

Warum Ganzkörpertraining manchmal besser als splitten ist!

Bereits vor einiger Zeit haben wir auf Sport-Attack Ganzkörper- und Split-Pläne gegenüber gestellt. Diesen Artikel sollten Sie am besten wenigstens kurz überflogen haben, da Sie so den sinnvollen Einsatz von Split-Plänen verstehen. Mehr dazu **hier**.

In diesem Artikel soll es vor allem darum gehen, warum Split Pläne nicht der Heilige Gral im Fitnesstraining sind - vor allem, wenn es darum geht, sportlich leistungsfähig zu sein. Dieser Artikel richtet sich vor allem an Sportler, die außer dem Fitnessstudio noch eine andere Sportart betreiben - sei es Fußball, Turnen, Kampfsport, Tricking, Parkour oder einfach Laufen.

Sie möchten wirklich nur Ihren Körper aufbauen und haben die Grundlagen schon geschaffen und wollen auf jeden Fall splitten? Dann sollten Sie wissen, wie man richtig splittet. Mehr dazu **hier**.

Splitten braucht Regeneration - darunter kann das sportartspezifische Training leiden

Wenn das Fitnesstraining eine Ergänzung zum Sport sein und die Leistungen in diesem verbessern soll - was zweifelsfrei möglich ist - ist es wichtig, dass das sportartspezifische Training nicht unter dem zusätzlichem Fitnesstraining leidet. Nach einem anstrengenden „Leg Day“ mit Kniebeugen, Beinstrecker, Beinbeuger, Wadenheben und Adduktorenmaschine noch gute Sprintleistungen zu erzielen ist wohlwollend formuliert sehr optimistisch gedacht. Das gleiche gilt für andere Sportarten ebenso. Nach einem intensiven Brust und Schulter Workout - auch noch am Folgetag - wird es ihnen schwer fallen, im Sparring die Deckung ordentlich oben zu halten.

So macht das Training nicht nur wenig Spaß, es ist eventuell auch noch kontraproduktiv.

Unser Gehirn merkt sich auch schlechte Bewegungsabläufe

In Ihrem Hinterkopf befindet sich Ihr Kleinhirn, das über den Hirnstamm und das verlängerte Rückenmark die Grundlage für komplexes motorisches Handeln legt. Hier befindet sich sozusagen unser motorisches Gedächtnis. Bewegungsabläufe, die Sie häufig geübt haben, müssen Sie nicht bewusst abrufen. Sie sind sozusagen als Programme in unserem Kleinhirn gespeichert. Wenn Sie sich aufs Fahrrad setzen, denken Sie auch nicht mehr genau über die Bewegung nach. Wenn Sie Turnen, rufen Sie für ein Rad oder eine Radwende einfach das entsprechende Programm ab, führen damit eine durchaus komplexe Bewegung durch und beachten dabei unbewusst viele Details.

Dieses motorische Gedächtnis wird auch als „coordinative muscle memory“ bezeichnet. Dieses Gedächtnis arbeitet zwar effektiver, wenn Sie bewusst an etwas arbeiten, entwickelt sich aber auch unbewusst weiter. Das ist der Grund, warum gerade Kinder so gerne mit allem rumspielen. Wenn Sie jetzt immer geschwächt ins Training kommen oder bestimmte Bewegungen nicht ganz korrekt ausführen können, weil einige Muskelgruppen noch nicht ausreichend regeneriert sind, kann sich dieses Bewegungsmuster einprägen. Eine Verschlechterung der Technik kann die Folge sein. Gerade bei Schnellkraft geprägten Sportarten kann das ein Problem sein, z.B. dort, wo es wichtig ist, eine Bewegung kontrolliert aber mit vollem Krafteinsatz - den Sie dann nicht erreichen können - auszuführen, um z.B. eine ausreichende Höhe zu erreichen.

Splitten ist meist wenig funktionell

Es gibt wenig Sportarten, die den Fokus auf nur wenige Muskelgruppen legen. Meist ist die Zusammenarbeit sehr vieler Muskeln gefordert. Ganzkörperkoordination und Kondition eben. Ist ein Splitplan mit ausreichend Grundübungen ausgestattet, wird die intermuskuläre Koordination zwar durchaus adäquat gefördert, dennoch geht man dabei immer Kompromisse zugunsten einer höheren Intensität und eines höheren Wachstumsreizes für den Muskel ein, der am entsprechenden Tag im Fokus des Splitplans liegt.

Eventuell erhält der in diesem Training angesprochene Muskel zwar einen erhöhten Wachstumsreiz und adaptiert, kann aber sein neues höheres Potenzial gar nicht außerhalb dieser einen Übung zur Geltung bringen, weil ihm leistungsfähige „Kooperationspartner“ fehlen.

Fazit

Durch das Training mit einem nach Muskelgruppen eingeteilten Plan kann man seine Erfolge hinsichtlich des Muskelwachstums durchaus steigern. Wenn es allerdings darum geht, die Leistung in einer anderen Sportart zu verbessern, ist ein Split Plan aufgrund der nötigen Intensität- denn nur mit entsprechend hoher Intensität macht ein Splitplan überhaupt Sinn- meist fehl am Platz.

Das bedeutet nicht, dass ab jetzt jeden Tag das Gleiche trainiert wird. Ein gut gemachter Trainingsplan orientiert sich sensibel am aktuellen Leistungsstand und den Inhalten des aktuellen sportartspezifischen Trainings. So kann es durchaus sein, dass dieser von Woche zu Woche verändert wird. Funktionell bedeutet übrigens nicht „kein Muskelaufbau“ - es durchaus möglich mit einem funktionellen Ganzkörper-Plan eine respektable Menge an Muskelmasse aufzubauen - auch, wenn Bodybuilding das Ziel ist. Der ein oder andere reagiert sogar auf häufigere Reize mit einem größeren Zuwachs, als auf intensivere aber seltenere Reize. Hier heißt es ausprobieren!