

Fachbegriffe im Fitness-Studio von Christoph Eifler

Ob Trainingsanfänger oder „alter Hase“: Manch Fitnesssportler wirft mit Fachbegriffen nur so um sich, um seine Kompetenz zu demonstrieren. Professionelle Fitnesstrainer sollten hier in der Lage sein, die tatsächliche Bedeutung der Begrifflichkeiten zu kennen und gegebenenfalls auch erläutern zu können. Ein Fachwissen, das auch für den „Normalsportler“ durchaus von Interesse ist, wenn er beim Fachgespräch am Trainingsgerät mitreden möchte.

Überblick über wichtige Fachbegriffe beim gerätegestützten Krafttraining

1) Belastungsparameter des Trainings

Jedes Krafttraining ist durch bestimmte Belastungsparameter bzw. durch ein bestimmtes Belastungsgefüge gekennzeichnet und charakterisiert. Folgende Belastungsparameter sind dabei zu unterscheiden:

a) Wiederholungen

Die Wiederholung stellt den kleinsten Baustein bzw. das kleinste Element des Krafttrainings dar. Wird ein Gewicht durch eine Muskelkontraktion überwunden und wird das Gewicht anschließend wieder abgelassen, so spricht man von einer vollständigen Wiederholung. Wiederholungszahlen sind wichtige Steuerparameter im Krafttraining, denn je nach Wiederholungsbereich können verschiedene Zielstellungen durch das Krafttraining realisiert werden: Kraftausdauertraining im Rahmen von 15 bis 30 Wiederholungen, Hypertrophietraining im Rahmen von 8 bis 15 Wiederholungen oder Maximalkrafttraining im Rahmen von 1-8 Wiederholungen. Diese Wiederholungsbereiche stellen jedoch keine starren Grenzen dar, die Übergänge sind fließend. Generell sollte das Bewegungstempo bei einer Wiederholung beim Fitnesstraining eher langsam und auf jeden Fall gleichmäßig und ruckfrei sein.

b) Sätze (Serien)

Ein Satz oder eine Serie ist die Aneinanderreihung einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen. Dabei variiert die Wiederholungszahl pro Satz, je nach der spezifischen Zielsetzung des Krafttrainings. Die Frage wie viele Sätze für eine Übung absolviert werden sollen, wird kontrovers diskutiert. So reichen die Empfehlungen von einem Satz pro Übung bis hin zu fünf oder gar sechs Sätzen pro Übung. Fakt ist, dass die Anzahl der Sätze pro Übung stark vom Leistungsstand des Sportlers abhängt. So haben Untersuchungen über die Effektivität von Krafttraining bei Anfängern gezeigt, dass gerade bei dieser Zielklientel die Anzahl der Sätze nicht der leistungsbestimmende Faktor war. Vielmehr verbesserten alle Einsteiger ihre Kraftleistungen signifikant, egal ob sie einen, zwei, drei oder sogar mehr Sätze pro Übung absolvierten. Bei fortgeschrittenen Athleten wird vermutet, dass ein Satz keinen ausreichenden Stimulus zur Verbesserung der Kraffähigkeit darstellt. Aber auch beim Fortgeschrittenen sollte sich beim Ziel Muskelaufbau die Satzzahl pro Übung auf drei bis maximal vier Serien beschränken, ein Mehr an Sätzen wird hier kaum eine weitere Verbesserung des Trainingseffektes mit sich bringen.

c) Satzpausen

Die Satzpausen kennzeichnen die Pausen zwischen den Sätzen. Auch die Pausendauer richtet sich nach dem angestrebten Trainingsziel. So müssen nach intensiven Sätzen zur Steigerung der Maximalkraft mit hohen Gewichtsbelastungen die Pausen länger sein, als bei weniger intensiven Kraftausdauerbelastungen. Erfahrungsgemäß können folgende Pausenzeiten als ungefähre Richtwerte für Beginner dienen: Kraftausdauertraining: ca. 30-60 Sek. Pause, Hypertrophietraining: ca. 60-90 Sek. Pause, Maximalkrafttraining: ca. 90-120 Sek. Pause oder länger.

d) Umfang

Der Trainingsumfang bezeichnet die Gesamtdauer eines Trainings und umfasst daher alle Sätze pro Übung und die jeweiligen Satzpausen. Auch hier gehen die Meinungen sehr stark auseinander. Die Vorstellung einiger Athleten, sich mehrere Stunden im Studio schinden zu müssen, ist längst überholt. Gerade im Anfängertraining sollte eine Krafttrainingseinheit maximal 30 - 45 Minuten betragen. Ein „Zuviel“ an Training würde den Organismus des Beginners überlasten.

e) Häufigkeit

Die Trainingshäufigkeit ergibt sich der Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche. Zwei bis drei Trainingseinheiten sind für einen Anfänger absolut ausreichend um optimale Trainingserfolge zu erzielen. Gerade motivierte Einsteiger müssen lernen, dass Belastung und Erholung eine Einheit sind und optimal aufeinander abgestimmt sein müssen, denn nur bei optimalen Erholungszeiten sind optimale Anpassungen durch Training zu erzielen.

f) Intensität

Ein weiterer wichtiger Parameter der Trainingssteuerung ist die Intensität. Die Intensität gibt die Höhe der Trainingsbelastung bei einer Wiederholung an. Im Krafttraining wird die Intensität durch das Gewicht gesteuert. Das Gewicht muss auf die Zielsetzung des Trainings und auf die zu absolvierende Wiederholungszahl ausgerichtet sein. Die leistungsangepasste und für die Wiederholungszahl passende Intensität (Gewicht) kann durch geeignete, individuelle Krafttests ermittelt werden. Eine Gewichtsbestimmung über das subjektive Belastungsempfinden des Sportlers birgt speziell im Anfängertraining die Gefahr einer Unter- oder Überlastung.

2) Organisationsformen des Krafttrainings

Neben den Belastungsparametern stellen die diversen Organisationsformen des Krafttrainings ebenfalls Fachbegriffe für den Beginner dar. Diese Organisationsformen sind beim Krafttraining üblich.

a) Stationstraining

Eine der Organisationsformen des Krafttrainings ist das Stationstraining. Hierbei werden an der vorgesehenen Übung (Station) alle geplanten Sätze nacheinander, unterbrochen durch die jeweiligen Satzpausen absolviert. Der Wechsel zur nächsten Übung bzw. zum nächsten Gerät erfolgt erst dann, wenn alle durch den Trainingsplan vorgegeben Sätze für die Übung absolviert wurden.

b) Kreistraining (Zirkeltraining)

Beim Kreistraining wird eine bestimmte Anzahl von Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen (in der Regel für alle Hauptmuskelgruppen eine Übung) festgelegt. An jeder Station wird immer nur ein Trainingssatz durchgeführt. Sind alle Stationen/Übungen durchlaufen, beginnt ein neuer Durchgang. Je nach Anzahl der Stationen, dem Leistungsniveau der Sportler und der Zielsetzung werden ein bis drei Durchgänge absolviert.

c) Ganzkörpertraining

Beim Ganzkörpertraining werden in einer Trainingseinheit alle Muskelgruppen durchtrainiert. Ein Ganzkörpertraining ist im Prinzip für alle Leistungsstufen geeignet. Generell sollte jedoch beim Ganzkörpertraining darauf geachtet werden, dass die Trainingsumfänge (Dauer des Trainings) nicht zu groß werden und dass die Trainingsbelastungen und Regenerationszeiten konform gehen.

d) Split-Training (engl. „to split“ = trennen, teilen)

Beim Split-Training werden die Muskelgruppen auf verschiedene Trainingstage aufgeteilt. Je nachdem, wie differenziert aufgesplittet wird, unterscheidet man zwischen 2er-Split (die Mus-

kulatur wird auf zwei Tage aufgeteilt), 3er-Split (Aufteilung auf drei Tage) und 4er-Split (Aufteilung auf vier Tage). Die Systematik, wie die Muskulatur aufgesplittet wird, stellt nach wie vor eine Diskussionsgrundlage dar. Typisch für ein 2er-Split wäre zum Beispiel die Aufteilung auf Oberkörpermuskulatur am ersten Tag und Unterkörpermuskulatur am zweiten Tag. Beim 3er-Split werden entweder Agonisten und Synergisten in einer Einheit trainiert (z. B. Kombination von Drückübungen: Brustmuskulatur in Verbindung mit Schulter- und Armstreckmuskulatur), oder Agonisten und Antagonisten (z. B. Kombination von Drückübungen mit Zugübungen: Brustmuskulatur und Rückenmuskulatur oder Brustmuskulatur und Armbeugermuskulatur). Beide Formen der Unterteilung sind vertretbar und begründbar. Im Zweifelsfall sollte ein Sportler ausprobieren, welche Systematik für ihn am effektivsten ist. Fakt ist, dass die Organisationsform des Split-Trainings aus dem Hochleistungstraining stammt und dementsprechend auf die Ziele dieser Klientel ausgerichtet ist. Breitensportler sind in der Regel mit einem Ganzkörpertraining besser bedient.

3) Intensitätstechniken

Intensitätstechniken dienen beim leistungsorientierten Fitnesstraining dazu, den Muskel bis zum völligen Muskelversagen auszubelasten. Diese Methodik kann wie jede andere Methodik auch, durchaus sinnvoll eingesetzt werden (sofern das Leistungsniveau und die Belastbarkeit des Kunden dies zulassen), um neue Stimuli an die Muskulatur zu setzen. Wie jede andere Methodik aber auch ist dieses Vorgehen nach einer gewissen Zeit ausgereizt, da sich die Muskulatur auch an solche Belastungsspitzen gewöhnt. Eine permanente Anwendung von Intensitätstechniken macht daher keinen Sinn. Diese Intensitätstechniken stammen aus dem Hochleistungsbodybuilding und sollten daher auch dieser Zielklientel oder weit fortgeschrittenen Breitensportlern dienen. Im Anfängertraining machen solche Intensitätstechniken wenig Sinn. Auch hier sollen grundlegende Begriffe erklärt werden. Intensitätstechniken beim leistungsorientierten Fitnesstraining

a) Forced Reps (erzwungene Wiederholungen)

Hierbei hilft ein Partner am Punkt des momentanen Muskelversagens, um mit dem Gewicht noch ein bis drei Wiederholungen zu bewältigen. Dabei sollte der Partner gerade soviel helfen, dass eine langsame, aber dennoch flüssige Bewegung entsteht. Mehr als zwei bis drei erzwungene Wiederholungen machen keinen Sinn, da sonst der Partner womöglich mehr arbeiten muss als der Trainierende. Durch erzwungene Wiederholungen wird dem Sportler eine weitergehende Ausschöpfung seiner Energiespeicher ermöglicht und somit der Grad der Muskelererschöpfung erhöht.

b) Cheatings (mogelnde Wiederholungen)

Im Leistungssport werden bisweilen Techniken bewusst abgefälscht, um eine höhere Muskelbelastung zu erzielen. Das Abfälschen ist eine spezielle Technik bei der der Sportler zusätzliche Muskeln zur Unterstützung der eigentlichen Arbeitsmuskulatur mit ins Spiel bringt. Die Arbeitsmuskulatur soll dadurch jedoch keine Erleichterung erfahren, sondern der Grad der muskulären Ausbelastung soll hier durch die synergistische Unterstützung erhöht werden.

c) Drop-Sets (abnehmende Sätze)

Hier wird der Muskel mit einem Gewicht bis zur Erschöpfung belastet. Anschließend wird das Gewicht reduziert und direkt, ohne Pause, ein Satz bis zum erneuten Muskelversagen, diesmal mit dem leichteren Gewicht absolviert. Durch diese Vorgehensweise wird eine erhöhte Laktatanhäufung im Muskel provoziert, welche eine erhöhte Ausschüttung des Wachstumshormons (STH) mit sich bringt.

d) Partial (Teilwiederholungen)

Hier werden im Anschluss an eine Muskelererschöpfung, der Bewegungsumfang der Übung reduziert und nur noch Teilwiederholungen bis zu einem erneuten Muskelversagen absolviert.

Teilwiederholungen sollten aber erst dann vollzogen werden, wenn der Muskel für eine Bewegungsausführung über den kompletten Bewegungsumfang zu erschöpft ist. Auch wenn man nicht mehr fähig ist ein Gewicht über den vollen Bewegungsumfang zu bewegen, beweist die Tatsache, dass immer noch Teilbewegungen möglich sind, dass immer noch Muskelfasern vorhanden sind, welche noch nicht vollständig erschöpft sind und somit noch stimuliert werden können.

e) Supersätze

Supersätze sind zwei Sätze unterschiedlicher Übungen, die ohne Pause unmittelbar aufeinander folgen. Hier können entweder Übungen für verschiedene Muskelgruppen oder Übungen für die gleiche Muskelgruppe integriert werden. Durch den Entfall der Pausen steigert sich hier der anabole Effekt des Trainings.

f) Exzentrisches Training

Bei dieser Form des Trainings wird die exzentrische Phase der Bewegung (nachgebende Phase) betont. Diese exzentrische Arbeitsweise der Muskulatur stellt bei höheren Intensitäten einen enormen Stimulus für die Arbeitsmuskulatur dar. Ein Gewicht wird am Ende des Satzes, der Muskel ist hier bereits erschöpft, mit Partnerhilfe konzentrisch bewegt. Die anschließende nachgebende exzentrische Phase wird vom Sportler alleine realisiert. Ein gutes Beispiel hierfür ist die klassische Trainingsübung Bankdrücken.

g) 21er Sätze

Dieses System verlangt eine Serie halber Wiederholungen im unteren Bereich der Bewegung, eine Serie halber Wiederholungen im oberen Bereich und dann eine Serie ganzer Wiederholungen. Die Zahl der Wiederholungen kann der Sportler selbst bestimmen, nur muss der Athlet von jeder halben und ganzen Bewegung gleich viele Wiederholungen ausführen. Traditionsgemäß haben sich viele Bodybuilder für sieben Wiederholungen entschieden. Daher der Name „21er“ (3 x 7). Die stärkere Belastung dieser Trainingsweise ergibt sich daraus, dass die Bewegung in der Mitte unterbrochen werden muss, wodurch die Muskeln zu ungewohnter Spannungsentwicklung gezwungen werden. Wichtiges Knowhow für Fitnesstrainer Fachbegriffe ersetzen selbstverständlich weder fundiertes Fachwissen noch Trainingserfahrung. Für professionelle Trainer ist es jedoch wichtig, Fachbegriffe erklären und anwenden zu können. Dabei zählt bei der Betreuung von Kunden stets: Sprechen Sie so, dass Ihr Kunden Sie wirklich verstehen kann! Dabei gilt auch hier der Grundsatz: „Übung macht den Meister“.

Angaben zum Text. Text: 1.648 Wörter / 11.251 Zeichen; Presstexte und Bilder unter www.dhfpfg.de; Abdruck kostenfrei; Belegexemplar erbeten!

Über den Referenten Christoph Eifler

Der Diplom-Sportlehrer Christoph Eifler ist Leiter des Fachbereichs Fitness/Individualtraining Dozent bei der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement sowie bei der BSA-Akademie. Für beide Unternehmen ist er als Dozent und Fernlehrer tätig. Christoph Eifler ist Mitglied im Prüfungsausschuss „Fitnessfachwirt“ sowie „Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung“ der Industrie- und Handelskammer (IHK) Saarland.