

Die sieben Trainingsprinzipien - Was sind die wichtigsten Grundlagen?

Es gibt viele Arten und Weisen, auf denen man ein Training aufbauen kann. Doch egal, um welches genaue Ziel es sich handelt, wenn wirklich trainiert werden soll, also eine **Superkompensation** erreicht werden soll, gibt es ein paar grundlegende Dinge, die man wissen sollte.

1. Belastung und Erholung

Nach dem Prinzip der Superkompensation sollten Sie dann wieder trainieren, wenn Sie Ihr Leistungsmaximum durch Erholung erreicht haben. Dieser Zeitpunkt ist nicht immer leicht zu finden. Für den Alltag im Training bedeutet das aber im Grunde nur so viel, dass Sie erst, wenn sich wieder fit fühlen, die nächste Trainingseinheit zu absolvieren. Die Regenerationsgeschwindigkeit ist bei jedem Menschen anders. Deshalb ist hier ausprobieren angesagt. Wir versuchen die Balance zwischen optimalem Reiz und **Übertraining** zu finden.

2. Progressive Belastung

Grundlage für diese Regel ist das **SAID-Prinzip**. Das bedeutet, dass sich der Körper immer an die von ihm geforderten Umstände anpasst. Wenn wir die Belastung nicht regelmäßig anpassen, wird auch unsere Leistung stagnieren.

3. Reizintensität

Die gewählte Reizintensität hängt vom aktuellen Trainingszustand ab. Ist der Reiz zu schwach, wird der Körper sich nicht anpassen. Es bringt also auf Dauer recht wenig, wenn man die Gewichte an den Maschinen nur gemütlich auf und ab bewegt. Man unterscheidet zwischen wirkungslosen Reizen, Reizen, die das Niveau halten, optimalen Reizen und denjenigen, die Schaden anrichten. Der Schaden bezieht sich meist auf eine zu lange Regenerationszeit, kann aber auch eine echte Verletzung bedeuten.

4. Kontinuität und Regelmäßigkeit

Wird ein Reiz nicht regelmäßig gesetzt, wird der Körper wieder auf seine Ausgangsleistungsfähigkeit zurückkehren oder seine Leistungsfähigkeit sogar abbauen. Unser Körper ist ein ökonomisches System. „Survival of the fittest“ hieß es einst. Unnötige Energieverschwender, die eine erhöhte Nährstoffaufnahme benötigen, können wir bei Nahrungsmittelknappheit nicht gebrauchen. Genetisch weiß unser Körper aber nicht, dass wir in unserer Gesellschaft mehr als genug Nahrung zur Verfügung haben. Deshalb befreit er sich von unnötiger Muskelmasse, sobald wir diese nicht mehr benötigen.

5. Veränderung der Belastungsart

Auch auf die ganz spezielle Art der Belastung passt unser Körper sich an. Um dauerhaft Veränderungen zu bewirken, müssen wir unseren Körper aus der **Homöostase** bringen. In der Praxis bieten sich Übungsvariationen, **Intensitätstechniken** oder einfach ein ganz neuer Trainingsplan an.

6. Individuell und altersgemäß

Dieses Trainingsprinzip ist besonders wichtig. Viele neigen dazu, Trainingspläne von Profis übernehmen zu wollen und hoffen auf ähnliche Erfolge. Das funktioniert nicht. Ein Trainingsplan muss sich immer am speziellen aktuellen Ziel, Trainingszustand und gesundheitlichen Zustand orientieren.

7. Periodisieren und Zyklisieren

Dieses Prinzip gilt vor allem im Leistungssport. Der Mensch ist nicht unendlich leistungsfähig. Deshalb wird im Leistungssport gerne von „onseason“ und „offseason“ gesprochen. Das beste Beispiel ist eigentlich die Vorbereitung auf einen Marathon. In der „offseason“ wird versucht, ein bestimmtes Leistungsniveau zu halten. Es folgt die Vorbereitungsphase, danach der Wettkampf. Das Niveau vom Wettkampf kann unmöglich dauerhaft gehalten werden, das macht allein der passive Bewegungsapparat kaum mit (Ermüdungsbrüche uvm...). Die Belastung muss also entsprechend gesenkt werden, um im nächsten Wettkampf wieder eine optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen.