

# Holistisches Training

Wenn man schon einige Zeit im Studio trainiert merkt man mit Sicherheit, dass sich Prinzip der Zyklisierung durchgesetzt, bzw. am weitesten verbreitet hat. Warum das so ist lässt sich nicht so einfach beantworten. Wahrscheinlich weil es einfach umzusetzen und zu verstehen ist.

Gemeint ist damit, dass das Krafttraining üblicherweise in verschiedene Zyklen aufgeteilt wird. Wir teilen zumeist in Maximalkraft, Muskelaufbau und Kraftausdauer Zyklen auf.

## Diese klassische Aufteilung birgt jedoch auch ein paar Probleme

### Der Allround-Sportler

Derjenige, der nicht das Krafttraining im Fitnessstudio als einzigen Sport betreibt, sondern dieses in erster Linie ergänzend zu seinem sonstigen Sport durchführt bringt im Grunde das ganze Konzept der Zyklisierung durcheinander. Ein Boxer oder sonstiger Kampfsportler wird in seinem Kampfsporttraining regelmäßig Übungen im hohen Wiederholungsbereich durchführen. Kämpfe sind dagegen in erster Linie von anaerober Ausdauerfähigkeit geprägt. Ein Ringer wiederum wird wohl wiederum nahezu alle Bereiche ansprechen, während der Kugelstoßer sich während des Betriebes seiner Sportart im Maximalkraftbereich aufhält.

Wir sehen also, dass das sportliche Training, je nachdem in welchem Zyklus wir uns befinden, im Kontrast zu unserem aktuellen Zyklus stehen oder aber auch deckungsgleich sein kann.

Ob das jetzt unbedingt schlecht ist oder nicht sei einfach mal dahingestellt. Jedenfalls wird die Grundstruktur systematischen Trainings so zerstört. Ursachen für Erfolg und Misserfolg sind schwer nachzuvollziehen.

### Leistungsabfall, während ein Zyklus nicht aktiv ist

Diejenigen, die keine Sportart betreiben, die die Kraftarten abdeckt, die während des Zyklus nicht gefördert werden, verzeichnen üblicherweise sinkende Werte in den nicht trainierten Bereichen. Das SAID-Prinzip (Specific Adaption to Imposed Demand) schreibt vor, dass sich der Körper an die von ihm geforderten Anforderungen anpassen wird. Das bedeutet: Während eines Zyklus wird er sich auf die von ihm geforderte Spezifikation hin entwickeln und die anderen Bereiche vernachlässigen.

### Was macht holistisches Training anders?

Holistisch bedeutet so viel wie „ganzheitlich“. Im Grunde ist damit einfach nur gemeint, dass wir alle Kraftbereiche in einem Training abdecken.

Unsere Muskeln bestehen aus verschiedenen Muskelfasertypen. Es gibt die schnellzuckenden Fasern, die langsamzuckenden Fasern und diejenigen, die in der Lage sind, sich in die ein oder andere Richtung zu entwickeln. Je nach Genetik variiert die Zusammensetzung bei jedem Einzelnen; jeder hat jedoch diese unterschiedlichen Fasern.

Wie wir wissen, ist vor allem regelmäßiges Training das wichtigste für kontinuierliche Steigerung. Deshalb müssen alle Muskelfasertypen auch regelmäßig gereizt werden. Außerdem wird der Körper die verbesserte Kapillarisation die durch das Kraftausdauertraining erreicht wurde und auch die verbesserte intramuskuläre Koordination, die durch ein Maximalkrafttraining erreicht wurde, wieder teilweise verlieren, wenn keine erneuten Reize gesetzt werden.

## **In der Praxis...**

...sieht das meistens so aus, dass ein holistisches Training meist in **Split Plänen** durchgeführt wird, zu je drei Übungen pro große Muskelgruppe.

### **Beispiel Brustmuskulatur:**

Übung 1: Bankdrücken mit 3-6 Wiederholungen

Übung 2: Schrägbankdrücken mit 8-12 Wiederholungen

Übung 3: Butterfly mit 20-25 Wiederholungen

### **Beispiel Latissimus:**

Übung 1: Klimmzüge (evtl. mit Zusatzgewicht) mit 3-6 Wiederholungen

Übung 2: enges Rudern mit 8-12 Wiederholungen

Übung 3: Armadduktion am Kabelzug mit 20-25 Wiederholungen

Gerade für Sportler, die eine dauerhafte, messbare Leistungssteigerung wünschen, ist holistisches Training empfehlenswert.