

Muskelaufbautraining: Was ist von einem Training nach dem klassischen Instinktprinzip zu halten?

Vorab die Erklärung des klassischen Instinkt-Trainingsprinzips:

Das Instinktprinzip sagt im Wesentlichen aus, dass man sein Krafttraining nicht nach einem festen Trainingsplan durchführt, sondern den Aufbau seiner aktuellen Trainingseinheit rein nach seinem Körpergefühl gestaltet. Dieser Ansatz gilt vor allen für die Übungsauswahl, die Trainingsmethode, die Satzzahl und die Wiederholungszahl (vgl. Pauls 2011). Die trainierten Muskelgruppen für das aktuelle Training stehen im Regelfall fest. Dieser Ansatz sollte nur fortgeschrittenen Athleten vorbehalten sein, die durch jahrelange intensives Training genauestens Ihren Körper/Muskeln kennen und somit sich von ihrem „Instinkt“ leiten lassen können. „Nach so vielen Jahren kennt man seinen Körper und ich merke genau was der heute im Training braucht“, ist ein häufiger Satz von erfahrenen Instinkt-Prinzip-Verfechtern.



Beispiel:

Mittwochs trainiert der fortgeschrittene Athlet Max Mustermann Beine und Schultern. Fühlt der Athlet sich topfit und ausgeruht, so bevorzugt er an diesem Tag ein schweres Training mit hohem Volumen. Er macht Kniebeugen, Beinpressen, Schulterdrücken/LH usw. Dies alles mit wenigen Wiederholungen und schweren Gewichten. Am Ende hängt er noch ein paar Pumpsätze dran.

Den darauffolgenden Mittwoch trainiert Max Mustermann wieder Beine und Schultern. Er fühlt sich aber nicht so fit, Beine schwer usw. Er entscheidet sich für ein leichtes Training. Er macht heute keine Kniebeugen und Beinpressen, sondern ausschließlich Isolationsübungen mit 10 -15 WH und eher ein kleines Volumen.

Was halten wir von solch einem Ansatz?

Während manche Autoren/Experten das Instinktprinzip für weit fortgeschrittene Athleten mehr oder weniger als die Spitze des Kraft-/Muskelaufbautrainings ansehen (vgl. Weider 1991, Breitenstein 1997), so halten wir von diesem Trainingsansatz in der KLASSISCHEN Form für Natural-Athleten überhaupt nichts!

Da Steroid-Training mehr Fehler in der Trainingsstruktur und -planung erlaubt als Spitzen- Natural Kraftsport- oder Natural-Bodybuilding-Training funktioniert das klassische Instinktprinzip bei Steroid-Leuten deutlich besser als bei reinen Natural-Athleten. Daher trainieren auch Wettkampf- oder Hobbybodybuilder aus der Anabolika-Fraktion deutlich häufiger mehr oder weniger nach dem Instinktprinzip als die Bodybuilder der Natural- Fraktion.

Ein fortgeschrittener Natural-Athlet wird mit diesem Ansatz keine optimalen Fortschritte erzielen können. Selbst für einen leicht fortgeschrittenen Natural-Trainierenden (z. B. Bankdrücken 1,3fache des Körpergewichtes oder Kreuzheben 1,8fache des Körpergewichtes) bringt dieser Ansatz mit die schlechtesten Langzeitergebnisse!

Training funktioniert nach gewissen Grundsätzen, die für alle gelten!

„Unter Trainings- bzw. Leistungssteuerung verstehen wir die gezielte kurz-, mittel- und langfristige Abstimmung (Trainingsplanung) aller für eine Trainingsdurchführung notwendigen Maßnahmen zum Zwecke der Leistungsoptimierung!“ (vgl. Ehlentz/Grosser/Zimmermann 1998)

Ein guter Trainingsplan mit kleinen, individuellen Abweichungen, stellt somit die Basis eines erfolgreichen Krafttrainings dar! Dies gilt sowohl für den aktuellen Trainingsplan, als auch für die langfristige Planung!

Fortgeschrittene, starke Natural-Athleten sollten allerdings Ihr Training nicht permanent Woche für Woche, Training für Training mit extremer Intensität und extremer Anstrengung durchführen, da diese Personen sich dann „kaputt“ trainieren!! Daher benötigt besonders der fortgeschrittene Natural-Athlet auch intensivärmere Trainingseinheiten. Diese intensivärmere Trainingseinheiten kann der Natural-Athlet entweder fest in seinem Trainingsplan integrieren (mit z. B. feststehenden Deloadwochen, so macht es z. B. Friedhelm Hill) oder autoregulierend durchführen!!

Das „sanfte/abgeschwächte“ Autoregulationsprinzip – das bessere Instinktprinzip

Der Begriff „Autoregulationstraining“ und dessen Durchführung lässt viel Platz für Interpretationsmöglichkeiten (vgl. Zippel 2012).

Wir empfehlen, wenn nicht starr, für sehr erfahrene Natural-Trainierenden, eine „sanfte“ Autoregulation in ihrer Trainingsstrategie durchzuführen. Dies bedeutet, Übungsauswahl, Wiederholungsschema usw. stehen alle fest!! Allerdings können an „starken“ Tagen vom Ursprungsplan die Intensität und das Volumen etwas angehoben werden und an

„schwachen“ Tagen die Intensität und das Volumen etwas runtergeschraubt werden. Diese Abänderung des eigentlichen Trainingsplanes sollte allerdings nur selten durchgeführt werden und unterliegt absolut fortgeschrittenen Personen.

Fazit:

Das klassische Instinktprinzip gestaltet die Trainingsinhalte zu „frei“ um langfristig optimale Resultate zu erzielen. Hiervon ist in dieser Form absolut abzuraten! Eine „sanfte“ Autoregulation, somit eine leichtere, abgeänderte Form des Instinktprinzips ist fortgeschrittene Athleten, richtig angewendet, unter Umständen zu empfehlen. Dass das Instinktprinzip dennoch besonders in Hobby-Bodybuildingkreisen weit verbreitet ist, liegt unserer Meinung nach daran, dass mit Steroiden die Muskeln auch trotz Instinktprinzip und nicht wegen dem Instinktprinzip ordentlich wachsen...! Viele Laien machen das Ganze dann mit mäßigem Erfolg nach – nicht zu empfehlen!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill