

Trainingsmethoden für Fortgeschrittene

6 Split-Training (splitting)

Nur einige Muskelgruppen werden pro Trainingstag trainiert, aber dafür können diese wesentlich intensiver trainiert werden, als bei einem Ganzkörpertraining. Die Belastungen werden dabei allerdings bis in den Grenzbereich geführt. Beispiele einige Seiten weiter.

7 Durchblutung - "Pump" (flushing)

Unter dem "Pump" beim Training ist zu verstehen, dass in einen relativ "kalten" Muskel durch intensive, schnell hintereinander folgende Übungen ein starker Blutandrang entsteht, der durch den erhöhten Sauerstoffbedarf hervorgerufen wird. Da "mehr" in den Muskel hineinkommt, als abtransportiert werden kann, führt das zum "Pump", zu einem optisch stark anschwellenden Muskel.



8 Supersätze (super sets)

Darunter ist die Aneinanderreihung von 2 Sätzen ohne Pause zu verstehen. Dadurch kann man Zeit sparen, die Intensität erhöhen und auch zugleich Verletzungen vorbeugen. Es kann hier nach unterschiedlichen Prinzipien trainiert werden.

1 innerhalb derselben Muskelgruppe:

- a Vorermüdungsprinzip - Isolationsübung - Kombinationsübung
Beispiele: Beinstrecker und **sofort danach** Kniebeuge
Trizepsdrücken am Turm und **sofort danach** Schmales Bankdrücken
- b Nachermüdungsprinzip - Kombinationsübung - Isolationsübung
Beispiele: Beinpresse und **sofort danach** Beinstrecker
Nackendrücken und **sofort danach** Kurzhantel Seitheben
- c Kombinierte Supersätze - Kombinationsübung - Kombinationsübung
Beispiele: Kniebeuge und **sofort danach** Beinpresse
Vorgebeugt rudern und **sofort danach** Kreuzheben
- d Isolations - Supersätze - Isolationsübung - Isolationsübung
Beispiele: Kurzhantel Fliegende und **sofort danach** Beidseitige Kabelzugübung

2 Antagonistentraining - siehe unter Antagonistentraining

9 Verbundene Satze (compound sets)

Bei dieser Trainingsmethode werden für einen Muskel verschiedene Übungen direkt hintereinander durchgeführt. Übungen, bei denen der Muskel Agonist ist, mit Übungen wo der Muskel nur als Synergist wirkt oder in umgekehrter Reihenfolge.

Zum Beispiel: Beinstrecken und Beinpresse oder umgekehrt -

Pullover-Maschine und Sitzend rudern oder umgekehrt

10 Zirkeltraining (circuit training)

Im Fitnessbereich ist auch das Zirkeltraining für Fortgeschrittene zu finden. Dabei werden im Ganzkörpertraining 10-12 Übungen so gereiht, dass es möglich ist, alle Übungen hintereinander ohne Pause (nur die Zeit zum nächsten Gerät zu gehen und das Gewicht einzustellen bleibt) durchzuführen. D.h. der selbe Muskel sollte nicht hintereinander belastet werden. Dadurch dass es keine Pausen gibt, wird auch das Herz-Kreislauf-System stärker belastet bzw. mit trainiert.