

## Ganzkörpertraining

Findest du dein Training langweilig? Erreichst du deine Ziele nicht? Möchtest du einen neuen Anreiz für dein Training? Wirst du das Gefühl nicht los, dass du durch dein Split-Training jeden Tag ins Fitness-Studio musst? Warst du schon länger abwesend und möchtest du wieder voll durchstarten?

Ich denke, dass euch mindestens eine dieser Fragen anspricht. Meine Antwort auf diese ist ganz simpel: Ganzkörpertraining. Jeder von uns kennt es. Denn wie haben wir alle im SUN-Fitness angefangen? Natürlich mit dem Zirkel. Und der Zirkel ist nichts anderes als eine kompakte und effiziente Form des Ganzkörpertrainings. Ich möchte euch mit meinem „Thema des Monats“ die Vorteile des Ganzkörpertrainings näher bringen.

Welche Vorteile bringt uns ein Ganzkörpertraining gegenüber einem Split- Training?

- Das Nervensystem wird weniger belastet. Durch das Ganzkörpertraining hat man weniger Trainingstage, worauf das Nervensystem mehr Zeit zur Erholung hat. Z.B. ergeben sich nach einem Ganzkörpertraining zwei bis vier Tage Pause, wobei es egal ist, wenn andere Muskeln belastet werden. Das Nervensystem wird immer belastet.
- Für den Muskelaufbau bleiben euch mehr Regenerationstage. Unsere Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in der Erholungsphase.
- Geringe Gefahr des Übertrainings. Bei einem Split Training wird man dazu verleitet zu viele Übungen auszuführen, was unsere Regeneration verlängert.
- Man ist flexibler. Es ist nicht schlimm einen Trainingstag zu verschieben. Bei einem Split Training ist das fast schon ein Desaster.
- Intensivere Belastung beim Training. Je weniger Übungen ihr ausführen müsst, desto härter könnt ihr das Trainingsprogramm gestalten.
- Mehr Auswahl und Abwechslung. Dadurch, dass man weniger Übungen ausführt, kann man sein Training durch verschiedenen Varianten gestalten.

Das Ganzkörpertraining eignet sich prinzipiell für jedermann, für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Besonders empfehlenswert ist es für jene Mitglieder unter uns, die eine lange Pause oder Verletzung hinter sich haben. Ich rate denjenigen, sich mit uns Trainern zusammzusetzen und ein möglichst effizientes und auf sich abgestimmtes Trainingsprogramm zu erstellen.

Zum krönenden Abschluss noch ein Beispiel-Trainingsplan:

**Aufwärmen**

10 min. Crosstrainer

**Bauch**

Sit-ups

Beinheben

Bauchpressen mit Gewicht

**Unterer Rücken**

Rückenstrecken an der Maschine

Kreuzheben

**Oberer Rücken**

Klimmzüge

Rudern

**Brust**

Bankdrücken

Flys mit freien Hanteln

**Schultern**

Nackendrücken

**Trizeps**

Dips

Armstrecken am Kabelzug

**Bizeps**

Armbeuger mit Langhantel

Scottcurls mit Kurzhantel

**Oberschenkel vorne**

Kniebeugen

**Oberschenkel hinten**

Ausfallschritt mit Langhantel oder zwei Kurzhanteln

**Waden**

Wadenheben

Jeweils zwei Sätze. Natürlich kannst du diesen Trainingsplan als Aufbau-, Kraft- und Ausdauertraining ausbauen.