

Thema: Stark werden! Übungsauswahl für den Kraftaufbau!

Welche Kraftübungen machen uns wirklich stark, demonstrieren Körperkraft und welche Zusatzübungen helfen uns für diese Hauptübungen? Teil II von II

Ging es im ersten Teil dieses Expertentipps darum, herauszufinden welche Übungen die Körperkraft am besten darstellen/demonstrieren, so geht es im jetzigen, zweiten Teil darum, welche Übungen in meiner Trainingsplangestaltung am effektivsten sind um bei passender Systematik die Körperkraft optimal zu erhöhen. Folgende 4 Übungen (siehe Teil I) stehen für hohe Körperkraft mehr als alle andere Übungen:- Kniebeugen tief/Langhantel (LH)-Kreuzheben/LH-Bankdrücken/LH-Schulter-drücken stehend/LH.

Was sollten somit die Haupttrainingsübungen in meinem Trainingsplan sein? Die o. g. 4 Übungen stellen somit die absoluten Basisübungen (Hauptübungen) in der langfristigen Trainingsstrategie eines Trainierenden dar, der seine Gesamtkörperkraft optimal erhöhen will.

Das SAID-Prinzip -Specific Adaptation to imposed Demands Übersetzt auf Deutsch: Spezifische Anpassung an auferlegte Anforderungen! Der Körper passt sich immer am intensivsten an den genau gestellten Reiz an! Dieses sehr wichtige Grundprinzip der körperlichen Anpassung bedeutet somit immer, dass sportartunabhängig, die Wettkampfübung (im Regelfall!) selber, auch die wichtigste Trainingsübung ist! Heißt: Will jemand im Kugelstoßen gut werden, so muss er im Training viel Kugelstoßen! Will jemand im Hochsprung gut werden, so muss er oft diesen Hochsprung trainieren! Will jemand den Basketballkorb gut treffen, so muss er unendliche viele „Korbwürfe“ trainieren! Dies bedeutet somit auch: Will jemand im Bankdrücken mit der Langhantel gut werden, so muss er oft Bankdrücken mit der Langhantel trainieren! Die Kenntnis des SAID-Prinzips bedeutet also, dass die

wichtigsten Trainingsübungen um stark zu werden, die 4 Hauptübungen selber sind:- Kniebeugen tief/LH-Kreuzheben/LH-Bankdrücken/LH-Schulterdrücken stehen/LH. Wir empfehlen im Regelfall ambitioniert trainierten Kraft-Athleten, dass sie die Hauptübungen ca. 9 Monate des Kalenderjahres in der Trainingsplanung als wichtigsten Anteil integriert haben. 2 –3 Monate im Trainingsjahr werden diese Hauptübungen bewusst in der Trainingsplanung komplett weggelassen. Aber die ist ein anderes Thema.

Je fortgeschrittener man wird, desto mehr spielen Zubringerübungen (Assistenzübungen) für die Hauptübungen eine Rolle in der Trainingsplanung –die Hauptübung bleibt aber die wichtigste Übung! Welche Übungen können die Hauptübungen am sinnvollsten unterstützen? (1.) Ähnliche Übungen mit der Langhantel für die gleichen Muskelgruppen. Das wäre für das Bankdrücken/LH z. B. das Schrägbankdrücken/LH und für die Kniebeuge/LH z. B. die Frontkniebeuge/LH usw. Wichtig hierbei ist, dass der Bewegungsablauf der Hauptübung ähnlich ist, die gleichen Muskelgruppen angesprochen werden und das Ganze eine freie Langhantelübung ist, bei der man viel Gewicht bewegen kann! (2.) Hauptübung im größeren und kleinerem Bewegungsumfang. Das wären z. B. für das Kreuzheben die Teilwiederholungen im Powerrack (kleinerer Bewegungsumfang) oder der Trainierende selber stellt sich auf Böcke und muss somit einen noch größeren Weg zurücklegen (größerer Bewegungsumfang). Im Regelfall ist die Zusatzübung mit dem größeren Bewegungsumfang die gewinnbringendere Übung. Es sei denn der Trainierende kennt genau den Bewegungsabschnitt, wo er schwach ist. In diesem Fall kann er von entsprechenden Teil-Wiederholungen ebenfalls sehr gut profitieren. (3) Ähnliche Bewegungen mit Kurzhanteln oder Maschinen. Das wäre z. B. für das Schulterdrücken/LH, dass Schulterdrücken mit der Kurzhantel oder das Schulterdrücken an der Maschine oder für die Kniebeugen z. B. Beinpressvarianten. Diese Übungs-Form zur Unterstützung der Hauptübung bringt allerdings schon etwas weniger als die Punkte 1 und 2. Sie machen bei entsprechendem Trainingsumfang allerdings ebenfalls absolut Sinn. (4.) Isolationsübungen für einzelne Muskelgruppen, die an den Hauptübungen beteiligt sind. Das wären z. B. für das Bankdrücken Fliegende mit der Kurzhantel, Trizepsdrücken am Kabelturm und Frontheben mit der Kurzhantel. Diese Art von Zusatzübungen ist die schwächste Übungszubringervariante und macht nur Sinn, wenn der Trainierende sehr viel Trainingsumfang in der Woche trainiert. Vorteile dieser Übungen: Kosten wenig

Energie, belasten der Körper wenig und können somit ohne große Anstrengung in der Trainingsplanung (wenn die Zeit dazu da ist!) integriert werden.

Gesamtfazit: Die effektivsten Übungen sowohl zum rohen Kraftaufbau als auch die mit den besten Vergleichswerten sind: Das Bankdrücken, das Kreuzheben, die Kniebeugen und das Schulterdrücken im stehen –alles mit der Langhantel! Da der Körper nach dem SAID-Prinzip reagiert, stellen diese 4 Übungen auch gleich die wichtigsten Trainingsübungen dar. Allerdings gibt es Assistenzübungen (Zubringerübungen), mit unterschiedlicher Effektivität, die die Kraftleistungen in den Hauptübungen unterstützen.

Weitere Punkte sind hierbei zum Abschluss zu erwähnen. (1.) Die großen Langhantelübungen mit steigenden Trainingsgewichten zu trainieren, stellt auch einen hervorragenden Muskelaufbaureiz dar. Somit sind sie auch ein hervorragendes Trainingsmittel für Menschen die rein an Muskelaufbau (z. B. Bodybuilder) und weniger an Kraft interessiert sind –wobei im Krafttraining beides eng miteinander verbunden ist und nicht wirklich zu trennen ist (dieser Punkt gilt noch mehr für das Natural-Krafttraining). (2.) Die großen Langhantelübungen stellen eine extreme Belastung für den Bewegungsapparat dar. Dies bedeutet zum einen, dass eine „saubere“ Technik sehr wichtig ist und dennoch nicht jeder Trainierende diese Übungen langfristig progressiv vom Bewegungsapparat „verträgt“. (3.) Auch die schweren Zug-Oberkörperübungen trainieren. Damit der Körper ausgewogen trainiert wird und man in allen 6 Grundbewegungen (siehe Teil I) stark ist. Somit sollten auch Ruder- und Latzug-/Klimmzugübungen im Trainingsplan integriert sein. Ist man sehr an optischen Muskelaufbau interessiert, gehören (wenn man ausreichend Zeit zur Verfügung hat!!!) Isolationsübungen, besonders für den Biceps, die hintere Schulter, den hinteren Oberschenkel und die optischen Schwachstellen ins Programm. (4.) Ganz wichtiger Punkt zum Ende: Besitze eine Training-Systematik, die dich stark macht!! Die richtigen Übungen durchzuführen und diese auch mit einer guten Technik ist die eine sehr wichtige Sache, aber eine langfristige Strategie zu besitzen, wie man wirklich stark wird, ist natürlich ebenfalls wichtig! In nahezu jedem Fitnessstudio wo es einen ordentlichen Freihantelbereich gibt, gibt es (ein paar) Trainierende, die sich selber mit Training, besonders durch You-Tube-Kanäle, intensiv auseinander setzen! Sie trainieren seit mehreren Jahren, beherrschen Kniebeugen perfekt, kennen jede Mobility-Übung, wenden den optimalen Hebel beim Kreuzheben an, zählen ihre Kcal genau und im Training sieht man sie dann mit 5x80

kg im Bankdrücken trainieren und 5x100 kg im Kniebeugen. Bei mittlerer Genetik, mehreren Jahren akribischem Training sind diese Werte einfach nur KLEIN!!! Hier läuft was falsch -> es ist die Systematik! Einfache Kochrezepte wie z. B. das bekannte „5x5“ funktionieren nur die ersten 1 –2 Jahre gut. Langfristig funktioniert dieses Konzept nur mit sehr guter Genetik oder mit Steroide gut. Die meisten benötigen langfristig deutliche bessere Strategien. Diese Top-Strategien zu finden, ist aufgrund ihrer hohen Komplexität sehr schwierig! Bei Hill-Fitness gibt es diese.

Mit besten Grüßen

Christian Hill & Friedhelm Hill

PS: Aus Zeitgründen wurde auf Literaturangaben verzichtet!