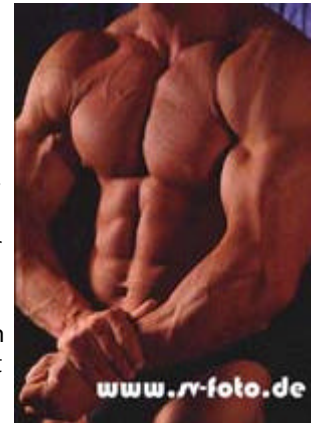


Intensitätssteigerung

Intensivwiederholungen: (forced reps)

Wenn man bei einer Übung die positive, konzentrische Phase des Bewegungsablaufs nach einigen selbstständig ausgeführten Wiederholungen nicht mehr allein bewältigen kann, so kann ein Trainingspartner bei der Durchführung von sogenannten Intensivwiederholungen behilflich sein. Wichtig dabei ist, dass der Partner gerade so viel Unterstützung gibt, dass nur mit größter Anstrengung, eine bis maximal drei dieser Intensivwiederholungen möglich sind. Die Methode der Intensivwiederholungen soll eine Erhöhung und keine Verringerung in der Intensität bewirken. Der Partner darf nicht so viel helfen, dass Intensivwiederholungen leichter als die aus eigener Kraft absolvierten Wiederholungen sind. Die am häufigsten auftretenden Fehler bei der Intensivwiederholung sind: -der Partner gibt zuviel Unterstützung, -es wird ausschließlich mit Intensivwiederholungen trainiert. Intensivwiederholungen sind am wirkungsvollsten, wenn diese erst dann eingesetzt werden, wenn man bereits eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen alleine trainiert hat und es aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist, eine weitere Wiederholung zu absolvieren. Beginner sollten auf Intensivwiederholungen verzichten. Es empfiehlt sich, aufgrund der hohen Belastung Intensivwiederholungen erst lediglich im letzten Satz einer Übung zu trainieren.



Neaktivwiederholungen: (negativ reps)

Wenn man aus eigener Kraft nicht mehr die konzentrische Phase bewältigen kann, sind die Muskeln weiterhin in der Lage, die exzentrische Phase des Bewegungsablaufs zu verrichten. Die sichere Anwendung dieser Methode erfordert bei einigen Übungen einen kräftigen Trainingspartner, der die konzentrische Phase abnimmt, so dass man sich auf die exzentrische Muskelkontraktion konzentrieren kann. Es empfiehlt sich, sich sehr darauf zu konzentrieren, das Gewicht langsam (innerhalb von vier bis sechs Sekunden) abzulassen. Sobald man spürt, dass man die Kontrolle über das Gewicht verliert und die exzentrische Phase auch bei intensivster Anstrengung weniger als 4 Sekunden dauert, sollte der Satz beendet werden. Negativwiederholungen sollten ausschließlich gut trainierte Sportler ausführen und es empfiehlt sich, die Anwendung auf maximal zweimal pro Monat für eine Muskelgruppe zu beschränken.

Teilwiederholungen: (burns)

Wenn man Teilwiederholungen trainiert, dann führt man nicht den vollen Bewegungsablauf einer Wiederholung durch, sondern begrenzt den Bewegungsablauf innerhalb einer Übung. Der Vorteil dieser Methode ist, dass der schwächste Punkt eines Bewegungsablaufs umgangen wird und lediglich der Teil der Bewegung trainiert wird, den die Muskeln noch aus eigener Kraft bewältigen können. Beginner sollten auf Teilwiederholungen verzichten. Es empfiehlt sich, aufgrund der hohen Belastung erst lediglich im letzten Satz einer Übung 3-6 Teilwiederholungen, zu trainieren.

Abgefälschte Wiederholungen: (cheating reps)

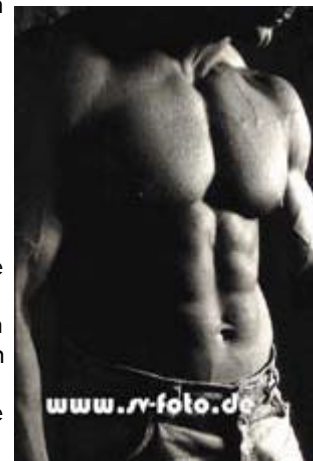
Um über den schwersten Punkt der Bewegung hinwegzukommen, kann der Bewegung etwas Schwung gegeben werden. Der Einsatz von unterstützenden Muskelgruppen ermöglicht somit die Fortführung der Übung auch ohne Trainingspartner. Danach empfiehlt sich, sich voll auf die exzentrische Phase zu konzentrieren und das Gewicht langsam abzulassen. Es ist wichtig das Abfälschen richtig zu erlernen. Schlechte Techniken können zu Verletzungen an Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken führen. Schlechte Ausführungen belasten den Muskel weniger als korrekt ausgeführtes Abfälschen. Abgefälschte Wiederholungen sollten ausschließlich gut trainierte Sportler ausführen und nur zur Intensitätssteigerung dienen. Nicht alle Übungen eignen sich zur Anwendung des Abfälschprinzips. Besonders bei Kniebeugen, Bankdrücken, und Übungen in vorgebeugter Position ist vom Abfälschen aus Sicherheitsgründen strikt abzuraten.

Abnehmende Sätze: (staggering sets)

Im Prinzip sind abnehmende Sätze eine Form der abgestumpften, umgekehrten Pyramide. Der Unterschied ist, dass bei abnehmenden Sätzen mit minimaler Reizdichte (Pausenzeiten) trainiert wird. Das heißt, man trainiert gänzlich ohne Pause. Abnehmende Sätze eignen sich hervorragend zur Intensitätssteigerung. Sie stellen hohe Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System und es kann durchaus sein, dass das Training nicht aufgrund von Muskelversagen abgebrochen werden muss, sondern weil man keine Luft mehr bekommt. Falls solch eine Intensitätssteigerung geplant ist, empfiehlt sich im Vorfeld ein regelmäßiges Ausdauertraining.

Super Sätze: (super sets)

Supersätze sind eine weitere Möglichkeit, durch Verkürzung der Pausen zwischen den Sätzen die Trainingsintensität zu erhöhen. Man trainiert dabei zwei Übungen ohne Pause hintereinander. Eine maximale Stimulation des Muskels setzt die höchstmögliche Kontraktion der Muskelfasern voraus. Bei manchen Übungen versagen aber nicht die Muskelgruppen zuerst, auf die man es abgesehen hat. Vielmehr muss der Satz beendet werden, weil kleinere oder schwächere Hilfsmuskelgruppen erschöpft sind. Eine Beispielübung ist das Bankdrücken. Hierbei soll der Brustmuskel trainiert werden. Da die Brustmuskeln größer und stärker als die Trizeps sind, versagen eher die Trizeps bei dieser Übung. Durch ein Supersatztraining kann der Brustmuskel vorermüdet werden, mit einer Übung unmittelbar vor dem Bankdrücken, welche den Muskel isoliert belastet (z.B. Butterfly). Durch das Vorermüdungsprinzip wird die betreffende Muskelgruppe bis zum äußersten belastet. Die Intensität ist so hoch, dass die Anzahl der Sätze pro Muskelgruppe gering gehalten werden muss, damit man nicht übertrainiert. Beginner sollten auf Supersätze verzichten.



Split Training: (super sets)

Nach ca. 6 Monaten regelmäßigem Grundlagentraining ist man bereit die Trainingshäufigkeit zu erhöhen. Im Gegensatz zum Ganzkörpertraining, in dem man alle Muskelgruppen mit je einer Übung in einer Trainingseinheit bearbeitet, unterteilt man das Training in ein Split-Programm nach einzelnen Körperpartien. Durch solch eine Aufteilung kann jede Körperpartie mit größtmöglicher Intensität trainiert werden. Würde man weiterhin jede Muskelgruppe in einer Trainingseinheit bearbeiten, dann könnte es zu einer unausgewogenen Körperentwicklung kommen. Der Energiehaushalt ist am Ende einer Trainingseinheit stark beansprucht, und es ist nicht möglich, die zum Schluss trainierten Muskelgruppen mit optimaler Intensität zu belasten. Beim Split-Training bearbeitet man zwei bis maximal drei Muskelgruppen. Fortgeschrittene Sportler brauchen neben höherer Reizintensität auch eine größere Anzahl von Übungen und Sätzen pro Muskelgruppe, damit optimale Ergebnisse im Körperaufbau erzielt werden. Bei einem Split-Training empfiehlt sich ein Vier-Tage-Split Programm. Jede Muskelgruppe wird zweimal wöchentlich trainiert. Auf zwei Trainingstage folgt ein Tag Pause. An diesem Erholungstag sollte kein Gewichtstraining gemacht werden. In diesen Tagen sollte das Herz-Kreislauf-System trainiert werden und damit wird auch die Regeneration angekurbelt. Danach folgen zwei weitere Tage mit Bodybuilding-Einheiten. In der Aufteilung der Muskelgruppen bieten sich zwei Variationsmöglichkeiten. Die erste Möglichkeit wäre an einem Tag Bein-, Brust- und Trizepsmuskulatur und am anderen Tag Rücken-, Schulter- und Bizepsmuskeln zu trainieren. Als zweite Möglichkeit bietet sich das Training nach dem sogenannten Pull-Push-System an. Bei diesem Prinzip werden die ziehenden Bewegungen an einem, die drückenden Bewegungen am anderen trainiert.

Höchstkontraktion: (peak contraction)

Am höchsten Punkt der Bewegung, hält man für ca. 2-3 Sekunden inne und spannt die Muskulatur so stark wie möglich an. Dadurch erzeugt man eine starke isometrische Anspannung. Danach absolviert man die weiteren Wiederholungen auf dieselbe Art und Weise. Man kann direkt bei der ersten Wiederholung einer Übung mit Höchstkontraktionen arbeiten oder erst nach einigen Wiederholungen ohne Haltepunkt.

Iso-Tension:

Das Prinzip beruht ebenso wie die Methode der Höchstkontraktion auf der Erzeugung einer isometrischen Spannung in der Muskulatur. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen beiden Methoden ist der, dass beim Iso-Tension-Prinzip nicht mit Gewichten gearbeitet wird. Man erzeugt die Kontraktion der Muskulatur allein, indem man die Muskeln für einige Sekunden so stark wie möglich anspannt. Danach sollte die Position kontrahiert gehalten werden. Danach empfiehlt sich eine kurze Pause. Nach einigen Trainingseinheiten entwickelt man eine gute Körperkontrolle.

Schock-Prinzip:

Hierbei sollte eine Muskelgruppe, am ehesten die am schwächsten entwickelte, statt der üblichen drei oder vier Sätzen dann 10-15 Sätze trainiert werden. Durch das Schocktraining wird der Körper auf völlig unerwartete Weise belastet. Danach empfiehlt sich, dem Körper genügend Zeit zur Regeneration zu geben.

Prioritätsprinzip:

Jeder Mensch hat Muskelgruppen, die besonders gut auf das Training ansprechen, andere Körperpartien jedoch nicht. Deshalb sollten die in ihrer Entwicklung hinterherhinkenden Muskelgruppen zu Beginn des Trainings belastet werden. Am Anfang einer Trainingseinheit hat man noch die volle körperliche und geistige Energie und kann sich voll anstrengen. Durch die hohe Intensität werden die schwächeren Körperpartien zum Wachstum gezwungen. Durch die Anwendung des Prioritätsprinzips erreicht man sehr effektiv eine harmonische Körperentwicklung.

Instinktivprinzip:

Die Trainingsmethoden bringen verschieden gute Erfolge. Es empfiehlt sich, mit verschiedenen Methoden zu experimentieren. Dabei sollten die körperlichen Reaktionen und die mentale Verfassung beobachtet werden. Für den Fall, dass Fortschritte gemacht werden, das heißt Muskeln und Kraft aufbauen, dann liegt man ganz richtig. Es empfiehlt sich, mindestens 6 Wochen bei der einen oder anderen Methode zu bleiben. Dieser Zeitraum ist notwendig, um die Maßnahmen auf ihre Effektivität hin zu überprüfen. Ein Trainingstagebuch kann bei der Ergebnisfindung behilflich sein. Übungen, Sätze, Wiederholungen, Pausen, Gewichte, und Anmerkungen über das Körpergefühl können protokolliert werden und anschließend gut ausgewertet werden.