8 Wichtige Trainingsprinzipien für Fitness- und Sporttraining

Die 8 Trainingsprinzipien sind forschungsbasierte Richtlinien, mit denen Sie Ihren Trainingsfortschritt beschleunigen und Ihre Ergebnisse optimieren können. Wenn Sie wissen, wie Sie diese Grundsätze anwenden, erhalten Sie eine fundierte Grundlage, auf der Sie fundierte Entscheidungen über die Gestaltung Ihres Fitness- oder Sporttrainingsprogramms treffen können. Die Prinzipien können Ihnen auch dabei helfen, die Vorzüge von Fitnessgeräten und persönlichen Trainingsdiensten zu bewerten. Alle Prinzipien ergänzen sich. Für beste Ergebnisse sollten sie während jeder Trainingsphase gemeinsam angewendet werden. 1. Prinzip der Spezifität schlägt vor, dass Ihr Körper Anpassungen entsprechend der Art des Trainings, das Sie durchführen, und in den gleichen Muskeln vornimmt, die …

Die 8 Trainingsprinzipien sind forschungsbasierte Richtlinien, mit denen Sie Ihren Trainingsfortschritt beschleunigen und Ihre

Ergebnisse optimieren können. Wenn Sie wissen, wie Sie diese Grundsätze anwenden, erhalten Sie eine fundierte Grundlage, auf der Sie fundierte Entscheidungen über die Gestaltung Ihres Fitness- oder Sporttrainingsprogramms treffen können. Die Prinzipien können Ihnen auch dabei helfen, die Vorzüge von Fitnessgeräten und persönlichen Trainingsdiensten zu bewerten.

Alle Prinzipien ergänzen sich. Für beste Ergebnisse sollten sie während jeder Trainingsphase gemeinsam angewendet werden.

1. Prinzip der Spezifität schlägt vor, dass Ihr Körper Anpassungen entsprechend der Art des Trainings, das Sie durchführen, und in den gleichen Muskeln vornimmt, die Sie trainieren. *Wie Sie trainieren, bestimmt, was Sie bekommen*.

Dieses Prinzip hilft Ihnen bei der Gestaltung Ihres Fitnesstrainings. Wenn Ihr Ziel darin besteht, Ihre allgemeine Fitness zu verbessern, würden Sie ein umfassendes Programm entwickeln, das sowohl Ausdauer als auch allgemeine Körperkraft fördert. Wenn Sie die Größe Ihres Bizeps aufbauen möchten, erhöhen Sie die Gewichtsbelastung der Bizepslocken und der damit verbundenen Übungen.

2. Das Prinzip der Überlastung bedeutet, dass Sie die Trainingsbelastung kontinuierlich erhöhen müssen, wenn sich Ihr Körper im Laufe der Zeit anpasst. Da sich Ihr Körper aufbaut und an Ihr bestehendes Trainingsprogramm anpasst, müssen Sie Ihre Arbeitsbelastung schrittweise und systematisch erhöhen, um sich weiter zu verbessern.

Eine allgemein anerkannte Richtlinie für das Krafttraining besteht darin, den Widerstand nicht mehr als 10% pro Woche zu erhöhen. Sie können auch Prozentsätze Ihres maximalen oder geschätzten maximalen Leistungsniveaus verwenden und innerhalb einer Zieltrainingszone von etwa 60-85% des Maximums trainieren. Wenn sich Ihre maximale Leistung verbessert, steigt auch Ihre Trainingsbelastung.

3. Das Prinzip der Genesung Vermögenswerte, die Sie zwischen den Trainingseinheiten ausreichend ausruhen müssen, um sich zu erholen. Wie viel Ruhe Sie benötigen, hängt von Ihrem Trainingsprogramm, Ihrer Fitness, Ihrer Ernährung und anderen Faktoren ab.

Wenn Sie drei Tage pro Woche ein Ganzkörpergewichtstraining durchführen, sollten Sie zwischen den Sitzungen mindestens 48 Stunden ruhen. Sie können Cardio häufiger und an aufeinanderfolgenden Wochentagen durchführen.

Im Laufe der Zeit kann eine zu geringe Erholung zu Anzeichen von Übertraining führen. Zu lange Erholungszeiten können zu einer nachteiligen Wirkung führen.

4. Das Prinzip der Reversibilität bezieht sich auf den Fitnessverlust, der nach Beendigung des Trainings auftritt. Mit der Zeit kehren Sie zu Ihrem Zustand vor dem Training zurück. Diesem Prinzip liegt das biologische Prinzip der Nutzung und Nichtnutzung zugrunde. Einfach ausgedrückt, *Wenn Sie es nicht benutzen, verlieren Sie es.*

Während eine angemessene Erholungszeit unerlässlich ist, führt eine lange Pause zu nachteiligen Auswirkungen, die sich innerhalb weniger Wochen bemerkbar machen können. Über längere Zeiträume geht ein erhebliches Maß an Fitness verloren. Nur etwa 10% der Kraft gehen 8 Wochen nach Trainingsende verloren, aber 30-40% der Ausdauer gehen im gleichen Zeitraum verloren.

Das Prinzip der Reversibilität gilt nicht für Fähigkeiten. Die Auswirkungen des Abbruchs der motorischen Fähigkeiten wie Krafttraining und sportliche Fähigkeiten sind sehr unterschiedlich. Die Koordination scheint sich im langfristigen motorischen Gedächtnis zu speichern und bleibt über Jahrzehnte nahezu perfekt. *Eine einmal erlernte Fähigkeit wird nie vergessen*.

5. Das Prinzip der Variation impliziert, dass Sie Aspekte Ihres Trainings konsequent ändern sollten. Trainingsvariationen sollten immer in Bereichen auftreten, die auf Ihre Trainingsrichtungen und -ziele abgestimmt sind. Unterschiedliche Übungen, Sätze, Wiederholungen, Intensität, Lautstärke und Dauer verhindern beispielsweise Langeweile und fördern eine gleichmäßigere Verbesserung im Laufe der Zeit. Ein gut geplantes Trainingsprogramm, das in Phasen aufgebaut ist, bietet eine integrierte Abwechslung beim Training und verhindert auch Übertraining.

6. Das Prinzip der Übertragung schlägt vor, dass Trainingsaktivitäten die Leistung anderer Fähigkeiten mit gemeinsamen Elementen wie Sportfähigkeiten, Arbeitsaufgaben oder anderen Übungen verbessern können. Zum Beispiel kann das Ausführen explosiver Kniebeugen den vertikalen Sprung aufgrund ihrer gemeinsamen Bewegungseigenschaften verbessern. Aber totes Heben würde sich aufgrund ihrer sehr unterschiedlichen Bewegungseigenschaften nicht gut auf das Marathonschwimmen übertragen lassen.

7. Das Prinzip der Individualisierung schlägt vor, dass Fitnesstrainingsprogramme an persönliche Unterschiede wie Fähigkeiten, Fertigkeiten, Geschlecht, Erfahrung, Motivation, frühere Verletzungen und körperliche Verfassung angepasst werden sollten. Während allgemeine Prinzipien und Best Practices gute Richtlinien sind, müssen die einzigartigen Eigenschaften jeder Person Teil der Übungsgleichung sein. Es gibt kein *eine Grösse passt allen* Trainingsprogramm.

8. Das Prinzip des Gleichgewichts ist ein umfassendes Konzept, das auf verschiedenen Ebenen eines gesunden Lebens funktioniert. Es schlägt vor, dass Sie die richtige Mischung aus Bewegung, Ernährung und gesundem Verhalten beibehalten müssen. Ein Ungleichgewicht kann zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen (z. B. Anämie, Fettleibigkeit), die sich auf Gesundheit und Fitness auswirken. Kurz gesagt, es schlägt vor *alles in Maßen*.

Wenn Sie zu schnell gehen, um Gewicht zu verlieren oder zu schnell Fitness aufzubauen, wird Ihr Körper bald reagieren. Es können Symptome von Übertraining auftreten, bis Sie eine gesunde Trainingsbalance erreicht haben, die für Sie funktioniert.

Beim Fitnesstraining gilt das Gleichgewicht auch für die Muskeln. Wenn die gegenüberliegenden Muskeln (z. B. Kniesehnen und Quadrizeps in den Oberschenkeln) nicht im richtigen Verhältnis gestärkt werden, kann dies zu Verletzungen führen. Muskelungleichgewichte tragen auch zu Tendinitis und Haltungsabweichungen bei.

Beachten Sie diese 8 Trainingsprinzipien, wenn Sie Ihr Fitnesstrainingsprogramm entwerfen und durchführen. Sie können Ihnen dabei helfen, kluge Übungsentscheidungen zu treffen, damit Sie Ihre Ziele schneller und mit weniger Aufwand erreichen können.

Inspiriert von Ezine und Denise K. Wood, Ed.D.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net