

Grundlegende Tipps zur Struktur einer Trainingseinheit

Es gibt unglaublich viele verschiedene Ziele, die zum Besuch des Fitnessstudios führen können und mindestens dreimal so viel verschiedene Möglichkeiten, verschiedene Trainingspläne auf Basis von verschiedensten Trainingssystemen durchzuführen. Dennoch gibt es ein paar grundsätzliche Regeln, die in jedem Plan Anwendung finden, aber auch Dinge, die je nach Ziel variieren. Sport-Attack versucht etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

Grundübungen und Isolationsübungen - was zuerst?

Grundsätzlich gilt: Grundübung vor Isolationsübung. Zuerst werden die Übungen trainiert, die möglichst viele Muskelgruppen auf einmal bewegen. Warum? Bei der Wirkung des Trainings auf die Homöostase und Superkompensation kommt es in erster Linie auf die Leistung in der Grundübung an. Je höher die Aktivität bei dieser Übung ist, desto mehr Wachstumshormone werden ausgeschüttet. Wenn allerdings ein Muskel bereits ermüdet ist, kommt es schnell dazu, dass die Übung aufgrund des Versagens dieses einen Muskels abgebrochen werden muss. Wenn Sie z.B. erst Ellbow-Extensions für den Trizeps durchführen und danach zum Bankdrücken gehen, werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach Ihre Höchstleistung nicht erreichen können, da der Trizeps das schwächste Glied der Kette ist. Das ist nicht nur ineffektiv, sondern kann auch frustrierend werden, da die Grundübungen doch meist das sind, woran man die Leistungssteigerung misst.

Warmup und Aufwärmätze

Ein Warmup ist nicht nur zur Prävention von Verletzungen sinnvoll, sondern erhöht auch die Leistungsfähigkeit. Hintergrund ist die sogenannte RGT-Regel (Reaktionsgeschwindigkeit-Temperatur-Regel). Biochemische Reaktionen in unserem Körper laufen bei einer leicht erhöhten Körpertemperatur schneller ab - das gilt auch für die Regeneration von ATP - dem universellen Treibstoff für unsere Muskelkontraktion. Ein lokales Aufwärmen mit einem Aufwärmatz bringt da leider wenig, da die Körperkerntemperatur davon nicht ansteigt. Es muss aber auch nicht zwingend das Laufband oder der Crosstrainer sein. Auch mit einer leichten Langhantel und komplexen Übungen mit wenig Gewicht kann man sich prima aufwärmen - meist sogar effizienter als z.B. auf dem Fahrradergometer.

Aufwärmätze haben trotzdem ihre Daseinsberechtigung. Es geht hierbei um die sogenannte Synovialflüssigkeit - umgangssprachlich auch als „Gelenkschmiere“ bezeichnet. Diese erreicht ihre spezifische Konsistenz und Wirksamkeit, erst, wenn das Gelenk ein paar mal bewegt wurde. Dafür braucht es keine 3 Aufwärmätze oder gar Pyramidensätze - Es reicht die Übung über 10 bis 15 Wiederholungen ohne oder mit der wenig Gewicht auszuführen.

Ausdauertraining

Wann und in welcher Form ein Ausdauertraining mit dem Krafttraining kombiniert wird, hängt von unglaublich vielen Faktoren ab. Wenn es in der gleichen Einheit erfolgen soll, gehört es aber ans Ende des Trainings. Am besten ist es, noch einen kleinen, schnell resorbierbaren Snack zu sich zu nehmen, bevor mit dem Ausdauertraining begonnen wird. Wenn die Glykogenspeicher in Ihrer Muskulatur durch das Krafttraining geleert sind, bedient sich Ihr Körper neben Fetten auch an Muskeleiweiß zur Energiegewinnung. Damit mindern Sie den Erfolg vom Krafttraining. Ein solcher

kleiner Snack liefert immerhin einige Kohlenhydrate nach. Wenn möglich, sollte die Ausdauerinheit aber eine eigene Trainingseinheit darstellen. Dann kann sie ruhig auch je nach Bedarf extensiver oder intensiver ausfallen; außerdem werden sich aller Voraussicht nach so bessere Leistungen einstellen – sowohl im Kraft-, als auch im Ausdauerbereich

Einsatz von Intensitätstechniken

Es gibt die verschiedensten Methoden, wie Sie Ihr Training intensiver und effizienter gestalten können. **Mehr dazu hier.** Merken Sie sich aber: Entscheiden Sie sich für eine Methode. Ein Mischen von Trainingssystemen ist weder im Sinne des Erfinders, noch sonderlich effektiv, sondern führt meist zur Überlastung und zerstört die Struktur des Trainings. Vor allem mit weniger Trainingserfahrung sollten Sie diese Techniken sparsam aber gezielt einsetzen. Am Anfang empfiehlt es sich, höchstens den letzten Satz einer Übung mit einer speziellen Intensitätstechnik zu versehen. Nutzen Sie diese Techniken vor allem, um Ihre Schwächen auszugleichen – das macht weniger Spaß als bei den Stärken, hilft aber, Defizite zu reduzieren.