aufbauen, sollten Sie etwa diese 300 kcal, maximal 500 kcal im Plus liegen. Ein zu hohes Plus lässt Sie unnötiges Fett ansetzen.

Wie viel Kalorien hat denn nun was?

Grundsätzlich lässt sich sagen, Kohlenhydrate und Eiweiße haben einen Kaloriengehalt von etwa 4g pro g Eiweiß, Fette etwa 9g. So können Sie auch selbst erstellte Gerichte einfach berechnen.

Wie viel Kalorien muss ich weniger Essen um 1 Kg Körperfett zu verlieren?

Das hängt auch etwas mit Ihrem Stoffwechseltyp zusammen. Sofern Sie allerdings nicht stoffwechsel-krank sind pendelt sich das ganze um die 7000 Kcal für ein Kg Körperfett ein.

Moment mal!

Haben Sie aufmerksam gelesen wird Ihnen auffallen, dass Sie bei 9 Kcal pro Gramm Fett auf eine Gesamtmenge von 9000 Kcal pro Kg Fett kommen. Erzählen wir also Quatsch?

Natürlich verschwinden mit mit dem Defizit von 7000 Kcal nicht 1000g reines Fett. Tatsache ist aber, dass unser Körper mit dem Fett auch Wasser abbaut. Und diese Menge Wasser wird, anders als bei diversen Crash-Diäten, auch nicht wieder eingelagert, da diese lediglich von dem Körperfett benötigt wurde. Wegen des dauerhaften Verlustes an Wasser rechnen wir also diesen mit zu der Körperfettmasse.

Lokale Fettverbrennung? – Gürtel mit Über-/Unterdrucksystem

Lokale Fettverbrennung ist nicht möglich. So haben wir es bisher auf jeden Fall gelernt. Doch nun soll es einen Gürtel geben, der genau dies erreichen soll. Diesmal handelt es sich nicht um ein Produkt aus dem TV-Shop sondern um ein Produkt, das speziell für Fitnessstudios entwickelt wurde.

Mit diesem Gürtel, der angeblich wahre Wunder bewirken soll, ist ein Ernährungskonzept und ein Cardiotraining verbunden, dass durchgeführt wird, während der Gürtel getragen wird.

Wie soll das funktionieren?

Das Ziel ist hier speziell die lokale Fettverbrennung am Bauch. Das Prinzip dieses „Wundergürtels“ ist. abwechselnd, in schneller Folge eine Über- und Unterdruck Atmosphäre zu schaffen und somit die Durchblutung des Bauchfettgewebes derart zu verbessern, dass die Fettverbrennung lokal explizit gefördert wird. Das Ganze wird zusammen mit einem Cardiotraining 3-4 mal die Woche durchgeführt und soll so in kürzester Zeit schlank machen.

Die Studie

Es gibt eine Studie, die beweisen soll, dass diese lokale Fettverbrennung so funktioniert. Knapp 100 Probanden wurden exakt auf die selbe Diät gesetzt und streng kontrolliert. In drei Gruppen, eine Gruppe, die mit dem Gürtel trainiert, eine Gruppe nach einem alternativen Trainingsprogramm und eine Standardtrainingsgruppe, eingeteilt, verbrachten Sie 2 Wochen mit einer Nährstoffzufuhr von 1500 kcal. Letzten Endes war bei der Gewichtsabnahme kein großer Unterschied zu entdecken. Alle hatten abgenommen, alle lagen jedoch im selben Schnitt.

Nun hatten jedoch diejenigen, die mit dem Gürtel trainierten im Schnitt wesentlich mehr an Bauchumfang verloren.(ca 25%)

Kritik an der Studie

Klingt soweit ganz gut, und man könnte ja im Prinzip direkt durchstarten um die Problemzone Bauch den Kampf anzusagen. Nur hatten leider in der Studie diejenigen ,die mit dem Gürtel trainierten, von Anfang an den größeren Bauchumfang. Zwar nur etwa 5% mehr bei 25% mehr Verlust; das jedoch kann schon Auswirkungen auf den individuellen Stoffwechsel haben. Das größte Problem ist jedoch ein anderes. Wieder einmal sind wir, wie so oft, wenn es um Diäten geht, bei dem Punkt der Wassereinlagerung. Fast 100% der Probanden waren Frauen. zyklusbedingt haben Frauen allgemein sehr große Schwankungen in Ihrem Wasserhaushalt, was wiederum für eine stetige nicht geringe Veränderung des Bauchumfangs führt.

Was bringt es denn nun?

Auch durch die „intensive Massage“ kann es dazu kommen, dass Wasser ausgeschieden wird. Die Durchblutung wird angeregt, klar. Ob der Körper nun eher auf das subkutane Fett, dass für die

Fettfalten verantwortlich ist, oder aber auf das tieferliegende viszerale Fett zurückgreift, können wir, auch durch eine Durchblutungssteigerung nicht beeinflussen.

Den Löwenanteil macht hier wohl der Placebo Effekt aus. Der Glaube an solch ein Gerät motiviert viele intensiver zu trainieren und gerade Sportmuffel und „Lifestyle-Wellness-Hightec Sportler“ landen so wohl das ein oder andere mal mehr im Studio und erzielen so natürlich größere Erfolge. Aber einmal Hand aufs Herz: Schauen Sie sich mal um. Diejenigen, die den Traumkörper schon haben, haben es doch auch ohne solch ein Mittel geschafft, oder?

Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio Teil 2

Für den interessierten, gut informierten Leser, wird dieser Artikel wohl eher Entertainment, der normale Studiogänger wird hier wahrscheinlich das ein oder andere Deja-vu Erlebnis haben. Also Ring frei für Runde zwei der Märchenwelt aus dem Fitnessstudio.

Umso höher der Pump, desto besser wachsen die Muskeln!

Der Pump. Für viele ein Indiz für hartes Training. Nicht umsonst werben viele Hersteller mit dem unglaublichen Pump, den Ihre Supplemente erzeugen. Der Pump ist aber nichts anderes als eine stark erhöhte Durchblutung des Muskels. Einerseits ist das positiv, da er so besser mit mehr Nährstoffen versorgt wird. Allerdings ist dies kein Zeichen für einen gut gesetzten Wachstumsreiz. Denn das Wachstum beginnt erst, wenn das Training beendet ist und der Pump längt verschwunden ist. Würde der Pump für maximales Muskelwachstum sorgen, würden wir mit einem extensiven Kraftausdauertraining die größten Erfolge erzielen. Denn hier benötigt der Muskel kurzfristig sehr viele Nährstoffe, die er auch bekommt. der Pump ist am größten.

Joggen oder das Laufband ist ungesund für die Gelenke!

Jain… Sind Sie stark übergewichtig oder haben Gelenkfehlstellungen mag das zutreffen. Für den Normalbürger ist Joggen sogar förderlicher als als z.B. der Crosstrainer. Zum einen wird die Ausdauer intensiver trainiert und mehr Kalorien verbrannt, zum anderen wird durch die Belastung die Viskosität der Gelenkschmiere erhöht, die Knorpel besser versorgt und die Knochendichte erhöht. Das alles schützt vor Verschleiß im Alltag.

Erst nach ca 30 Minuten Cardiotraining setzt die

Fettverbrennung ein!

Das ist schlichtweg falsch und eigentlich auch egal. Fett wird von der ersten Sekunde an verbraucht. Sobald die Kohlenhydratspeicher verbraucht sind erhöht sich jedoch der Anteil. Das ist tatsächlich nach etwa 30 Minuten der Fall. Für einen Fettabbau(ungleich Fettverbrennung) ist das jedoch vollkommen egal. Hier entscheidet nur die gesamte Energiebilanz.

Nach dem Training zwei Stunden auf Essen verzichten, wenn man abnehmen möchte!

Es stimmt zwar, dass mindesten 2 Stunden nach einem intensiven Workout die Fettverbrennung erhöht ist, wie oben erwähnt ist das jedoch vollkommen egal, da nur die Gesamtzahl der Kalorien entscheidend ist.

Kalaripayattu, die indische Form der Kampfkunst

Von Kalaripayattu haben wohl die wenigsten bisher gehört. Kalaripayattu ist eine südindische, traditionelle Kampfkunst. Sie ist sehr tief in der indischen Kultur und Gesellschaft verwurzelt. Betrachtet man die Videos, die es auf diversen Onlineplattformen zu sehen gibt, kommt man vielleicht zuerst auf den Gedanken, dass Kalaripayattu doch etwas nach hektischem Capoeira aussieht.

In Wirklichkeit beinhaltet Kalaripayattu jedoch außer dem Training von Bewegungsformen auch dem bewaffneten Kampfs und Holz und Stahlwaffen, es werden Atemtechniken gelehrt und Meditationsformen praktiziert. Massagen zur Heilung geben dieser Kampfkunst einen spirituellen Touch.

Da dies eine der ältesten Kampfkunstarten ist, wird häufig vermutet, dass Kalaripayattu die Grundlage für spätere chinesische, japanische und Koreanische Kampfkünste ist.

Schaut man genauer hin, findet man aber kaum direkte präzise Techniken, es erinnern eher an einen Tanz, jedoch sind die Techniken kaum mit denen des Capoeira zu vergleichen. Ähnlich wie beim Wing Chun werden hier schnelle Verbindungen von verschiedensten Bewegungen eingesetzt.

Der Trainingslevel des jeweiligen Schülers teilt sich in drei Stufen. Dem rein körperlichen Kampf, dem Kampf mit Holzwaffen und den Kampf mit Metallwaffen. So wird sichergestellt, dass nur ein fähiger Schüler mit entsprechendem Werkzeug umgeht.

Wettkämpfe gibt es nicht im Kalaripayattu. In diesem Fall würde das auch keinen Sinn machen, da das Ziel des Kalaripayattu entweder die effektive Selbstverteidigung oder die Repräsentation von Eleganz ist. Einen sportlichen Hintergrund gibt es bei dieser Kampfkunst nicht.

Geeignet ist diese Kampfsportart nicht unbedingt für jeden, denn man muss sie förmlich leben. Das ist wohl auch der Grund ihrer geringen Verbreitung. So wird Sie uns wohl weiterhin unbekannt bleiben, es ist jedoch schön, als Kampfsportler auch einmal über den Tellerrand schauen zu können.

Am einfachsten macht man sich ein Bild von dieser Kampfkunst bei YouTube

---

Postisometrisches Dehnen, die effektivste Art, seine Beweglichkeit zu verbessern?

Das postisometrische Dehnen ist eine spezielle Methode des Beweglichkeitstrainings, die vor allem subjektiv betrachtet die größen Erfolge verspricht. Auch objektiv betrachtet scheint es so zu sein, dass diese Dehnmethode in ihrer Effektivität den sonstigen Methoden um einiges voraus ist.

Achtung: Sie brauchen bei der Anwendung entweder entsprechendes Equipment, wie z.B. spezielle Widerstandsbänder, oder einen Trainingspartner, der Sie einschätzen kann und dem Sie vertrauen. Durch zu hohe Gewalteinwirkung durch Ihren Trainingspartner steigern Sie das Verletzungsrisiko enorm.

Was ist denn nun dieses postisometrische Dehnen?

Beim postisometrischen Dehnen machen wir uns die Eigenschaft unseres Muskels zu Nutze, dass er nicht in der Lage ist nach der Lösung einer reflexartigen Kontrakion sofort wieder zu kontrahieren. Wir nutzen genau dieses kleine Zeitfenster um die Amplitude des jeweiligen Gelenks zu erhöhen und das bei gleichbleibender Dehnspannung.

Wie funktioniert das konkret?

Am Besten lässt sich das warscheinlich an einer Beispielübung für die an der Beinrückseite befindliche Muskulatur erklären: Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine liegen parallel gestreckt auf dem Boden. Ihr Trainingspartner hebt nun eines Ihrer Beine an und drückt dieses in die Richtung Ihres Kopfes, bis Sie Ihre Schmerzgrenze erreichen.(Wie dehnen hier speziell den an der Hüftstreckung beteiligten Teil der Harmstring Muskuatur). Halten Sie die Dehnung nun statisch für etwa 45 Sekunden. Nun spannen Sie mit aller Kraft gegen die Spannungsquelle. Ihr Partner darf dabei nicht ausweichen, es darf keine dynamische Bewegung entstehen. Nach 10 Sekunden lösen Sie die Spannung und Ihr Partner erhöht SOFORT den Grad der Dehnung. Dies Wiederholen Sie nun einige Male.

Sie werden überrascht sein, wieviel weiter als Ihre üblche Bewegungsamplitude Sie mit dieser Technik kommen. Durch die höhere Amplitude während gleichbleibendem Muskeltonus, gewöhnen Sie Ihre Muskelspindeln effektiver an den neuen Bewegungsradius. Sie können somit schneller eine höhere Beweglichkeit erreichen. Diese Methode lässt sich auf fast jede bekannte Dehnübung übertragen.

Handbalancing, die Kunst des Handstands

Haben Sie sich als Sie klein waren auch schon einmal am Handstand versucht? Oder gehört ein Handstandtraining sogar als koordinative Ergänzung zu Ihrem sonstigen Training?

Handbalancing macht den Handstand zur Kunst. Die statische Muskelbelastung ist enorm. Sportler, die diesen Sport ausüben sind meist dem Körper, den sich viele wünschen sehr nah. Das liegt vor allem daran, dass diese Sportler durch Ihr regelmäßiges Training eine sehr hohe Relativkraft besitzen. Sie möchten nicht gerne einmal selbst in diesen Bereich hineinschnuppern? Dann genießen Sie einfach das Video, ansonsten haben wir ein paar Tipps für Einsteiger.

Ich möchte das gerne auch lernen!

Machen wir uns nichts vor, Leistungen wie in dem angehängten Video sind das Ergebnis von jahrelangem intensiven Training. Ein paar Grundlagen, die auch schon sehr gut aussehen, wird jedoch jeder lernen können. Natürlich ist ein gewisser Fitnesslevel unerlässlich dafür. Sie brauchen für eine durchaus gelungene „Kür“ auch keine fast übermenschliche Beweglichkeit wie der Herr in dem Video.

Basics:

1: Handstand halten

Natürlich sollten Sie erst einmal einen Handstand sicher halten können. Fangen Sie an der Wand an und versuchen Sie sich aus den Schultern und den Fingerspitzen von der Wand weg zu drücken und ein Gleichgewichtsgefühl zu bekommen. Haben Sie Sicherheit gewonnen, entfernen Sie sich von der Wand. Üben Sie oft, jedoch nicht länger als 1 Stunde; gerade zu Beginn machen Ihnen sonst ihre Handgelenke einen Strick durch die Rechnung. Den Handstand zu halten ist übrigens schwerer als zu laufen. Wer gut halten kann, kann im Normalfall auch locker auf den Händen laufen.

1: vom Froschstand in den Handstand

Gehen die in die Hocke, setzen Sie Ihre Hände auf , lehnen Sie sich nach vorn und versuchen sich langsam in den Handstand hoch zu drücken. Die Arme sind angewinkelt und werden, sobald die Hüfte annähernd über dem Kopf ist gestreckt. Anfangs können Sie auch die Ellbogen auf die Knie legen. Wahrscheinlich werden Sie am Anfang scheitern, doch dieses wiederholte Scheitern wird einenTrainingseffekt hervorrufen. Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben.

Genau das Selbe können Sie nun aus der Grätsche versuchen. Durch den großen Hebel kann Sie das auf die nächste Übung vorbereiten: Der Planche

2: Planche

Versuchen Sie nun Ihren Oberkörper parallel zum Boden mit annähernd gestreckten Armen zu halten. Hinarbeiten können Sie sich dort hin, indem Sie versuchen aus dem Handstand so langsam wie möglich in diese Position zu kommen und dann absetzen. Die Hände befinden sich dabei etwa

auf Hüftniveau.

3: Der schweizer Handstand

Hierfür brauchen Sie eine etwas erhöhte Beweglichkeit und je nach Anatomie wird es Ihnen leichter oder sehr schwer fallen. Gehen Sie in eine leichte Grätschposition, die Hände und Arme befinden sich möglichst in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden. Lehnen Sie sich nach vorn und versuchen Sie Ihre Hüfte über den Kopf zu bringen. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Jetzt können Sie versuchen, langsam in den Handstand zu kommen.

Mit diesen Basics sollten Sie schon sehr viel variieren können. Theoretisch sind diese Fähigkeiten für fast jeden gesunden Menschen erlangbar, es kann jedoch viele Monate dauern, bis die Basics sitzen. Übergewicht wäre hier grundsätzlich fatal, da die Relativkraft dadurch negativ beeinflusst wird. Jeder, der all diese Basics beherrscht, wird überlicherweise z.B. beim Bankdrücken schon deutlich mehr als sein eigenes Körpergewicht drücken können.

Sind unsere Kinder zu dick und unsportlich?

Unsere Kinder heutzutage sind oft viel zu dick. Das war früher nicht so. So zumindest die allgemeine Annahme. Das alles sind aber lediglich Annahmen, die sich aus der allgemeinen Entwicklung unserer Gesellschaft entwickelt haben. Das Seehofer Institut ist das derzeit einzige Institut, das eine langfristige Studie zu Entwicklung des Gewichtes unserer Kinder durchgeführt hat.

Das Ergebnis war, dass sich keine nennenswerte Veränderung an den Werten ergeben hat, lediglich die Einstellung bzw. die Bewertung, ab wann ein Kind als übergewichtig gilt, hat sich geändert.

Deftige Kost vs. Fast Food, das Übergewicht verschiebt sich in der Gesellschaft

Immer wieder wird unser Fast Food Konsum für eine angeblich steigende Zahl von übergewichtigen Kindern verantwortlich gemacht. Warum ist die Zahl an übergewichtigen Kindern jedoch nicht gestiegen?

Kochte die verantwortungsbewusste, liquide und liebevolle Mutter damals noch ziemlich deftig, achtet die mittlere und obere Gesellschaft heute, zumindest bei Ihren Kindern, oft genau auf das, was gegessen wird. Früher war für die untere Gesellschaftsschicht das Geld für deftiges essen einfach nicht vorhanden, heute bedient sich diese gerne am Fast Food, während die höhere Gesellschaftsschicht häufig sogar auf Nahrungsmittel aus biologischem Anbau setzt.

Aber: Es gibt andere Probleme

Unsere Kinder sind schwächer

Kinder müssen häufig nur noch wenig bis gar nicht im Haushalt helfen. Den Jungen wird oft das Gerangel und Kräftemessen aufgrund der Verletzungsprophylaxe verboten. Aus dem selben Grund sieht man kaum noch ein Kind selbständig z.B. einen Baum hochklettern. Die Bemutterung wird zu intensiv.

So haben die Kinder nicht die Möglichkeit, die Reize auf ihre Muskulatur und ihren Bewegungsapperat zu setzen, die nötig wären, um eine Grundlage für die weitere sportliche Entwicklung zu setzen. Im Schul- oder Vereinssport lässt sich das nur schwer nachholen.

Außerdem wirkt sich das auch auf den Charakter der Kinder aus. Oft sind diese verängstigt der unmotiviert, wenn es um ernsthafte sportliche Betätigung geht. Der Erfolg ist an der Playstation leider mit viel weniger Einsatz als im „echten Leben“ zu erreichen.

Unsere Kinder sind motorisch unterentwickelt

Die durch den Bewegungsmangel entstehende motorische Unterentwicklung stellt ein weiteres Problem für die Pädagogen der Schule und Trainer der Vereine dar. Das Potential und die Möglichkeiten der Vielfalt der Übungs- und Spielmöglichkeiten sinken extrem, was dafür sorgt, dass es schwer wird, eine spaßige Trainingseinheit für die Kinder zu entwickeln. Das Lerntempo sinkt und die aktuelle Generation kann das Niveau der vorangegangenen Generation nicht mehr erreichen.

Gegensteuern… ist hier leider schwer, wir empfehlen, sofern Sie nicht in einer ländlichen Gegend wohnen, die noch beste Bedingungen für eine optimale Entwicklung bietet(diese sollten Sie nutzen), Ihr Kind von Anfang an, und das bedeutet schon vor dem Kindergartenalter, zu entsprechenden sportlichen Betätigungen und Vereinen und Spielgruppen zu animieren.

Wie splitte ich mein Training richtig(3er Split)?

Vorab sollte eins klar sein: Ein Split Training ist nichts für Anfänger, auch nicht für diejenigen, die bereits durch andere Sportarten durchaus fit sind. Auch wenn Sie schon ein paar Monate trainieren, sollten Sie noch bei einem Ganzkörperplan bleiben. Erst, wenn Sie seid etwa 1-1,5 Jahren regelmäßig trainieren, sollten Sie sich Gedanken über die Aufsplittung Ihres Trainingsprogramms machen.

Denn ein Split Training vervielfacht die Intensität Ihres Trainings für die Zielmuskelgruppe. Ist Ihr Körper nicht vorbereitet, stürzen Sie sich gnadenlos ins Übertraining, es sei denn Sie fahren die Intensität durch z.B. geringere Gewichte zurück. Dann werden Sie aber nicht den Erfolg haben, auf den ein Split Training eigentlich abzielt. Hier wären Sie mit einem intensiven Ganzkörperplan besser bedient.

In diesem Artikel soll es speziell um den 3-er Split mit 3 Trainingseinheiten pro Woche gehen.

Um zu verstehen, wie man richtig splittet, finden Sie hier ein Negativbeispiel. Dieses Beispiel ist eine echte Empfehlung einem Internetforum. Selten findet man so viel Fehlerhafte Information im Internet wie beim Split Training.

1 Tag
Rücken
Bauch

2 Tag
Brust
Trizeps
Bizeps

3 Tag
Beine
Bauch
Nacken

Warum ist dieser Plan schlecht?

– Am ersten Tag belasten wir unsere gesamte Rückenmuskulatur. Das Training der Rückenmuskulatur geht im Normalfall jedoch mit der Ausführung von Zugübungen einher. Als Synergist wirkt hier unser Armbizeps, dieser ist in der Belastungskette meistens der Muskel, der als erstes ermüdet. Warum sollten wir ihm also die Regenerationszeit nehmen und ihn am zweiten Tag wieder trainieren?

– Der Bauch ist eine Muskelgruppe wie jede andere. Warum sollte er zweimal die Woche trainiert werden, wenn alles andere Muskeln das nicht nötig haben. Auch unsere Bauchmuskeln brauchen Regeneration, gönnen Sie ihnen diese. Auch wenn wir Sie täglich mehr nutzen als andere Muskelgruppen, die Intensität für einen trainingswirksamen Reiz muss zwar größer sein, das verkürzt jedoch nicht die Regenerationszeit.

– Unsere unteren Extremitäten und unser Gesäß machen knapp die Hälfte unserer gesamten Skelettmuskulatur aus. Deshalb sollte man diese niemals mit anderen Muskelgruppen kombinieren. Die Regeneration unseres Bauches wird schon genug durch die Arbeit des Stabilisierens , z.B. bei Kniebeugen gestört, als das es hier nötig wäre ihn extra zu trainieren. Der „Nacken“, in erster Linie ist damit wahrscheinlich unser Trapezmuskel gemein, ist ein klassischer Rückenmuskel und wirkt bei fast jeder Zugbewegung synergetisch.

Wie geht es denn nun richtig?

Wenn Sie einen echten 3er- Splitplan haben möchten, der Ihre Muskeln maximal ausreizt, aber trotzdem ausreichende Regeneration zulässt, müssen Sie genau darauf achten, welche Muskeln bei welchen Übungen synergetisch(einander unterstützend) wirken und diese in eine Einheit legen. Dabei kann leider man keine Regeln zur Festlegung bestimmter Muskelgruppen festlegen.

Beispiel: Die Brustmuskulatur kombiniert mit dem Bizeps oder Trizeps

Führen Sie Bankdrücken aus, wirkt, unter anderem, Ihr Trizeps synergetisch zu Ihrer Brustmuskulatur. Entscheiden Sie sich dagegen für ein liegendes Butterfly am Kabelzugturm, wirkt in erster Linie Ihr Bizeps synergetisch. Sie sollten sich also etwas genauer damit beschäftigen, welche Bewegung welche Muskelgruppe überhaupt macht. Vereinfachen kann man das Ganze, indem man sich an dem push and pull Prinzip orientiert. Kombinieren Sie alle Zugübungen in einem Tag, alle Druckübungen für den nächsten und alle Beinübungen für den letzten. Das minimiert schon einmal das Fehlerpotential. Doch auch hier sollte man noch genau hinschauen. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Trainer, oder besser, denn ein Trainerdasein vermittelt nicht automatisch beste Kompetenz, informieren Sie sich selbst über die Biomechanik der betroffenen Muskelgruppen. Bitte ziehen Sie jedoch ein Lexikon, Biologiebuch oder eine Fachbezogene Internetseite dem Internetforum vor, bzw. vergleichen Sie die Standpunkte, denn in so einem Forum kann sowohl sehr wissenswertes, wie auch viel Unsinn vermittelt werden. Vergleichen Sie mehrere Quellen!

Ein Beispiel für einen guten Plan nach dem synergetischen push and pull Prinzip:

Tag 1: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur Trizeps und Bauchmuskulatur

Tag 2: Oberer Rücken, unterer Rücken und Armbizeps

Tag 3: Bein und Pomuskulatur

Warum ist dieser Plan gut?

Vorab: Dieser Plan stellt **kein** Schema zum optimalen Splitplan für jeden dar. Es gibt noch sehr viele Möglichkeiten den Splitplan anders aufzustellen. Jedoch haben wir hiermit eine qualitativ hochwertige Grundlage.

Erklärung zum Plan:

Tag 1

Am ersten Tag trainieren wir die Brustmuskulatur in erster Linie. Damit sollte das Training beginnen. Wir gehen hier davon aus, dass hierfür Druckübungen, wie z.B. Bankdrücken und Dips ausgeführt werden. Ergänzt werden kann das Ganze durch eine Isolationsübung, wie z.B. den Butterfly.

Da unsere Schultermuskulatur(vorderer und seitlicher Deltamuskel) bei allen Druckübungen synergetisch wirken, können wir diese z.B. mit Frontdrücken noch einmal speziell fordern.

Haben wir unser „Schulter und Brust Training“ beendet, können wir dem bisher nur synergetisch wirkenden Trizeps noch eine Isolationsübung gönnen.

Unsere Bauchmuskulatur wird anschließend oder vorab trainiert. Hier ist in diesem Falle kein spezielles Synergieprinzip zu beachten.

Tag 2

Hier arbeiten wir mit Zugübungen wie Rudern, Klimmzügen und Co. . Als Ergänzung können Übungen, wie z.B. Reverse Butterfly ausgeführt werden. stehendes, aufrechtes Rudern, auch als Nacken ziehen bekannt, gehört übrigens zu den Übungen des oberen Rückens. Unseren unteren Rücken trainieren wir nach den Zugübungen, da dieser uns vorher die Stabilität z.B. beim Rudern geben muss.

Nachdem unser Bizeps durch die Zugübungen ordentlich vorermüdet ist, können wir ihm eine Isolationsübung gönnen.

Da er das schwächste Glied der Zugkette ist, sollte er nicht vor den Übungen des oberen Rückens trainiert werden.

Tag 3

An Tag 3 führen wir ein vollständiges Beintraining durch. Dabei sollten wir die Hüftstreckung, Beinstreckung, Beinbeugung, evtl. Hüftbeugung, die Beinadduktion und -abduktion, sowie das anheben der Ferse vom Boden trainieren. Je nach unserer Sportart sollten wir auch den vorderen Schienbeinmuskel gezielt ansprechen.

Die Schultermuskulatur

Wird bei diesem Plan leider an Tag 1 und 2 belastet. Dies lässt sich aber aufgrund unserer Anatomie bei keinem Plan wirklich vermeiden. Würde Tag 3 zwischen Tag 1 und 2 stehen, würde auf Tag 2 trotzdem Tag 1 folgen, somit ist dies ein nicht auszuschaltendes Problem.

Die Unterarmmuskulatur

Wird durch die synergetische Wirkung am „Rücken bzw. Zugtag“ für den normalen Kraft und Fitnesssportler und auch für diejenigen, die auf ein muskulöses Aussehen aus sind, bereits genug trainiert. Ein spezielles Unterarmtraining sollte nur bei spezifischen Defiziten nötig sein.

Wundermittel mit Artischocken-Herzen

„Der Shot der Sie slim macht“, „10 Pfund in drei Tagen“… Man schaue sich nur einfach einmal die TV-Werbung heutzutage an. „Bestellen Sie jetzt und Sie erhalten zu einer Dose „Artischockenwundermittel“ 13 weitere dazu.“

Zugegebenermaßen klingt diese Werbung für so ein Mittel schon ein wenig lächerlich, wird aber so praktiziert. Oder ist so ein Mittel wirklich die Lösung all unserer Probleme? Bereits **hier** sind wir darauf eingegangen, warum Diäten, egal welcher Art so gut wie nie funktionieren.

Warum funktioniert es aber doch?

Die Artischocke, oder speziell Artischockenherzen enthalten einen hohen Anteil des

Bitterstoffs Cynarin. Dies ist auch der Grund, warum diese Drinks nicht gerade ein Genuss sind. Das Cynarin wiederum wirkt besonders anregend auf die Stoffwechselfunktionen der Leber und Galle, was dazu führt, dass unsere Verdauung gefördert wird. Einen Großteil unserer Gewichtsabnahme durch unser „Wundermittelchen“ macht also im Prinzip einfach eine gründliche Darmentleerung aus.

Weiterhin haben Artischocken allgemein eine leicht entwässernde Wirkung. So, und nur so, lässt sich auch die hohe Gewichtsabnahme einiger Personen erklären, die ein solches Produkt über einige Zeit zu sich genommen haben.

Warum die Fettschmelze nicht funktioniert

Zum schmunzeln bringen kann einen der angebliche Beweis der schnellen Fettschmelze des „Wundermittels“. Dabei wird ein Stück Butter in eine Pfanne gegeben und einmal einfach so erhitzt und einmal bei Zugabe einer Dose des Nahrungsergänzungsmittels. Natürlich schmilzt die Butter mit dem Mittel schneller als ohne. Zum einen, da einige fettlösende Bestandteile vorhanden sind, zum anderen, da sich durch den Wassergehalt die Temperatur besser verteilt. Unser Körper selbst verwertet das Fett jedoch durch chemische Prozesse und erhitzt es nicht blos.

Warum es keine Dauerlösung ist

Wie bereits erwähnt, werden Sie mit einem solchen Produkt im Grunde nur alten Darminhalt und temporär Wasser los. Ein Großteil des Wassers, dass Sie verloren haben, wird der Körper aber im Nachhinein wieder einlagern. Auch wenn tatsächlich zu beobachten ist, dass der temporäre Fettstoffwechsel etwas erhöht ist, lässt sich auch hiermit das thermodynamische Prinzip nicht umgehen.