

Jeder ist ein individueller Trainingsfall!

Die Überschrift dieses Artikels „Jeder ist ein individueller Trainingsfall“ ist einer der Leitsätze, die zu den ersten Grundlagen gehören, die jeder Fitnesstrainer lernt. Dabei geht es eigentlich speziell um Ziele. Doch auch bei kongruenten Zielen gibt es individuelle Unterschiede. Bei allem, was es an Fachwissen, Trainingswissenschaft und Bewegungswissenschaft gibt, kann man zu verschiedensten Themen verschiedene Standpunkte ergreifen und sich Studien und Fachliteratur so filtern, dass der eigene Standpunkt absolut unterstützt wird. Gar nicht so einfach also, für sich eine Wahrheit zu finden.

Um aus der Wissenschaft gewonnene Theorie in der Praxis anzuwenden wird normalerweise vor allem eins gemacht: generalisiert. Das ist an sich gar nicht so schlecht. Wenn wir feststellen, dass ein oxidatives Mittel aus einer Testgruppe von Baumwoll T-Shirts die Flecken hervorragend entfernt, können wir daraus generalisieren, dass das auch bei Ihren T-Shirts zuhause der Fall sein wird und ein entsprechendes Mittel auf den Markt bringen, das aller Zuversicht nach auch bei Ihren Shirts funktionieren wird.

Der Mensch hat sehr viele Stoffwechsel und Trainingstypen

Der Mensch unterscheidet sich aber von einem zum anderen mehr als Baumwoll-T-Shirts. Auch, wenn wir den Großteil unserer Gene mit unseren Mitmenschen teilen, ist es doch so, dass es zwischen jedem Einzelnen gewaltige Unterschiede gibt. Den besten Anhaltspunkt auf den eigenen Stoffwechseltyp bringt wohl bisher die **Stoffwechsel Genotyp Analyse**.

Aber speziell, was das Training angeht, ist jeder Mensch doch individuell. Deshalb gibt es ein paar Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie Ihr Training planen, damit es zu Ihrem individuellen Training wird.

Probieren geht über studieren

Testen Sie verschiedene Trainingssysteme, verschiedene Split-Varianten und hören Sie auf Ihren Körper. Auch, wenn jemand anderes mit einem ganz speziellen Trainingssystem Erfolg hat, muss das für Sie noch lange nicht gelten. Wobei wir eigentlich schon bei der ersten der wichtigen Regeln für individualisiertes Training sind.

Grundregeln für individuelles Training

1. Keine Trainingspläne von Profis verwenden

Wow, wir haben auf einer Fitness-Website den original Trainingsplan von Ronnie Coleman, The Rock oder gar Arnold Schwarzenegger gefunden. Für viele sind Profis eben Vorbilder. Am Ende sind solche Pläne aber nichts wert, da sie von Normalsterblichen nicht in der Intensität durchgeführt werden können, wie es für den Erfolg nötig wäre, zumal die meisten Profis in diesem Bereich auch Rückenwind durch Anabolika und Steroide haben. Das bedeutet, dass sie wesentlich schneller regenerieren und härter trainieren können. Ein angepasstes, intensives und individuelles Training ist viel intensiver, als ein halbherzig durchgeführter Profiplan, den Sie mit voller Intensität einfach nicht packen können.

2. Den eigenen Stoffwechselltyp kennen

Bauen Sie schnell Fett auf oder sind Sie eher der schmale Typ? Sie sollten in jedem Fall Ihren persönlichen Stoffwechselltyp kennen. (**Übersicht der Stoffwechselltypen**) Beachten Sie, dass Sie meist ein Mischtyp aus verschiedenen Typen sind. Gerade sehr schmale Typen reagieren oft auf sehr umfangreiches Training nur mäßig mit Muskelwachstum. Es verbraucht viel Energie und es fällt Ihnen somit noch schwerer, diese ausreichend über die Ernährung zuzurühren. Eher grundlegend breiter gebaute Typen reagieren oft auch auf ein Volumentraining sehr gut. Das kann aber auch wieder von Fall zu Fall unterschiedlich sein.

3. Experimentieren und Ergebnisse von Experimenten dokumentieren

Wenn Sie ein Trainingssystem oder einen bestimmten Trainingsplan ausreichend lang ausprobiert haben, dokumentieren Sie die Ergebnisse. Sowohl individuelle Empfindungen (angenehm, überlastet, müde, energiegeladen), sowie blanke Zahlen (Körperumfänge, Körperfettanteil, Muskelmasse, Körpergewicht) sollten notiert werden. Es braucht etwas Zeit. Es können ein, zwei oder drei Jahre vergehen, bis Sie heraus gefunden haben, mit welchem Trainingssystem Sie den größten Erfolg haben.

Fazit

Natürlich gibt es viele wichtige wissenschaftliche Grundlagen, die in das eigene Training einfließen sollten. Je mehr Sie selbst wissen, desto besser können Sie Ihr eigenes Training optimieren. Vergessen Sie aber nicht, dass Sie ein ganz individuelles Wesen sind. Auch, wenn Studien an ein paar hundert Menschen bestimmte Ergebnisse erbracht haben, steht der Versuch an Ihnen selbst noch aus. Bei allem, was es an Theorie gibt, ist doch am Ende die eigene Erfahrung für den Erfolg entscheidend.