

Wenn der Erfolg ausbleibt, liegt es oft an falscher Planung, falschem Ehrgeiz, falschen Gewichten oder der falschen Reihenfolge der Übungen. Oft verhindern nur kleine Fehler mit großen Folgen den Erfolg. Hier sind viele nützliche Tipps zu den Basics des Trainings zusammengetragen. Dabei solltest Du grundsätzlich drei Grundprinzipien beachten:

Intensität (Belastungsgrad der Übung),
Dauer (Zeitaufwand je Trainingsrunde) und
Häufigkeit (Trainingsrunden pro Woche).

- Für Zuwachs an Muskelkraft sollte die Intensität an der Grenze der höchsten Belastung liegen, die Anzahl von Wiederholungen dagegen eher gering bleiben
- Um die Ausdauer des Muskels zu steigern, ist die Intensität geringer, die Zahl der Wiederholungen jedoch höher.
- Für Gesundheit und allgemeine Fitness sind 8 bis 12 Wiederholungen das Richtige. Zur Steigerung der Ausdauer sind meist 12 bis 18 Wiederholungen mit einem leichteren Gewicht angemessen.

Die 12 Gebote für ein erfolgreiches Training

1. Gründlich vorbereitet starten

Vor dem Training steht das Aufwärmen. Es pumpt Sauerstoff in den Körper, Blut in die Muskeln und bereitet Dich mental auf Dein Übungsprogramm vor. Die Dauer des Warm-ups solltest Du auf fünf Minuten begrenzen, damit die Muskeln nicht schon durch Dehnübungen erschöpft werden. Danach kannst Du Deine Übungen mit 12 bis 15 Wiederholungen und leichtem Gewicht beginnen

2. Muskelkraft aufbauen und erhalten

Du musst vom Nutzen des Trainings überzeugt sein. Wenn Du stärker wirst, verbrennst Du mehr Körperfett und erhältst Deinen Körper gesund. Ohne Training rosten Muskeln, Sehnen und Bänder, die Kraft nimmt ab. Die Muskeln schrumpfen, werden kleiner und schwächer.

3. Zuerst die Großen, dann die Kleinen

Um am wirksamsten Muskelmasse aufzubauen, musst Du zu Beginn des Trainings die

großen Muskelgruppen belasten und dann zu den kleineren übergehen. Fange bei den Beinen an (große Muskelgruppe), gehe über zu den Schultern und zum Rücken (weitere große Muskelgruppen).

Um den schwersten Teil des Trainingsprogramms, der die großen Muskeln betrifft, durchzuhalten, brauchst Du die entsprechende Kraft. Danach gehe zu den kleineren Muskelgruppen und Einzelmuskeln über. Wenn Du mit isolierten Übungen anfängst, erschöpfst Du den Muskel, noch bevor er sein Potenzial ausschöpfen kann.

4. Ruhe ist die zweite Trainingspflicht

Dein Körper braucht Ruhe, um sich zu regenerieren. Das Belasten der Muskelfasern beim Training stimuliert sie, aber stärker wird der Körper dadurch, dass er sich wieder herstellt und erholt. Durch Zufuhr von Protein zu den Muskelfasern wächst und heilt der Muskel. Deshalb den Körperteilen, die gerade trainiert wurden, mindestens einen, wenn nicht zwei Tage Ruhe gönnen. Nicht ratsam ist es, die gleiche Muskelgruppe an zwei Tagen hintereinander zu trainieren.

5. Sei geduldig und beständig

Der Prozess des Trainings braucht seine Zeit. Über Nacht hat sich noch keiner in einen Adonis verwandelt.

Viele verurteilen voreilig, ob das, was sie im Training tun, effektiv und Erfolg versprechend ist. Wenn Du nach 8 Wochen trotz dreimal wöchentlichem Training keinerlei Fortschritte feststellen kannst, dann ist es vielleicht angebracht frustriert zu sein. Vorher nicht.

6. Nimm Dir Zeit

Nimm Dir alle Zeit, die Du brauchst und achte darauf, wie Du die Gewichte hebst und senkst. Gewöhne Dir an zu stemmen, ohne den Schwung Deines Körpers einzusetzen. Hebe und senke das Gewicht langsam. Das Tempo ändert sich mit der Größe der Gewichte, die Du benutzt. Gib Dir bewusst Mühe, das Gewicht technisch sauber und präzise zu heben und zu senken. Das wird sich zweifelsfrei auf alle Teilbereiche Deines Trainings auswirken.

7. Wähle das optimale Gewicht

Das richtige Gewicht auszuwählen ist bei vielen Programmen oft ein Problem. Wähle ein Gewicht, mit dem Du die in Deinem Programm vorgesehene Zahl von Wiederholungen schaffst. Für die allgemeine Fitness und Gesundheit empfehlen sich drei Runden mit je 12 Wiederholungen pro Muskelgruppe. Fange mit einem Gewicht an, von dem

Du glaubst, dass es für Dich richtig ist. Kannst Du es aber nur sechsmal heben und das fünfte und sechste Mal auch nur mühsam, dann lass es liegen und versuche es mit einem leichteren Satz.

Wenn Du die Gewichte aber kaum richtig spürst, sind sie zu leicht. Denke daran, die Höhe des Gewichts und die Zahl Wiederholungen entscheiden darüber, welche Art von Training Du durchführst. Die Fortschritte, die Du erzielst, werden auch von der Anzahl der Übungsdurchgänge bestimmt. Selbst ein Satz mit dem angemessenen Gewicht führt bei den meisten schon zum Erfolg. Für den optimalen Zuwachs werden zwischen drei und fünf Sets empfohlen.

8. Drei Mal die Woche ist Pflicht

Zu Beginn eines Trainingsprogramms gilt die allgemeine Regel, dreimal in der Woche zu trainieren. Das könnte Montag, Mittwoch und Freitag sein. Damit hast Du zwischen den Runden einen Ruhetag und den brauchst Du auch. Suche Dir eine Übung für jeden Körperteil (Beine, Rücken, Brust, Schultern, Bizeps, Trizeps, Bauchmuskeln) und mache drei Sets. Das ist die beste Methode, Dich an ein Programm zu gewöhnen.

Im fortgeschrittenen Stadium kannst Du das Programm gliedern. Dabei machst Du für jeden einzelnen Körperteil mehr als eine Übung und verdoppelst die Zahl der Trainingssunden pro Woche, wechselst dabei jedoch ab. Zum Beispiel machst Du am Montag, Mittwoch und Freitag die Übungen für Brust, Rücken und Schultern. Dienstag, Donnerstag und Samstag wären Beine und Arme dran.

9. Ohne Zwang kein Fortschritt

Um Kraft zu entwickeln, musst Du die Muskeln überlasten. Du musst den Muskel zwingen, sich zur maximalen Anspannung zusammenzuziehen, um den physiologischen Vorgang auszulösen, der für die Veränderung erforderlich ist. Sonst wird der Muskel nicht an Masse oder Kraft zunehmen, sondern sich nur an die Belastung, der er unterworfen wird, anpassen.

Maximum = maximaler Zuwachs

Minimum = minimaler Zuwachs

Je mehr Anstrengung von Deiner Seite, desto größer das Ergebnis.

10. Auf die Reihenfolge kommt es an

Belaste große Muskelgruppen vor den kleineren (vgl. Punkt 3.). Große Muskelgruppen sind Beine (Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskeln), Rücken und Brust. Die kleineren Muskelgruppen unterstützen die großen Jungs. Mit Bizepsübungen zu beginnen, könnte zu Verletzungen oder Überbelastungen der Arme führen. Außerdem sind

die großen Muskelgruppen auf die Unterstützung der kleineren Muskeln angewiesen. Wenn Du die kleinen gleich zu Beginn erschöpfst, setzt Du den Erfolg des gesamten Workouts aufs Spiel.

11. Trainiere rechts und links, vorn und hinten

Entgegengesetzte Muskelgruppen – der Rücken ist der Gegenspieler der Brust, die hinteren Oberschenkelmuskeln die des Quadrizeps. Nachdem Du die eine Seite des Körpers gekräftigt hast, solltest Du die andere Seite genauso trainieren. Diese Trainingsweise kann zu einer tollen Figur verhelfen. Die beste Vorgehensweise ist gleicher Zeitaufwand, Ausgewogenheit und Harmonie. Die Teile Deines Körpers arbeiten meistens zusammen, um die alltäglichen funktionellen Bewegungen auszuführen. Warum solltest Du also nur eine Seite bevorzugen? Betrachte den Körper als Ganzheit. Diese Einstellung wird Dir zu einer flexibleren, sicheren und ausgewogenen Trainingsformel verhelfen. Versuche daran zu denken:

Körper Vorderseite – Körper Rückseite

Schultern – breiter Rückenmuskel

Brust – Rücken

Bizeps – Trizeps

Quadrizeps – hinterer Oberschenkel

Bauchmuskeln – hinterer Rücken

12. Kein Training ohne Cool down

Am Ende des Trainings kann das Dehnen einen schmerzlindernden und belebenden Abschluss bilden.

Deine Muskulatur braucht jetzt eine gründliche Dehnung, nachdem das Gewebe gespannt und gestreckt wurde. Die Dehnübungen versorgen Deinen Körper mit sauerstoffreichem Blut, das ihn heilt und wiederbelebt und die Steifheit und die Schmerzen nach dem Training mildert.