Tipps für dein Training!

In unserem neuen Expertentipp haben wir interessante Instagram-/Facebookbeiträge von uns als PDF-Datei zusammengestellt.

Folgende Themen werden in dem Expertentipp behandelt:

- Trainingstipps für Anfänger!
- Möglichkeiten zur progressiven Belastungssteigerung!
- Was sind „effektive“ Wiederholungen?
- Ziele richtig setzen mit Ergebnis- und Prozesszielen!

Trainingstipps für Anfänger!

Du bist Trainingsanfänger und beginnst gerade mit dem Training. Hast du das Ziel, Muskeln aufzubauen, solltest du auf nachfolgende Punkte in deinem Training achten:

Trainiere am besten dreimal pro Woche nach einem Ganzkörperplan. Du schöpfst damit die natürliche Proteinsynthese (dauert max. 48h) optimal aus und du trainierst die Übungen häufiger, was dazu führt, dass du besser wirst. Viele machen den Fehler und steigen zu früh auf einen Split-Plan um.
Setze den Schwerpunkt auf mehrgelenkige Übungen. Der Vorteil ist zum einen, dass du mehr Gesamtmuskulatur trainierst, und zum anderen kannst du dich bei mehrgelenkigen Übungen besser steigern. Trainiere nur wenige Isolationsübungen!
Wechsle die Übungen nur selten. Am besten trainierst du über einen Zeitraum von sechs Monaten überwiegend die gleichen Übungen und versuchst dort deutlich stärker zu werden. Ein häufiger Übungswechsel ist ein großer Kardinalfehler im Training.
Trainiere eher mit geringem Volumen. Das geringe Volumen hilft dir, eine gute Trainingshärte zu entwickeln. Zudem kannst du dich bei geringerem Volumen besser steigern. Unsere Empfehlung: Trainiere zwei Sätze pro Übung. Wenn du im fortgeschrittenen Bereich bist, kannst du bei Bedarf die Anzahl der Sätze moderat erhöhen. Dies ist aber erst sinnvoll, wenn du trotz guter Trainingsplanung und ggf. Kalorienüberschuss keine Steigerungen mehr erzielst.

Trainiere in einem moderaten Wiederholungsbereich (5–12 Wdh.). Das ist ein sehr effektiver Bereich für den Muskelaufbau. Zudem kannst du dich in diesem Bereich gut steigern, ohne deine passiven Strukturen zu überlasten.
Lege den Schwerpunkt darauf, stärker zu werden – bei guter Technik! Kraft und Muskelmasse korrelieren sehr stark miteinander. Du musst besser werden!

Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg! Bleib dran! Mit einer guten Trainingsstrategie wirst du Fortschritte machen. Letztendlich sind die Ziele Muskelaufbau, Figurverbesserung und Gesundheitstraining kein 100-m-Sprint, sondern erfordert langfristiges Dranbleiben.

Möglichkeiten zur progressiven Belastungssteigerung!

Um dich zu verbessern und Muskelmasse aufzubauen, musst du das Grundprinzip der progressiven Belastungssteigerung in deiner Trainingsplanung berücksichtigen. Der Muskel muss im Laufe der Zeit einem immer höheren Trainingsreiz ausgesetzt werden, um sich weiterzuentwickeln.

Die häufigste Methode hierzu ist die Steigerung des Trainingsgewichts. Aber: Es gibt noch weitere effektive Wege, um die Trainingsbelastung progressiv zu erhöhen.

Folgende Methoden solltest du kennen und in deiner Trainingsplanung berücksichtigen:

- Steigerung des Trainingsgewichts bei gleicher Wiederholungszahl
- Mehr Wiederholungen bei gleichem Gewicht
- Mehr Sätze bei gleichem Gewicht und gleicher Wiederholungszahl
- Größere Bewegungsamplitude (ROM) bei gleichem Gewicht und gleicher Wiederholungszahl
- Bessere Technik bei gleichem Gewicht und gleicher Wiederholungszahl
- Kürzere Pausenzeiten bei gleichem Gewicht und gleicher Wiederholungszahl
- Einsatz von Intensitätstechniken (z. B. Reduktionssätze, Ruhe-Pause-Training, Teilwiederholungen)

Die wichtigsten Stellschrauben sind:

1. Trainingsgewicht erhöhen
2. Wiederholungszahl steigern

Aber nur, wenn die Technik dabei sauber bleibt! Erst danach solltest du über mehr Sätze nachdenken. Intensitätstechniken nur im Fortgeschrittenen Training (eher wenig) einsetzen.

Was sind „effektive“ Wiederholungen?

Anstrengung ist im Training wichtig, wenn du Verbesserungen erzielen möchtest. Beim Muskelaufbautraining musst du nah am Muskelversagen trainieren, um einen guten Muskelaufbaureiz zu setzen. In der Fachwelt gibt es hierzu den Begriff "effektive Wiederholungen". Damit ist gemeint, dass nur die letzten 5 Wiederholungen vor dem Muskelversagen effektiv für den Muskelaufbau sind. Das bedeutet: Trainierst du mehr als 5 Wiederholungen von deinem tatsächlichen Muskelversagen entfernt, dann ist dieser Trainingssatz beim Muskelaufbautraining nur als Aufwärmsatz und nicht als Arbeitssatz zu bewerten.

Bei den meisten Arbeitssätzen solltest du ca. 0–3 Wiederholungen, je nach Übung, von dem Muskelversagen entfernt sein. Bei Isolationsübungen kannst du auch mal bis zum Muskelversagen trainieren. Wichtig ist, dass am Ende des Trainingssatzes – bei den entscheidenden Wiederholungen – die Ausführung stabil und korrekt bleibt, also nicht den Bewegungsradius kürzen oder eine Ausweichbewegung durchführen. Am Ende muss die Technik sauber bleiben, trotz hoher Anstrengung!

Ziele richtig setzen mit Ergebnis- und Prozesszielen!

Zu Beginn des Jahres haben viele das Ziel abzunehmen und ihre Figur zu verbessern. Mit einer guten Strategie ist dies auch möglich! Wichtig ist dabei eine dauerhafte Motivation für die Umsetzung. Für eine langfristige Motivation sind insbesondere am Anfang erreichbare Ziele wichtig. Ein Ziel, das du erreichst, ist natürlich motivierend und fördert dein Dranbleiben. Sinnvoll ist in diesem Zusammenhang der Einsatz von Ergebnis- und Prozesszielen. Bei Ergebniszielen stehen – wie der Name schon sagt – die Ergebnisse im Mittelpunkt. Beispiele hierfür sind:

- „Ich möchte in drei Monaten 10 kg abnehmen“
- „Ich möchte in sechs Monaten 10 saubere Klimmzüge schaffen“

Sinnvoll ist es dabei, das große Endziel in kleine Teilziele aufzuteilen, um schneller Erfolge feiern zu können. Zum Beispiel 1 kg Gewichtsverlust pro Woche (was bei übergewichtigen Menschen ein realistisches Ziel ist) oder ein Klimmzug pro Monat mehr. Bei Prozesszielen stehen die Prozesse zur Zielerreichung im Mittelpunkt des Denkansatzes. Ein Prozessziel beim Abnehmen könnte z. B. sein:

- „Ich möchte 1.000 kcal pro Woche durch Cardiotraining verbrennen“
- „Ich esse drei Mahlzeiten pro Tag und keine Zwischenmahlzeiten“

Im Trainingsbereich könnte ein Prozessziel beispielsweise sein:

- „Mein Ziel ist es, dreimal pro Woche ins Training zu gehen“

oder beim Gesäßaufbau:

- „Mein Ziel ist es, 15 intensive Sätze für die Gesäßmuskulatur pro Woche zu trainieren und meine Gesäßmuskulatur nach jedem Training gut zu spüren!“

Durch diese Prozessziele können leichter Erfolge erzielt werden, was deine Verhaltensveränderung zusätzlich verstärkt. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass Prozessziele für die Verhaltensveränderung effektiver sind als reine Ergebnisziele. Wir empfehlen dir daher, in deinem Training bzw. für dein Ziel beide Zielarten zu berücksichtigen.

Mit sportlichen Grüßen
Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte