

Ganzkörpertraining oder Splitsystem

Was ist besser? Ein Ganzkörpertraining oder das Splitsystem?

Schauen wir uns mal diese verschiedenen Trainingsmethoden etwas genauer an:

Beim Ganzkörpertraining (so wie es die meisten hier im Sun kennen) trainiert man alle Muskelgruppen an einem Trainingstag, resp. in einer Trainingseinheit. => **geringer Zeitaufwand**



Bild: xxam-sportpark.de

Beim Splittraining verteilt man das Training einzelner Muskelgruppen auf verschiedene Tage in der Woche. => **hoher Zeitaufwand**

Was sind die Vorteile des Ganzkörpertrainings?

Diese Art des Trainings ist sowohl für Trainingseinsteiger wie auch für die Trainingsdinos unter uns geeignet.

Da der Zeitaufwand im Vergleich zum Splittraining relativ gering ist, eignet er sich auch für Berufstätige, die ihr Training z. Bsp. während der Mittagspause machen wollen.

Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche genügen völlig.

Beim Ganzkörpertraining werden alle wichtigen Muskelgruppen, speziell die des Haltungs- und Stützapparates trainiert.

Wir Trainer achten darauf, dass Trainingseinsteiger am Anfang nicht all zu viele Übungen in ihrem Programm haben, damit der Trainingsumfang nicht zu gross wird. Mit der Zeit und dem Trainingfortschritt angepasst, können jederzeit Übungen dazu gegeben werden.

Ganzkörpertraining eignet sich bestens für figurbewusste Trainierende mit wenig Zeit. Ein Ganzkörpertraining dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten.

Der Nachteil beim Ganzkörpertraining ist, dass man nicht alle Muskelgruppen gleichmässig intensiv trainieren kann. Mit jeder Übung macht sich die Ermüdung des Organismus bemerkbar und die Intensität des Trainings nimmt dadurch ab.

Will man dem entgegen, bietet sich das Split-Training an

Die Vorteile des Splittrainings sind, dass man jede einzelne Muskelgruppe sehr intensiv trainieren kann und es ist bei Bedarf mit jedem anderen Training kombinierbar.

Mit dem Splittraining kann man trotz Einhaltung der Ruhe/Regenerationszeit der Muskeln (Superkompensation) täglich trainieren. Durch den Split kann die diejenige Muskelgruppe, die ein oder zwei Tage vorher trainiert wurde, am nächsten Trainingstag ausruhen und so quasi beim Training der anderen Muskelgruppe zuschauen ;o)

Bei dieser Art des Trainings sind mehrere Varianten möglich. So gibt es z.B. den 2er, 3er, 4er, 5er und sogar 6er- Split. (Die letzten 2 sind aber nur für sehr

fortgeschrittene Kraftsportler, mit einer guten Regenerationsphase geeignet). Die Zahlen stehen für die Anzahl Trainingseinheiten, auf die der Körper aufgeteilt wird.

Auch beim Split-Training darauf achten, dass grosse Muskelgruppen vor den kleinen trainiert werden

Beispiel 2er-Split

Eine Hälfte der Muskelgruppe wird in der ersten und die andere Hälfte in der zweiten Trainingseinheit trainiert. Dabei gibt es wiederum verschiedene Wege das Programm aufzuteilen.

Aufteilung nach Rumpf/Beinmuskulatur => gesamter Oberkörper bei erster / gesamter Unterkörper bei zweiter Trainingseinheit

Aufteilung nach Push/Pull (Druck und Zugmuskeln) => alle drückenden Bewegungen bei erster / alle Zugsbewegungen bei zweiter Trainingseinheit

Aufteilung nach Agonisten/Antagonisten (Spieler/Gegenspieler) => alle Agonisten (z.B. Bizeps, Brust) bei erster / alle Antagonisten (z.B. Trizeps, Rücken) bei zweiter Trainingseinheit.

Bei einem 3er-Split gibt es logischerweise drei verschiedene Trainingseinheiten, bei dem jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche trainiert wird. Beim 3er-Split kann sich der Körper zudem genügend lang von der hohen Belastung erholen

Beispiel für 3er-Split Programm Push/Pull

Tag 1 Montag: Brust, Schultern, Trizeps

Tag 2 Mittwoch: Beine

Tag 3 Freitag: Rücken, Bauch, Bizeps

Beispiel für 3er-Split Programm Agonist/Antagonist

Tag 1 Montag: Rücken, Brust

Tag 2 Mittwoch: Beine, Bauch

Tag 3 Freitag: Schultern, Bizeps, Trizeps

Wählt man ein 4er-Split-Training, so teilt man die Muskelgruppen entsprechend auf. In der Regel wird dabei an zwei aufeinander folgenden Tagen trainiert mit anschliessend ein bis zwei Ruhetagen. Die einzelnen Muskelgruppen werden zweimal die Woche trainiert.

Zu bestimmen, welche Aufteilung für Dich am besten ist, ist eine individuelle Wahl. Es hängt von zahlreichen Faktoren, inklusive Trainingserfahrung, verfügbarer Zeit sowie von Deinen Trainingszielen ab.

Neugierig geworden? Dein/e Trainier/in hilft Dir bei Trainingsfragen gerne weiter