

Warum Sie trainieren und nicht nur üben sollten. Das Prinzip der Superkompensation

Übung und Training. Diese beiden Begriffe werden häufig synonym verwendet. Sie bezeichnet aber 2 Bereiche, die man deutlich differenzieren sollte.

Üben bedeutet einen Prozess so oft zu Wiederholen, bis sich die Leistung automatisiert und jederzeit abrufbar ist. Die Leistung wird durch „Einschleifen“ scheinbar erhöht. Das kann das Üben der Matheaufgaben sein, oder das Torwurftraining beim Handball. Hier stellt der Körper irgendwann fest, welche Muskelspannung optimal ist, um das Gewünschte Ziel zu erreichen. Genau so empfinden wir im Studio irgendwann das Trainingsgewicht als leichter, auch wenn wir immer nur die selbe Übung mit gleichem Gewicht durchführen. Fakt ist: Hier hat eine Anpassung des Nervensystems auf genau diese Bewegung stattgefunden. Genau das passiert überall, wenn wir etwas „üben“.

Das Problem beim üben ist: Es finden keine weiteren morphologischen Veränderungen statt, denn das passiert erst beim Training. Die kontinuierlich erhöhte Belastung und die Variation von Elementen führen erst dazu, dass der Körper es nötig hat, sich anzupassen. Wenn wir hier von Anpassung sprechen, sprechen wir immer vom Prinzip der Superkompensation.

Das Prinzip der Superkompensation

Haben Sie ein intensives Training durchgeführt, ist danach Ihre Leistungsfähigkeit niedriger als zuvor. Sie werden im Normalfall also niemals während des Trainings besser, vorausgesetzt Sie haben sich gut aufgewärmt. Das hat Ihren Körper aus dem natürlichen Gleichgewicht geworfen, Ihm wurde mehr abverlangt, als sein Grundleistungsniveau zulässt.

Stellen Sie sich das wie bei einem Rennwagen vor. Es ist wesentlich ökonomischer die höhere Geschwindigkeit mit einem Leistungsstärkeren Motor auf die Straße zu bringen, als im roten Bereich das Rennen zu absolvieren und vielleicht durch einen kleinen Fehler überholt zu werden. Genau so geht es Ihrem Körper. Er ist ein Überlebenskünstler. Ist er bereits bei den Alltagsbelastungen ausgelastet, würde keine Chance mehr bestehen die Leistung in Notfallsituationen dramatisch zu erhöhen. (Evolutionstechnisch gesehen z.B. die Flucht vor wilden Tieren). Setzen Sie in Ihrem Training regelmäßig höhere Belastungen, muss der Körper für die „Notsituation“ noch größere Leistungen erbringen können, um sich im biologischen Gleichgewicht zu befinden.

Haben Sie nun Ihren Körper durch das Training geschwächt, bringt es nichts, sofort wieder eine erneute Belastung zu setzen. Ihrer Körper muss sich erholen. Der Optimate nächste Trainingszeitpunkt ist, wenn Sie nicht nur erholt sind, sondern bereits die Anpassung stattgefunden hat, bevor die Leistungsfähigkeit wieder beginnt zu sinken. Diesen Punkt müssen Sie für sich selbst ermitteln, da dieser bei jedem Menschen anders liegt. Fühlen Sie sich beim Training noch erschöpft vom letzten Training oder haben gar Muskelkater und bringen deshalb nicht die erwartete Leistung war es zu früh. Sind Sie top erholt, aber Ihre Leistung erhöht sich trotzdem nicht über längere Zeit, trainieren Sie zu selten.

Steigende Belastung

Vergessen Sie nicht die Belastungen zu erhöhen. Sonst wird aus dem Training ein Üben und die Superkompensation greift nicht mehr, da die Alltags/Trainingsbelastung dem Leistungsstand Ihres Körpers entspricht.

Warum Beintraining niemals optional ist

Sie besuchen ein Fitnessstudio, sind vollkommen gesund und haben keinerlei orthopädische Probleme. So gehen Sie wahrscheinlich zur Leistungssteigerung in Ihren anderen Sportarten, für ihr Aussehen oder zu Erhaltung Ihrer Gesundheit ins Studio. Oft hört man Sätze wie: Ich laufe sowieso und spiele Fußball, ich muss meine Beine nicht trainieren. Oder von der Frauenseite: Ich möchte keine dicken Oberschenkel, das ist unästhetisch.

Hier die Gründe, warum ein Beintraining immer Pflicht sein sollte:

Für die Frauen

Sie werden sich so schnell keine dicken Oberschenkel antrainieren. Genauso wie bei allen anderen Muskeln ist es bei Frauen hormonell nicht möglich ein so starkes Dickenwachstum(Hypertrophie) der Muskulatur zu erreichen, wie Männer. Vielmehr straffen Sie Ihre Oberschenkel und beugen Cellulite vor und das nicht nur durch das typische Training in Bauch, Beine, Po Kursen, sondern vor allem auch durch Training mit Freihanteln und an Maschinen im Bereich von 8-12 Wiederholungen.

Für die Fußballer und andere Sportler

Ihre Beine trainieren Sie durch Ihr Lauftraining schon genug? Das ist ein Trugschluss, denn Sie trainieren hier vor Allem die ausdauerorientierten Muskelfasern, Sie verschenken viele Vorteile, wenn Sie Ihre Beine nicht trainieren.

1. Sprinten: Ein intensives Beintraining wird Ihre Geschwindigkeit auf Kurzstrecke deutlich verbessern

2. Schusskraft, Fußtritte usw.: Durch Training an der Beinstreckermaschine können Sie Ihre Schüsse im Fußball deutlich verstärken, auch im Kampfsport werden Sie stärkere und kontrolliertere Fußtritte haben

3. Durchhaltevermögen: Dadurch das Ihre Muskeln in Ihrer Sportart nicht mehr so nah an ihrer maximalen Leistungsfähigkeit belastet werden(da diese gestiegen ist), werden Sie sofern Sie Ihr sportartspezifisches Training nicht vernachlässigen, länger durchhalten.

Sie sollten allerdings nicht am Vortag eines Spiels oder eines Wettkampfes Ihre Beine aufs äußerste Belasten. Das schmälert die Leistung und erhöht die Verletzungsgefahr.

Der ästhetische Aspekt

Haben Sie erst einmal lange Zeit nur Ihren Oberkörper trainiert, wird Ihnen irgendwann auffallen, dass die Proportionen einfach nicht mehr zusammen passen. Dieses Defizit ist sehr schwer wieder aufzuholen, da Sie ja wahrscheinlich keine Rückschritte in der Entwicklung Ihres Oberkörpers machen wollen. Weiterhin beschleunigen Sie mit einem intensiven Beintraining auch das Wachstum anderer Muskeln. Zum einen dadurch, dass Sie bei Übungen wie Kniebeugen auch Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskeln effektiv mittrainieren, zum anderen sind die Beine und der Po die Muskelgruppe die den größten Masseanteil in Ihrem Körper einnimmt. Bei der Setzung von Wachstumsreizen in diesem Anteil werden somit auch die meisten wachstumsfördernden Stoffe freigesetzt, die nicht nur in den Beinen wirken.

Für die Gesundheit

Eine gut ausgeprägte Beinmuskulatur schützt Hüften, Knie und Fußgelenke. Trainieren Sie nur Ihren Oberkörper, werden Sie (als Mann vor Allem) mit Sicherheit das ein oder andere Kilogramm zunehmen. An sich ist dies unproblematisch, da es sich bei dem Gewicht um Muskelmasse handelt. Sind Ihre Beine aber nicht entsprechend trainiert, hat das den selben negativen Effekt auf Ihre Gelenke, als hätten Sie entsprechendes Übergewicht.

Hiermit sollten nun alle Schlupflöcher, sich einem Beintraining zu entziehen gestopft sein. Beintraining ist zwar meist sehr anstrengend aber wertvoll für unseren Körper.