

MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

DER ONLINE FITNESSKURS



KURSSTUNDE I - RICHTIG TRAINIEREN

RICHTIG TRAINIEREN

Bewegung ist nicht gleich Training! Ein effizientes und zielgerichtetes Training nutzt die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers in den unterschiedlichen Systemen. Die Wirkung eines Trainings umfasst immer mehrere Ebenen, zu diesen gehören u.a.:

1. Die Haut
2. Das Herz-Kreislaufsystem
3. Der Muskel-Skelett-Apparat
4. Sowie das vegetative Nervensystem

Zielgerichtet und damit auch erfolgreich wird ein Training erst durch die Verwendung und Einhaltung der sogenannten Trainingsprinzipien.



Trainingsprinzipien machen Bewegung zu einem wirksamen Training.

Wir können mit Hilfe der Trainingsprinzipien Belastungen und Übungen so gestalten, dass wir mit möglichst wenig Zeitaufwand möglichst viel erreichen können. Aus Bewegung wird Training!



RICHTIG TRAINIEREN

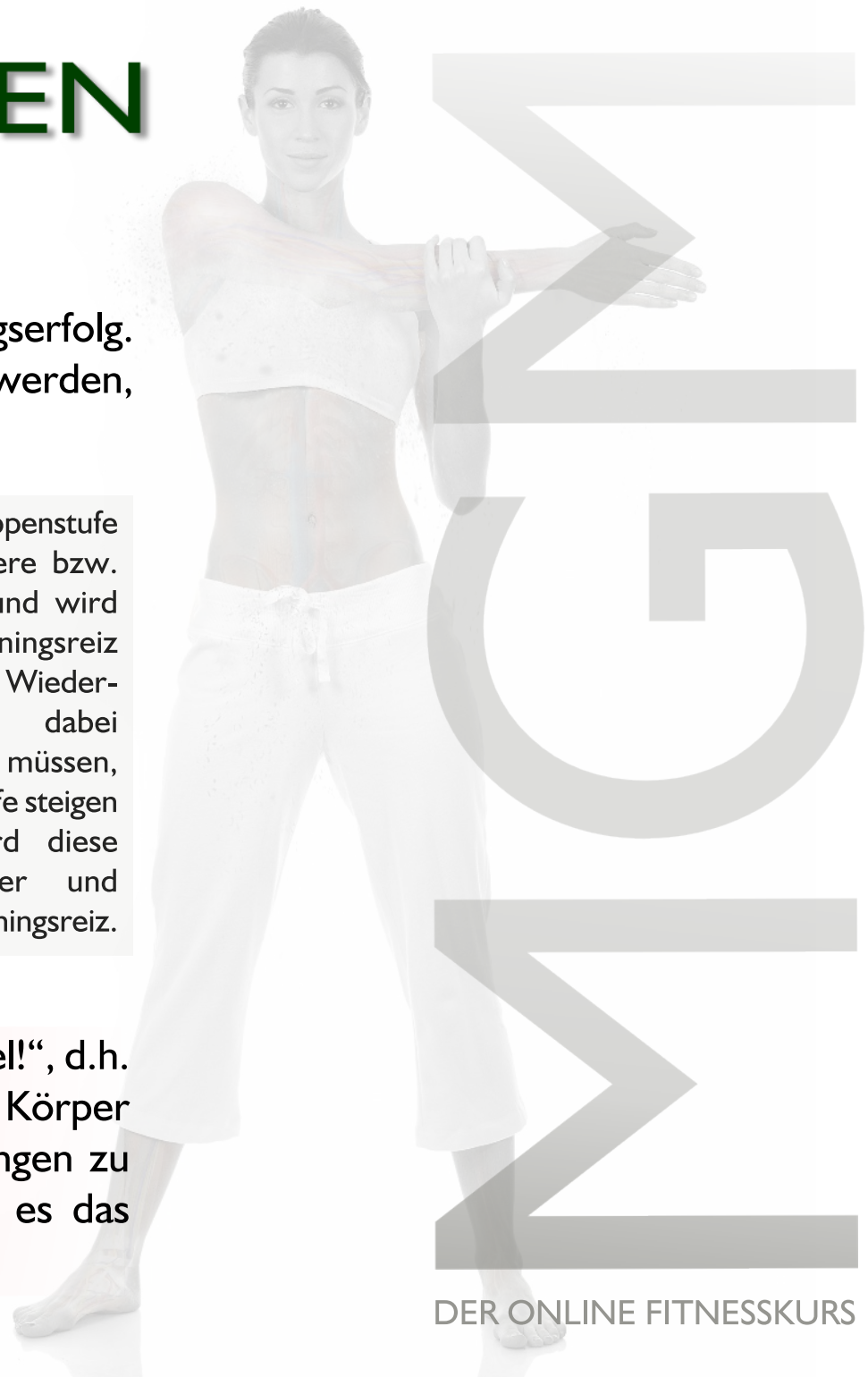
Das Prinzip des wirksamen Belastungsreizes

Ist das erste und wichtigste Grundprinzip für unseren Trainingserfolg. Bewegungs- und Trainingsübungen müssen so durchgeführt werden, dass das gewohnte Niveau überschritten wird.



Das Hochgehen einer einzelnen Treppenstufe stellt beispielsweise keine besondere bzw. außergewöhnliche Belastung dar und wird auch zu keinem wirksamen Trainingsreiz werden. Indem wir aber mehrere Wiederholungen durchführen und dabei gegebenenfalls noch etwas tragen müssen, z.B. 15 Treppenstufen statt einer Stufe steigen und dabei Taschen tragen, wird diese Belastung spürbar anstrengender und bestenfalls zu einem wirksamen Trainingsreiz.

Es gibt aber nicht nur ein „zu wenig“ sondern auch ein „zu viel!“, d.h. zu starke Reize und Belastungen. Sie überfordern unseren Körper und können sogar zu Schäden führen. Um diese Schädigungen zu vermeiden und zukünftig Trainingserfolge zu sichern, gilt es das zweite Grundprinzip zu berücksichtigen.



RICHTIG TRAINIEREN

Das Prinzip der progressiven Belastungsteigerung

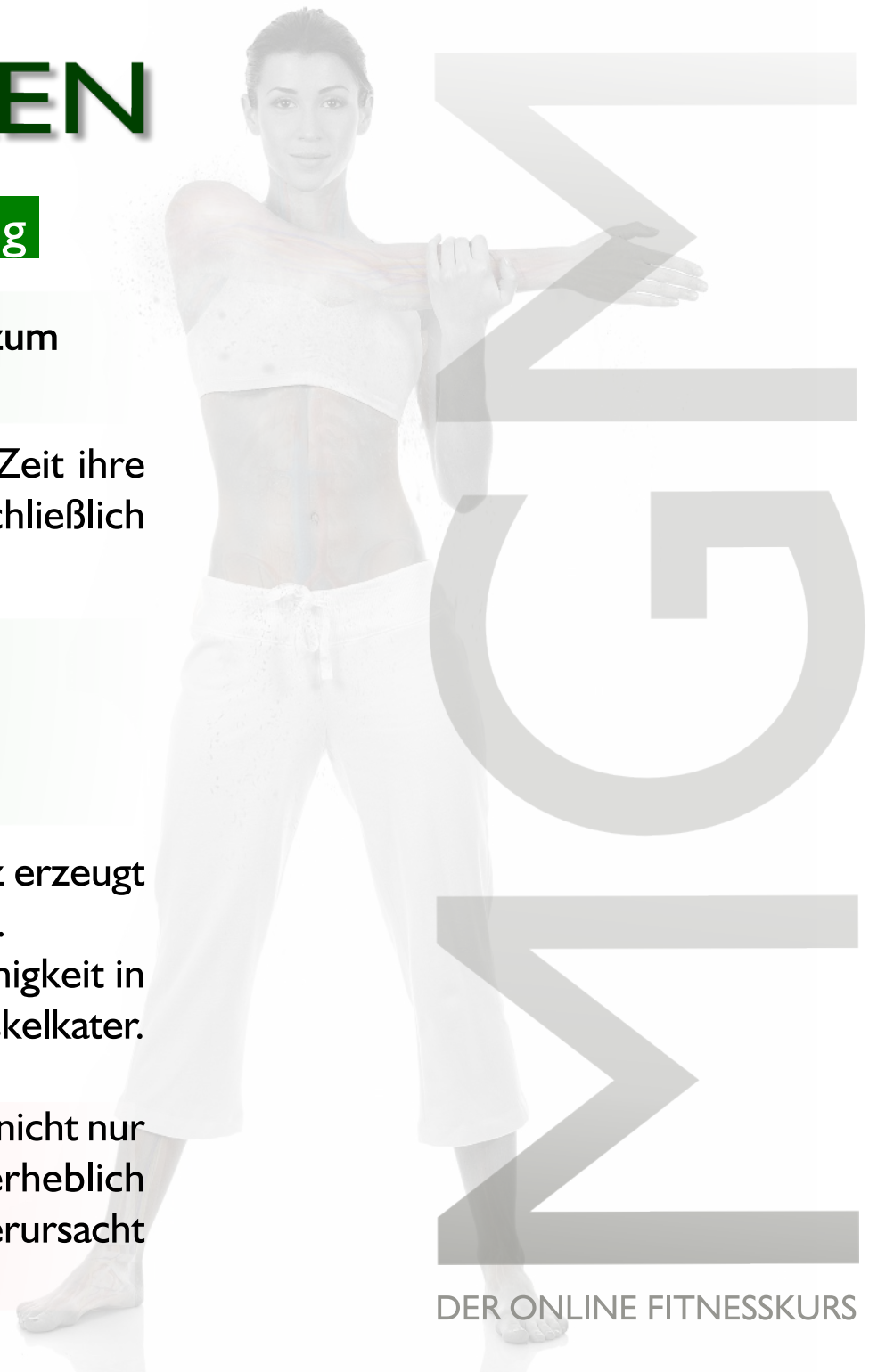
Als Grundsatz gilt: Training beginnt immer vom Einfachen zum Schweren.

Bleibt eine Belastung immer gleich, verliert diese mit der Zeit ihre Trainingswirkung! Langfristige Erfolge erreichst Du ausschließlich über eine kontinuierliche Belastungssteigerung. Z.B. durch:

1. Veränderung der Dauer,
2. der Intensität,
3. oder des Gesamtumfangs einer Übungen

Wenn wir mit dem Training einen wirksamen Belastungsreiz erzeugt haben, folgt immer eine Phase der Reparatur und Erholung. In dieser Reparatur- und Erholungsphase ist die Leistungsfähigkeit in der Regel ein wenig reduziert, ggf. spürt man sogar einen Muskelkater.

Neue Trainingsreize während dieser Erholungsphase stören nicht nur die Erholung, sondern der Trainingserfolg wird auch erheblich reduziert. Ebenso können stärkere bzw. weitere Schäden verursacht werden.



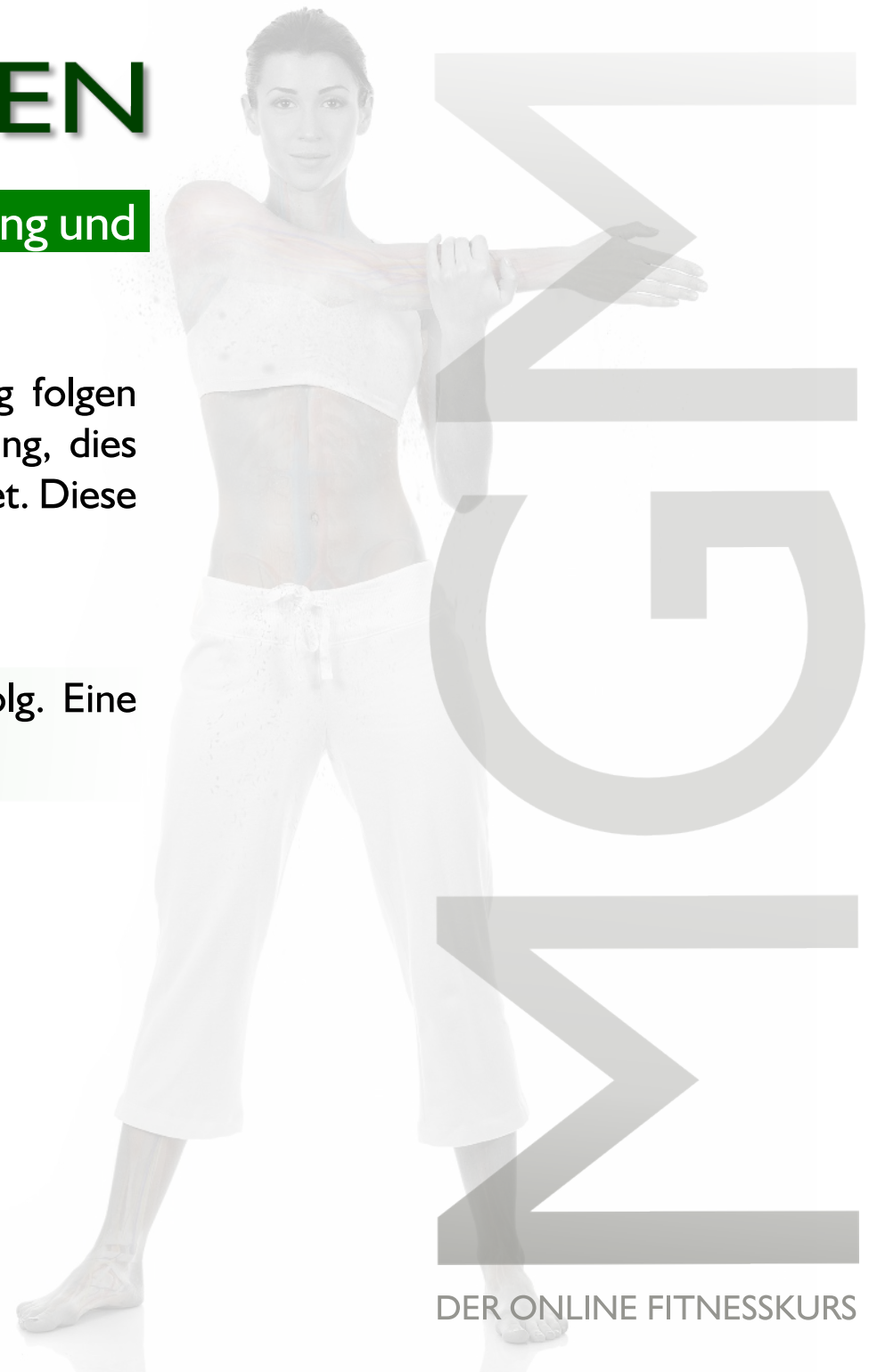
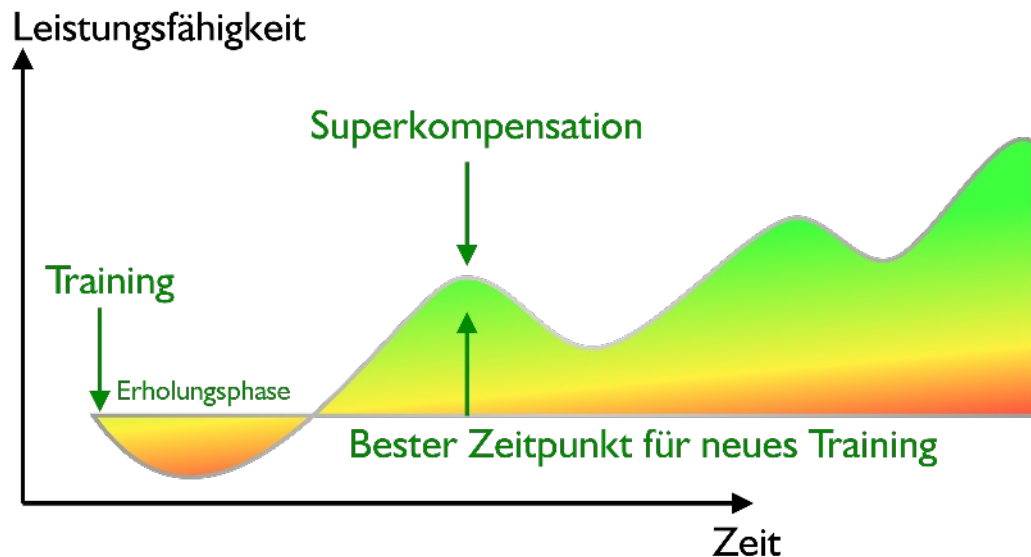
RICHTIG TRAINIEREN

Das Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

Dieses Prinzip besagt, dass jeder Belastung eine Erholung folgen muss. Zudem folgt der Erholungsphase eine Art Über-Erholung, dies wird in der Fachsprache als „*Superkompensation*“ bezeichnet. Diese Phase ist der ideale Zeitpunkt für das nächste Training.

Zusammengefasst:

Zu kurze Erholungspausen schaden unserem Trainingserfolg. Eine optimale Erholungszeit bringt uns den Trainingserfolg.




RICHTIG TRAINIEREN

Wie verhält es sich mit zu langen Pausen zwischen den Trainingstagen?

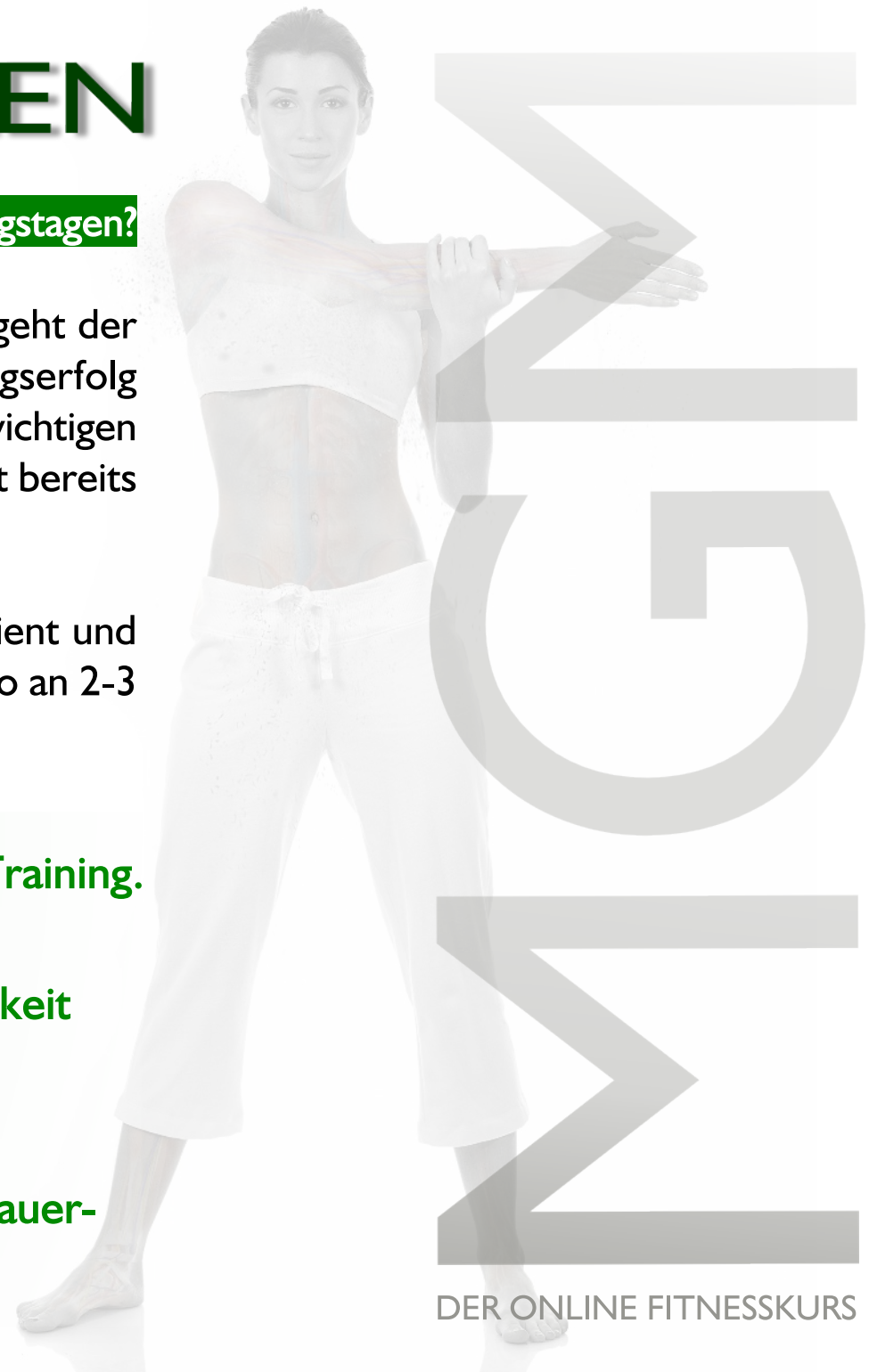
Sind die Pausen bzw. Erholungszeiten tatsächlich zu lange, geht der Effekt der Superkompensation und damit unser Trainingserfolg wieder verloren. Zeitlich erreichen wir diesen kleinen aber wichtigen Erfolg in der Regel zwischen dem 2.-3. Tag, ab dem 4. Tag ist bereits ein Rückgang erkennbar.

Wollen wir diesen Effekt gewinnbringend nutzen, also effizient und erfolgreich trainieren, müssen wir unsere Übungseinheit also an 2-3 Tagen die Woche durchführen.

 Trainingsprinzipien garantieren ein effizientes Training.

 Trainingsprinzipien nutzen die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers optimal aus.

 Wiederholung und Kontinuität bringen einen dauerhaften Erfolg.



RICHTIG TRAINIEREN

Beachte für den dauerhaften Trainingserfolg das:

Prinzip der Wiederholung und Kontinuität

Erste Trainingserfolge stellen sich schon nach kurzer Zeit ein, so gehört zu den schnellen Anpassungen z.B. eine Erhöhung der muskulären Energiespeicher sowie eine Optimierung des Stoffwechsels. Doch leider sind diese schnellen Trainingserfolge ebenso schnell wieder weg, wenn man ein paar Tage nicht trainiert. Trainiere deshalb regelmäßig, denn dies führt schon im Zeitraum von 2-8 Wochen zu stabilen Veränderungen, wie z.B. eine straffere und größere Muskulatur. Anpassungen in den Bereichen der Sehnen und Knochen benötigen unter Umständen deutlich länger, daher solltest Du grundsätzlich ein aktives Leben führen und regelmäßig trainieren.



Langfristige und sichtbare Erfolge verlangen eine Wiederholung und stetige Durchführung über längere Zeiträume, bestenfalls über eine alltägliche Lebensumgestaltung.

