

IHR TRAINING EFFEKTIVER ZU GESTALTEN ohne dabei den Widerstand zu erhöhen



Bild: Fit Approach - „59“,
bitte beachten Sie die vollständige
Quellenangabe in der Fußzeile

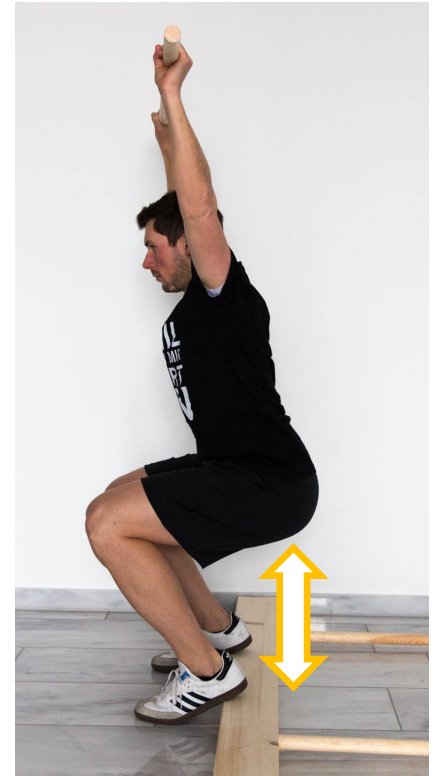
Wenn sie regelmäßig Sport betreiben und auch mit Gewichten trainieren haben sie es sicher schon bemerkt. Gerade am Anfang erzielen sie relativ schnell merkbare Resultate (Gewichtsabnahme, Muskelzuwachs, das Gefühl stärker geworden zu sein), die sie dazu motivieren weiter zu machen. Nach einiger Zeit hat sich das Muskel-Nerven-System jedoch auf die neuen Belastungsreize gewöhnt und die Zugewinne an Kraft, Masse, etc. werden immer geringer, bis zu dem Punkt, an dem es zu keiner Veränderung mehr kommt. Dann wird der Widerstand erhöht. Sie taten das in der Regel durch Erhöhung der Gewichte, mit denen sie die Übungen ausführten. Und schon wurde der Körper aufs Neue herausgefordert, sich anzupassen und Wachstumshormone auszuschütten.

Es gibt jedoch noch unzählige andere Möglichkeiten, ihr Training schwerer und für den Körper fordernder zu gestalten, ohne nur einen Kilo mehr auf die Hanteln zu packen.

1. Erhöhen sie den Bewegungsradius der Übung

Wenn sie regelmäßig Sport betreiben und auch mit Gewichten trainieren haben sie es sicher schon bemerkt. Gerade am Anfang erzielen sie relativ schnell merkliche Resultate (Gewichtsabnahme, Muskelzuwachs, das Gefühl stärker geworden zu sein), die sie dazu motivieren weiter zu machen. Nach einiger Zeit hat sich das Muskel-Nerven-System jedoch auf die neuen Belastungsreize gewöhnt und die Zugewinne an Kraft, Masse, etc. werden immer geringer, bis zu dem Punkt, an dem es zu keiner Veränderung mehr kommt. Dann wird der Widerstand erhöht. Sie taten das in der Regel durch Erhöhung der Gewichte, mit denen sie die Übungen ausführten. Und schon wurde der Körper aufs Neue herausgefordert, sich anzupassen und Wachstumshormone auszuschütten.

Es gibt jedoch noch unzählige andere Möglichkeiten, ihr Training schwerer und für den Körper fordernder zu gestalten, ohne nur einen Kilo mehr auf die Hanteln zu packen.



2. Variieren sie die Ausführungsgeschwindigkeit

Kontrollieren sie die Geschwindigkeit jeder Wiederholung bewusst, um die Muskulatur völlig neuen Reizen auszusetzen.

Wussten sie, dass ihre Muskulatur deutlich mehr Gewicht absetzen (exzentrische Muskelarbeit) kann, als sie Gewicht heben (konzentrische) kann? Testen sie sich selbst:

Wieviele Klimmzüge schaffen sie, ohne Pause durchzuführen? Auch wenn sie keinen einzigen schaffen, versuchen sie sich mal von der obersten Klimmzugposition lediglich zum Boden ziehen zu lassen. Garantiert werden sie zumindest eine Wiederholung kontrolliert durchführen können.

Mit diesem Wissen können Sie nun ans Training rangehen und bei ihren Übungen nur die Abwärtsbewegung (exzentrisch) langsam und kontrolliert durchführen. Sie werden feststellen, dass sie dabei in der Lage sind, mehr Gewicht aufzulegen, als bisher, als sie das Gewicht (konzentrisch) gehoben haben. Das stimuliert den Körper neu und hilft ihnen dabei, Leistungsplateaus zu durchbrechen.

Die zweite Möglichkeit, das Tempo zu variieren ist, die gesamte Durchführungsgeschwindigkeit zu reduzieren. Versuchen sie beispielsweise jede Wiederholung langsamer und in der doppelten Zeitspanne auszuführen. Dabei werden sie deutlich weniger Gewicht auflegen und auch weniger Wiederholungen durchführen müssen. Das entlastet sogar den Bewegungsapparat, aber die Resultate werden sie erstaunen.

3. Erhöhen sie die Spannung



Bild: Iraia Martínez - „Lightning“,
bitte beachten Sie die vollständige
Quellenangabe in der Fußzeile

Hier kommt ihre Psyche ins Spiel. Ziel ist es so viel Spannung wie nur möglich aufzubauen – nicht nur in der direkt angesprochenen Muskulatur, sondern im gesamten Körper.

Zwei Beispiele verdeutlichen dies:

Wenn sie Liegestütze durchführen, konzentrieren sie sich darauf, auch Bauch, Gesäß und Beine anzuspannen. Aktivieren sie die Schultermuskulatur und versuchen sie sich während der Abwärtsbewegung (durch die Schwerkraft) aus den Armen zum Boden zu ziehen. Wenn sie dann noch immer nicht ins Schwitzen kommen, krallen sie ihre Finger auch noch in den Boden wie eine Katze.

Wenn sie Kreuzheben aktivieren sie dabei nicht nur Schultern, Hüften, Beine und Gesäß. Zusätzlich umfassen sie die Langhantelstange so stark wie es geht und rotieren die Arme nach außen – so als wollten sie die Stange brechen. Dies erhöht nicht nur die Griffkraft und die Spannung im Schultergürtel, sondern trägt zusätzlich auch zu einer stabilen Fixierung der Schulterblätter und der optimalen Haltung der Wirbelsäule während der Übung bei.

Wem es noch nicht reicht, kann auch seine Füße stark nach außen rotieren, wobei sie sich nicht wirklich vom Fleck bewegen. Stellen sie sich vor, sie möchten mit aller Kraft den Boden unter sich mit ihren Füßen ‚zerreißen‘.

All diese Varianten können ihr Training ungemein bereichern und Resultate erzeugen, die mit dem Erhöhen des Trainingswiderstandes durch Zusatzgewichte nicht vergleichbar sind. Außerdem helfen sie dabei, die Übungen technisch sauber, rücken- und gelenkschonend auszuführen.

Und das Beste dabei ist, dass man sie auch miteinander kombinieren kann.

Lift hard AND smart!