

Trainingsmethoden im Leistungsbereich

6 Vorerärmungstraining (pre-exhaustions training)

Wie bei der Kette, die nur so stark ist wie ihr schwächste Glied, so ist auch bei mehrmuskeligen Bewegungen immer ein Muskel der zuerst versagt, unabhängig davon wie lange der oder die anderen noch arbeiten hätten können. Am Beispiel: Latziehen. Lange bevor der große Rückenmuskel versagt ist zumeist die Hilfsmuskulatur Unterarm (Griff) am Ende. Um nun in dieser Übung die Rückenmuskulatur länger belasten und auch aus belasten zu können wird die Vorerärmungsmethode eingesetzt. D.h. Sie schalten vor die mehrgelenkige Übung "Latziehen von oben", die eingelenkige Übung - "Pullovermaschine". Indem Sie nun den großen Rückenmuskel direkt und fast isoliert ansprechen, wird er vor ermüdet und wenn Sie anschließend zum Latziehen gehen, so ist ihre Unterarm-Greifmuskulatur noch ausgeruht und frisch und wirkt nicht mehr leistungslimitierend. Die "Latzug-Hilfen" sind dann wahrscheinlich nicht mehr nötig.

7 Schockprinzip (shock principle)

Um unseren Körper - der unwahrscheinlich anpassungsfähig ist - nicht an immer gleiche Übungen und Gewicht gewöhnen zu lassen, setzen die Profis - hin- und wieder - das Schock-Prinzip ein. Von Zeit zu Zeit wird dann mit einem erheblich gesteigerten Gewicht trainiert - oder zumindest versucht zu trainieren - und die Muskulatur (in erster Linie das Nervensystem) in Aufruhr gebracht. Dies gilt dann als angebracht, wenn man beim Training "steht". Neben einem stark erhöhten Gewicht können natürlich auch Methoden wie "erweiterte Sätze oder "down the rack" oder "Negativwiederholungen" dieses Schockprinzip einbringen. Nur der Reiz, der das "steady state" stört, schafft auch hier wieder neue Impulse.

8 Abnehmendes Ausbelasten (stripping principle) oder (down the rack)

Zwei Namen für eine Trainingsprinzip. Das "stripping" bedeutet, dass Sie - mit einer Langhantel Bizeps-curls machend - am Ende Ihres Satzes, wenn Sie keine ganze Wiederholung mehr schaffen, Unterstützung durch Ihren Trainingspartner erhalten. Er zieht nämlich links und rechts eine kleine Scheibe von Ihrer Langhantel ab. Jetzt schaffen Sie noch 1- 2 Wiederholungen, dann zieht er wieder Hantelscheiben ab - und Sie schaffen wieder 1-2Wiederholungen. Und so fort, bis Sie nicht einmal mehr die Stange hochheben können. Totale Muskelausbelastung ! Methode 2. "down the rack". Das selbe nur mit Kurzhantel beim Hantelständer. Wenn Sie keine Wiederholung mehr schaffen, die nächstleichteren nehmen usw.

9 Negativ Wiederholungen (negative repetitions)

Da man bekanntlich in der nachgebenden (negativen) Phase einer Übung mehr Gewicht bewältigt bzw. abbremsend bewegen kann, wird diese Eigenschaft des Muskels ausgenutzt um für den Muskel neue Reize zu setzen. Für das Negativ-Training müssen Sie entweder durch Abfälschen ein höheres Gewicht hochwuchten oder besser ihr Trainingspartner hilft in der positiven Phase mit - und dann versuchen Sie das erhöhte Gewicht so langsam wie möglich herab zu lassen. Eine Methode, welche die Bänder und Sehnen, aber auch die Muskelstrukturen über das gewohnte Maß hinaus belasten - nicht ohne Risiko - aber sehr oft gute Erfolge bringt. Inzwischen gibt es bereits Maschinen, die, entweder mechanisch oder mit Computerunterstützung, diese erhöhte Negativbelastung ohne Partnerhilfe ermöglichen.

10 Progressive Intervalle (progressive intervals)

Ähnlich den Intensivwiederholungen wird hier versucht, nach dem normalen Satz noch zusätzliche Wiederholungen heraus zu holen. Man legt das Gewicht nicht ab, sondern ruht einige Sekunden und versucht dann noch 2-3 Wiederholungen und dann nochmals. So versucht man die Muskelermüdung zu forcieren und zwingt damit den Muskel alle eventuell noch nicht rekrutierten Fasern einzubeziehen.