

Intensität und richtige Belastung im Training

Die Wahl der richtigen Belastung und Intensität beim Training ist enorm wichtig. Vielfach werden die Belastungen zu niedrig oder aber zu hoch angesetzt!

Belastung zu niedrig:

- zu wenig Trainingsreiz
- Muskel wird nicht stärker oder straffer
- Es passiert nichts!

Belastung zu hoch:

- Verletzungsgefahr (Entzündungen)
- Grenzen werden aufgebaut
- abgefälschte Bewegungen
- schlechte Übungsausführung
- Ziel wird nicht erreicht!

Egal welches Trainingsziel verfolgt wird, sei es Muskelaufbau, Straffung, Ausdauer, oder auch um „nur ein bisschen fit zu werden“, die Intensität und die Belastung muss immer stimmen. Viele Trainierende belasten sich, z.B. aus Angst vor grossen Muskeln, zu wenig.

Kleine Belastungen führen nicht zu kleinen Erfolgen, sondern zu **keinen Erfolgen!**

Deshalb ist eine optimale Intensität, Belastung und Konzentration bei jedem Training enorm wichtig. Dabei soll man jedoch immer eine kleine Reserve belassen, denn **Training ist kein Wettkampf!**

Die Belastung und Intensität beim Training ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Diese wiederum können sich gegenseitig beeinflussen. So kann z.B. nicht gleichzeitig umfangreich und intensiv trainiert werden, sondern entweder das eine oder das andere.

Belastungsfaktoren im Training

Wir unterscheiden folgende Belastungsfaktoren im Training:

- **Trainingshäufigkeit** (pro Woche)
- **Belastungsumfang** (Anzahl der Sätze)
- **Reizdichte** (Länge der Pausen)
- **Reizdauer** (Wiederholungszahl)
- **Belastungsintensität** (Gewichte)

Trainingshäufigkeit: Zwei- bis dreimal in der Woche oder öfters. Diese Trainings, je nach Splitting, möglichst gleichmässig verteilen. Ein einmaliges Training pro Woche, reicht höchstens als Ergänzung zu anderen Sportarten, oder um eine erreichte Leistungsfähigkeit über eine gewisse Zeit (z.B. über den Sommer) zu erhalten. Es werden dabei keine oder kaum Fortschritte erzielt.

Belastungsumfang: In der Regel genügen zwei bis maximal drei Sätze pro Übung und vier bis acht Sätze (je nach Grösse des Zielmuskels) pro Muskelgruppe. Eine Steigerung des Belastungsumfanges kann durch Erhöhung der Satz Zahl erfolgen. D.h. in jedem Training einen Satz mehr machen bis z.B. zehn Sätze erreicht sind. Dies ist allerdings nur für eine einzige Übung pro Training sinnvoll. (z.B. Schwachstelle)

Reizdichte: Es ist notwendig zwischen den Sätzen eine Pause einzuhalten. So lange bis man sich wieder erholt fühlt. Normalerweise 1 ½ bis 3 Minuten. Um die Reizdichte und somit auch die Intensität zu erhöhen, kann die Pause zwischen den Sätzen in jedem Training verkürzt werden.

Reizdauer: Mit der Wiederholungsanzahl in den einzelnen Sätzen kann die Intensität und das Trainingsziel variiert werden:

Mit 3 - 6 Wiederholungen	hohe Intensität	=> Kraft und Straffung
Mit 6 - 12 Wiederholungen	mittlere Intensität	=> Muskelaufbau
Mit 20 - 25 Wiederholungen	geringe Intensität	=> Kraftausdauer

Diese Wiederholungsbereiche sollen periodisch gewechselt werden um eine Gewöhnung zu vermeiden. Dieser Wechsel ist viel wichtiger, als z.B. ständig die Übungen zu tauschen. Je nach Trainingsziel wird in den einzelnen Bereichen unterschiedlich lang trainiert, d.h. zwischen 3 und max. 8 Wochen.

Belastungsintensität: Die Gewichte werden so gewählt, dass die gewünschte Anzahl Wiederholungen (WH) sauber durchgeführt werden kann. Beim Erreichen der Anzahl WH muss das Gewicht erhöht werden. Mit einer Erhöhung des Gewichtes in jedem Training, bei gleich bleibender Wiederholungszahl, ist ebenfalls eine Belastungssteigerung möglich. Auch hier einen bestimmten Bereich auswählen: z.B. 30 bis 35 Kilo bei 8 WH. In jedem Training um 1 Kilo steigern. Wenn 35 erreicht sind, werden die WH auf 9 erhöht und wieder bei 30 Kilo begonnen. Diese Art der Belastungssteigerung ist weniger intensiv als das Steigern um eine WH in jedem Training.

Nicht nur die richtige Wahl der Gewichte ist wichtig für die richtige Intensität, sondern auch die richtige und kontrollierte Bewegungsausführung. Erst wenn der Muskel richtig gespürt wird, kann die Intensität gesteigert werden. Dies wird erreicht durch ein eher langsames, konzentriertes Training bei dem das Gewicht jederzeit unter Kontrolle ist und sogar an jedem Bewegungsende kurz gestoppt wird. Dabei sollte der Muskel bewusst zusätzlich angespannt werden.

Je nach Ziel eines jeden Einzelnen kann das Training mit den verschiedenen Belastungsfaktoren gesteuert werden. Lasst euch beraten.

Tipp: Manchmal ist es notwendig, das Gewicht bei einer Übung massiv zu reduzieren und noch mal neu aufzubauen. Speziell dann, wenn die Ausführung einer Übung immer „schludriger“ wird und es zu massiven Abfälschungen kommt. So eine Reduktion kann zu einem ganz neuen Muskelwachstum führen. Probier es mal aus!

Weniger Gewicht, konzentrierte, genaue Ausführung und langsamere Bewegung = mehr Erfolg!