

P.I.T.T.-Force

**Professional Intensity
Training Techniques**



**Professionelles Intensitätstraining
von
Karsten Pfützenreuter**

P.I.T.T.-Force

**Professional Intensity
Training Techniques**



**Professionelles Intensitätstraining
von
Karsten Pfützenreuter**

PITT-FORCE

PROFESSIONAL INTENSITY TRAINING TECHNIQUES

Professionelles Intensitätstraining von Karsten Pfitzenreuter

www.PITT-Force.com

Books on Demand

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Vorwort

1. Einführung

PITT-Force® BASIC PLAN

Kurzanleitung

2. Theoretischer Teil

Warum PITT-Force®?!

PITT-Force® Basics

1. Auxotonie der Kontraktion

2. Variation der Intensitätstechniken

Einfache Variation

Gesteigerte Variation

3. Verlauf der Anpassung

3. Praktischer Teil

Trainingsaufbau

Basis Übungen

Kniebeugen

Kreuzheben

Schrägbankdrücken

Klimmzüge

Überzüge

Dips

4. Ernährung

5. Trainingspläne für Fortgeschrittene

Empfehlenswerte Literatur

Danksagung

Ich danke folgenden Personen und Athleten:

Meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester, meiner Frau Nicole, Erwin Drexelius, Claudio Seck, Riad Rumahi, Peter Baers, Wolfgang Kleinhans, Tom Geel, Armin Memic, Sven Knebel, Detlef Bischof, Rainer Frerriks, Oliver Bschor, Tanja Zander, Markus Berlet, „Hovo“, Harald „Wolven“ Mangold, Jürgen Stickelbrock, Patrick Urbanczyk, Willi Odenthal, Yvette Bova, Melody Spetko, Bianca Paul, „Katy“, Arthur Lee Robinson, Jörg Albert, Andre Regestein, Reinhard Maier, Walter Pöbel, Reza Safa, Eduard Ziaja, Rita Sargo, Felix Döhning, Mark Baumgart, Carsten Jürgensen, Diana Baier, Jörg und Dirk Korneffel, Robert Heiduk, Peter Preuß, Jan Budde, Winfried Maldener, Werner Gölzer, Matthias Herzog, Rolf Feldmann, Werner Kieser, Robert Steiniger, Torge Kühn, Sven Hillebrandt, Mehmet Özsayin, Marc Schur, sowie dem nordrhein-westfälischen Bodybuilding Verband IFBB, der Fitness Factory Düsseldorf, dem KSV Bochum e.V., dem AC Bochum e.V. und allen Mitgliedern und Athleten des ehemaligen Bodybuilding und Kraftsportvereins Excalibur e.V. Bochum.

Vorwort

Ich bin kein gelernter Schriftsteller. Ich habe weder die notwendigen Fähigkeiten noch die Kenntnisse und es ist auch nicht meine Absicht, mit diesem Buch in dieser Hinsicht einen Preis zu gewinnen. Ich war noch nie der Beste in Grammatik, Rechtschreibung usw.. Eine Sache beherrschen, erklären oder niederschreiben zu können sind verschiedene Paar Schuhe. Ich bitte dies beim Lesen zu berücksichtigen.

Dies ist eine Buchreihe für Praktiker, also für Leistungstrainierende, die auf der Suche nach immer sinnvolleren, aber vor allem effektiveren Methoden zur Steigerung der körpereigenen Muskelmasse sind.

Ich gehe davon aus, dass gewisse physiologische Grundkenntnisse, Selbsterfahrungen, ein ausreichender Leistungsstand (gute körperliche Verfassung und bereits mindestens 6-12 Monate korrektes Training mit Gewichten) und ein optimaler Gesundheitszustand vorliegen. Es werden Erfahrungen und Erkenntnisse aufgezeigt, die ich im Laufe der letzten 20 Jahre als Leistungstrainer und erfolg-reicher Wettkampfathlet am eigenen Leib, an unzähligen Trainierenden und er-folgreichen Wettkampfathleten auf nationaler Ebene bis internationaler Ebene, welche ich betreue (unter anderem als früherer Sportwart der IFBB NRW), gewonnen habe und die sich mittlerweile in einer unaufhörlich wachsenden und begeisterten Anwenderzahl täglich aufs Neue mit überdurchschnittlichen Erfolgen bestätigen.

Ich selber z.B. konnte während meiner gesamten Trainingszeit mein anfängliches Körpergewicht von nur 49kg

auf mehr als das Doppelte erhöhen (Höchstgewicht 115kg) und erfolgreich an einer Vielzahl von Wettkämpfen (Bodybuilding, Kraftdreikampf, Strong Man usw.) teilnehmen. Meine Frau konnte innerhalb kürzester Zeit ihr Potenzial sowohl in reinen Kraftsportarten (z.B. wurde sie Landesmeisterin im Bankdrücken mit einer Leistung von 130kg) als auch im Leistungsbodybuilding (unter anderem wurde sie Gesamtsiegerin der Deutschen Meisterschaft 2004 und sie ist mittlerweile IFBB-Profi Bodybuilderin) entfalten.

Sämtliche von mir betreute Trainierende und Athleten legten nach langer Stagnation endlich wieder drastisch und überglücklich zugleich zu und zeigten bei Wettkämpfen eine stark verbesserte Form (und der damit verbundenen, entsprechend sehr guten Platzierung). Teilweise hingen sie vorher schon Jahre auf einem frustrierenden Leistungsplateau fest und dies obwohl sie beinahe wirklich alles versucht hatten. Dass es teilweise noch zu schubartigen Massezuwächsen selbst während der Wettkampfdiät kam, war kein Ausnahmefall und ein Athlet bekam sogar noch während der letzten Wochen vor seinem Wettkampf Dehnungsstreifen an den Armen, weil sie so stark an Umfang zunahmen.

Da sich jedoch die überregionale Lage, was Sinn und Unsinn in Bezug auf wertvolle und für jedermann zugängliche allgemeine Informationen zum Thema „effektiver Muskelaufbau“ betrifft, seit Beginn meines eigenen Trainings im Jahre 1985, bis heute nicht verbessert bzw. sogar offensichtlich immer weiter verschlimmert hat, sehe ich es u.a. als meine moralische Pflicht an, die von mir gewonnenen Ergebnisse und Prinzipien nicht länger nur an mein näheres Umfeld zu vermitteln, sondern zudem in Form dieses Ratgebers, als echte Option für jene anzubieten, welche bisher hilflos den größtenteils irreführenden und

widersprüchlichen Aussagen und Mythen der „Fitnesswelt“, ausgeliefert waren.

Dieses Buch enthält sicher wertvolle Informationen, die auch für Trainer, Sportwissenschaftler oder gar Mediziner von Bedeutung sein können, aber mein Hauptanliegen ist es, dass der Leser die Informationen nicht nur liest und versteht, sondern dass er sie vor allem erfolgreich auf sein eigenes Training umsetzt.

Wichtige Aspekte und Themen wie Motivation, geistige Einstellung, Genetik und Ernährung usw. werden auch angesprochen und somit wird dieses Buch sicher nicht nur so manches Bücherregal eines leidenschaftlichen „Pumpers“ auf wertvolle Weise ergänzen, sondern zudem einen praktischen Leitfaden für jene darstellen, die schon lange erkannt haben bzw. zu der intelligenten Einsicht gelangt sind, dass um die eigene Lebensqualität, Gesundheit und Power auf ein Höchstmaß zu bringen, es nach heutigen Kenntnissen keine effektivere Betätigungsform als ein sinnvolles, progressives Widerstandstraining gibt.

Ein Grundelement jedoch wird die Leserschaft deutlich selektieren:

Die Motivation

Nur wer wirklich will, wer das Eisentraining wirklich liebt, und wer tagein, tagaus von dem ständig brennenden Wunsch getrieben wird, mehr Muskelmasse und Kraft haben zu wollen – der wird den Anstrengungen und Belastungen, welche ihn hier erwarten, freudig entgegentreten.

Wer es auf Dauer nicht schafft, die naturgegebene, eigene Trägheit in seinem Team aus körperlichen und geistigen Faktoren auf ein gesundes Mindestmaß zu zähmen und wer in diesem System nur eine weitere Option sieht, an der

harten essenziellen Realität des kalten Stahls, auch schlicht HT genannt (**„Hartes Training“**) vorbei zu schleichen, um einfach nur weniger oder lascher zu trainieren, der hat entweder die Botschaft dieses Buches nicht verstanden oder er geht besser wieder zurück in die Märchenwelt der Fitnessbranche, die jeden Monat aufs Neue dem naiven Leser eine fiktive Methode aus der Welt des Fantastischen aufs Silbertablett legt. In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Lesen und einen eisenharten Willen beim Training.

Gruß
Karsten Pfützenreuter
Bodybuilding-Athlet
Sportwart IFBB
Professioneller Trainer
Künstler, Fotograf und Autor

„Live with passion - intense as fire“

1. Einführung

Achtung: Dieses Training ist nichts für reine Anfänger. Es setzt eine gewisse Trainingserfahrung und einige Grundkenntnisse voraus. Wer gerade erst mit dem Training angefangen hat, übt mindestens erst einmal ein halbes bis ein Jahr die unten aufgeführten Übungen bei konventioneller Satzausführung (2x8-10). Es sind weder traditionelle Intensitätstechniken (Intensivwiederholungen, Abfälschen, abnehmende Sätze usw.) noch komplettes Muskelversagen notwendig. Zudem sollte sicher gestellt sein, dass ein Training mit Gewichten aus gesundheitlicher Sicht, verantwortet werden kann. Im Zweifelsfall sollte ein entsprechender Arzt konsultiert werden.

Wer schon Erfahrungen mit Intensitäts-Trainings-Varianten gemacht hat, wird, wenn er auch schon vorher deren Prinzipien und Abhandlungen über Intensität (hoch), Dauer (kurz) und individueller Erholungsfähigkeit (welche die Häufigkeit limitiert) verstanden hat, noch mal signifikant Leistungen und Muskelmasse steigern.

Wer schon Erfahrungen mit „Atemkniebeugen“ (Superkniebeugen) gemacht hat und diese vor allem überlebt hat, ist hier schon einen großen Schritt weiter.

"Sie trainieren intensiv und ernähren sich gut, aber es passiert schon lange nicht mehr soviel wie zu Beginn des Trainings?"

"Sie achten auf Erholung und planen ihr Training sorgfältig, fühlen sich aber trotzdem übertrainiert und sind mit den Erfolgen nicht zufrieden?"

"Sie trainieren wie es empfohlen wird auf Kraft, halten ihr Training kurz und das Volumen gering aber Sie werden kaum stärker und die erstrebten Massezuwächse scheinen ewig auf sich warten zu lassen?"

und last but not least

"Sie kennen die Schmerz-Zone und das Training bis zum Versagen wird von Ihnen wie eine heilige Mission bei jedem Training mit einer Besessenheit in Angriff genommen, dass anderen Trainierenden nur der Mund offen steht. Aber Sie fragen sich immer öfter, wie hart man noch trainieren müsse bis der Muskel endlich nachgibt und wieso die Muskeln nicht wachsen obwohl bis zum Versagen trainiert wird und man immer fix und fertig ist?"

Wenn Sie alle oben aufgeführten Fragen mit ja beantworten, dann sind Sie hier richtig. In der Hoffnung, den Leser möglichst überzeugen zu können und zur Nachahmung zu bewegen, werde ich zunächst ein Grundprogramm für Einsteiger präsentieren.

Am besten **man macht es einfach**, dann sieht bzw. spürt man sofort ob es wirkt. Das ist bei vielen schönen Dingen im Leben oft der schnellste Weg.

Zudem ist hier nur ein Zeitaufwand von ca. zwei Minuten für einen Probesatz nötig, die von greifbarem Wachstum und einer neuen Erfahrung trennen. Zwei Minuten, die darüber entscheiden können, ob man weiter stehen bleiben und auf ein Wunder hoffen (wer jahrelang das Gleiche trainiert ohne weiteren Erfolg verzeichnen zu können und dann erwartet, eines Morgens aufzuwachen und plötzlich seinen Traumbody im Spiegel zu sehen, der muss einfach an Wunder glauben) oder einen neuen Weg gehen will, der gewünschte positive Veränderungen und neue Muskelmasse nach sich zieht.

Wer Monate oder gar Jahre nach Musterlösungen und Wundertheorien sucht, wird nie aus der eigenen Trägheit ausbrechen und sich so anstrengen wie es nötig ist.

Der folgende Basis-Plan ist für jene gedacht, die bisher dreimal in der Woche trainiert haben (in den klassischen Varianten wie dreimaliges Ganzkörper-Training oder Dreier-Split, nach dem z.B. montags Brust und Arme, mittwochs Rücken und Schultern und freitags, wenn überhaupt, Beine trainiert wurden) und gefrustet nach neuen Ansätzen suchen und mit Sicherheit im Volumen über- und in der Intensität untertrainiert sind. Aber vor allem jene, die sich selber als "**Hardgainer**" (Trainierende, welche sich mit Muskelzuwachs schwer tun) einstufen würden, sind mit diesem, in der Praxis überaus erfolgreich erprobten, Basis-Aufbau-Programm sehr gut beraten.

Auch als Grundlagen-Plan für Trainierende, die einfach mit möglichst geringem Zeitaufwand schnellstmöglich mehr Masse und Kraft haben wollen, ist dieses Programm zu empfehlen. Es deckt alle großen Muskelgruppen des Körpers gleichmäßig ab und individuelle Änderungen und Ergänzungen können immer noch Schritt für Schritt, bei entsprechender Toleranz und verbessertem Leistungsstand, vorgenommen werden.

Einer der größten Mythen der Trainingswelt ist, dass es angeblich für jedermann nötig sei, unzählige verschiedene Übungen sowie exotischste Split-Programme der „Stars“ von Tag eins an ausführen und Spezial-Übungen Stunden über Stunden, am besten jeden Tag, absolvieren zu müssen, um Erfolg zu haben. Das ist auf der einen Seite weder so ganz richtig bis totaler Quatsch und auf der anderen Seite ist es für die meisten Trainierenden leider der sichere Weg, genau das Gegenteil des Erhofften zu erreichen. Intensitätstraining war und ist nie viel und lange sondern **hart und kurz**. Wer

hart trainiert, kann nicht lange trainieren und gerade beim Thema Muskelaufbau ist weniger oftmals mehr.

So wie der Dirigent ein neues Orchester erst einmal auf sich und die unterschiedlichen Künstler untereinander einstudieren muss, genauso muss sich jeder Trainierende der Tatsache stellen, dass er nicht irgendein blind kopiertes hochvolumiges Programm, welches in jahrelanger Detailarbeit auf die Bedürfnisse eines Anderen zugeschnitten wurde, einfach so übernehmen kann. Mit den Anleitungen dieses Systems und einem gesunden Menschenverstand ist es jedoch sehr gut möglich, das eigene aktuelle Programm unter Berücksichtigung der neu gewonnenen Erkenntnisse erfolgreich umzumodellieren.

Hier zunächst der Grundplan, von dem alle möglichen individuellen Fälle abgeleitet werden können:

PITT-Force® BASIC PLAN:

WORKOUT 1:

Schrägbankdrücken	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh
Kniebeuge	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh
Überzüge	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh

WORKOUT 2:

Klimmzüge	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh
Dips	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh
Kreuzheben	1 PITT-Satz 10 bis 20 Wdh

Die beiden Workouts werden je einmal wöchentlich an nicht aufeinander folgenden Tagen absolviert. Je mehr Abstand zwischen den beiden Workouts liegt, umso besser. Das Training sollte eine Dauer von 30 - 45 Minuten reiner Trainingszeit nach Möglichkeit nicht überschreiten. Es ist kein direkter Basis Plan für Athleten, welche schon einen

guten Leistungsstand haben (wer ca. das anderthalbfache seines Körpergewichtes für Wiederholungen drückt und das ca. zweifache seines Körpergewichtes tief und korrekt für Sätze beugt, gehört unter Umständen schon dazu).

Bevor jetzt die Aufschreie ertönen es handele sich doch nur um ein geringvolumig ausfallendes Intensitätstraining, der möge nun sein Auge auf das wesentliche PITT-Force® Element richten:

Die Ausführung einer korrekten Wiederholung (Wdh)

Kernaussage dieses Buches ist es, dass **korrekte** Wiederholungen **alle einzeln**, also jeweils mit einer **kurzen, lohnenden Pause** zur nächsten Wdh ausgeführt werden. Ein Muskel kann etwas sehr Schweres einmal oder gar ein paar Mal heben **oder** er kann ein leichtes Gewicht sehr oft heben. Hypertrophie-Training ist im Grunde genommen jedoch der Versuch, das Unmögliche möglich machen zu wollen:

„Ein so schweres Gewicht wie korrekt möglich, so oft wie möglich zu heben.“

Also viel Trainingsgewicht (kg) **x** viele intensive Muskelkontraktionen (Wdh). Dass dies im Grunde genommen schon ein Widerspruch in sich selbst ist, verdeutlicht die Schwierigkeit, welche ein Training, das vorrangig auf Umfangszunahme des Muskels ausgerichtet ist, in sich birgt.

Keine Pausen zwischen den Wiederholungen zu machen, etwas schweres gleichzeitig oft, lange und schnell hintereinander bewältigen zu wollen, erschwert das Vorhaben nur unnötig und stellt oft ein Hindernis dar, welches auf Dauer nur zu einem unbefriedigenden Maß klappt. Und welches irgendwann völlig zum Erliegen kommt,

weil es einfach nicht mehr funktionieren kann. Die eigene Toleranz ist die limitierende Größe beim Wachstumsprozess und die ist bei durchgehenden Wiederholungen in 90% der Fälle spätestens nach ein paar Jahren ausgereizt. Gleichzeitig schwer und oft, das ist mehr als ausreichend um Wachstum zu stimulieren. Das ganze noch möglichst ohne Pausen schaffen zu wollen, ist auf Dauer nicht nur fast unmöglich (wenn von Tausenden von Trainierenden nur eine Handvoll beständige Fortschritte macht, dann ist das für mich keine gesicherte Methode sondern es ist „fast unmöglich“) sondern vor allem einfach nicht nötig.

Kurzanleitung:

Um mit dem Programm starten zu können und um nachzuvollziehen, um was es geht, schlage ich eine kurze Praxis-Übung vor:

Man wähle eine Kurzhantel mit einem Trainingsgewicht für ca. zehn Wdh Konzentrationscurls für den Bizeps, setze sich wie gewohnt auf die Trainingsbank, lehne den zu trainierenden Arm mit der Kurzhantel in der Hand am Oberschenkel an und mache die erste Wiederholung (wer bisher mit einer langsamen Bewegungsgeschwindigkeit von z.B. vier Sekunden für die positive Phase und vier Sekunden für die negative Phase trainiert hat, behält diese bei, wer bisher nicht auf ein konzentriert langsames Ausführen der Übungen geachtet hat bzw. eine zügige oder gar explosive Ausführung bevorzugt, behält seinen Stil bei - eine zusätzliche Umstellung wäre zu viel auf einmal und würde nur den Effekt dieses Probesatzes schmälern).

Nach dieser ersten Wdh wird die Hantel aus der Hand gelassen bzw. kurz auf dem Boden abgelegt und für ca. ein bis zwei Sekunden pausiert. Dann macht man die zweite Wdh, usw...., nach der zehnten Wdh wird es mittlerweile

nötig sein, das Gewicht für ca. drei bis fünf Sekunden aus der Hand zu legen, bevor man die nächste Wdh in Angriff nimmt, nach der 15. Wdh macht man dann evtl. sieben oder gar zehn Sekunden Pause (bei manchen Übungen, welche eine hohe Sauerstoffschuld mit sich führen und bei denen extreme Gewichtslasten verwendet werden, also vor allem Übungen für Beine und Rücken, können es sogar 15 bis 20 Sekunden werden).

Wenn man diesen Probesatz konzentriert und beherzt macht, erfährt man schnell, warum diese Pausen benötigt werden. Wer tatsächlich die 20 Wdh voll macht, der weiß worum es auf den nächsten Seiten geht.

Immer wenn man das Gefühl hat, dass der Muskel im Satz „erstickt“, sich übermäßig zuschnürt, über ein tolerierbares Maß hinaus übersäuert (eine gewisse Laktatbildung ist immer vorhanden) usw. und vom aufkommenden/kumulativen negativen Stress, die jede einzelne intensive Kontraktion inne hält und diesen wie einen Schatten nach sich zieht, in seiner Fähigkeit zur Kontraktion zu sehr behindert wird, sollte man diese Pausen machen. Pausieren sollte man solange bis man das Gefühl hat, dass sich der Muskel u.a. von den Abfallstoffen, die bei der Kontraktion anfallen (Laktat, CO_2 usw.), befreit hat bzw. bis man gerade eben wieder in der Lage ist, noch eine weitere, wachstumsanregende, brutale Wdh herauszuquetschen bzw. möglichst korrekt zu absolvieren.

Die Pause zwischen den Wdh ist hierbei so lange wie nötig und so kurz wie möglich zu wählen.

Und hier ist das Chaos beim Leser, der es bisher gewohnt ist den Muskel bei jedem Training knusprig zu braten, komplett... "Wie?! Kein maximales Brennen, kein totales Verausgaben, kein Partner mehr der einen bis zur Gehörschädigung anfeuert und jedes mal gut gemeint unter die Arme bzw. in die Hantel greift?!"

Das kann nicht wirken, zumal wir ja bestimmt dreißig Jahre darauf programmiert wurden es genau anders zu machen. Aber ganz so einfach ist es auch nicht bzw. der routinierte BB-Trainierende weiß, dass z.B. bis zu zwanzig Wdh Kniebeugen, selbst mit Pausen zwischen den Wdh, eine ziemliche Nahtod-Erfahrung sein können (zudem weiß jeder, der schon mal schwer gebeugt und/oder gezogen hat, dass diese „Minipausen“ zwischen den Wdh einfach Fakt bzw. unausweichliche Praxis sind).

Man sieht es ja bekanntlich immer so wie man es sehen will: Keiner trainiert so oder jeder trainiert bereits lange so. **„Menschen sehen was sie glauben“**, eine Besonderheit unserer selektiven Wahrnehmung, für welches das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) in unserem Gehirn verantwortlich ist und auf welchem z.B. der Erfolg der Werbung beruht.

Ich habe in 20 Jahren schon unzähligen Spitzenathleten beim (harten) Training zusehen können und sie haben alle intuitiv Pausen bei den letzten, beinahe unmenschlich harten Wdh eines Satzes gemacht (Verschnaufen im Satz, kurzes Ausschütteln der Glieder, Verharren in der Ausgangsposition, usw.). Und das, weil sie wie ein Berserker immer wieder eine weitere letztmögliche Wdh, immer wieder einen weiteren Reiz setzen wollten, ehe sie erschöpft und mit zufriedenen Gesichtsausdruck beseelt der Überzeugung waren, ihr Bestes gegeben zu haben. Das kann man in jedem Trainingsvideo eines jeden guten BB-Athleten deutlich beobachten. Gerade diese letztmöglichen, hochintensiven Muskelkontraktionen machen den Unterschied zwischen gut und großartig, zwischen Stillstand und Wachstum aus.

Im Grunde genommen ist jedes Training auf Erschöpfung mit dem Ziel verbunden möglichst viele Wdh mit hohem Gewicht zu absolvieren und somit ist jede sogenannte „Intensivtechnik“ (Abfälschen, erzwungene Wdh, Burns,

abnehmende Sätze u.v.a.) nur eine andere Ausdrucksform/Versuch einer Umsetzung dieses Grundgedankens. Von der Gefährlichkeit so mancher dieser Techniken mal abgesehen, sind Pausen die einzige Option bei welcher die angestrebte Ausweitung der Spannungsdauer nicht auf Kosten der Spannungshöhe geschieht. Intensiv, aber mit Sinn und Verstand.

Bei der gewöhnlichen Ausführung ohne Minipausen wären nur, wenn überhaupt (meistens tritt technisches Muskelversagen noch vor der Reizsetzung ein), die letzte evtl. gar die beiden letzten Wdh intensiv genug gewesen und hätten eine Auswirkung in Bezug auf Leistung und Aussehen des zu trainierenden Muskels gehabt; mit PITT-Force® sind es nun schon bis zu zehn letztmögliche intensive Wdh mehr. Vorausgesetzt, man packt die 20 Wdh. Aber selbst bei "nur" 15 Wdh sind es bedeutend mehr qualitativ hochwertige, intensive Kontraktionen als bei der Standardausführung.

15 ist mehr als 10, das ist ganz einfache Mathematik und dürfte jedem einleuchten, oder anders formuliert: 15 bis 20 Wdh sind mehr intensive Kontraktionen bei gleicher Spannungshöhe, als nur 10. Mehr intensive stimulierende Wdh, mehr Belastung, mehr Reize, mehr Wachstum, Bingo.

Ein Gewicht für 20 reguläre, also am Stück ausgeführte Wdh wäre von der Spannungshöhe einfach zu gering, um größtmögliche Querschnittszunahme zu erzielen. Ein Satz, bei dem nur 6-10 Wdh mit optimalem Gewicht für diesen Wdh Bereich ausgeführt werden, wäre zu kurz. Die Spannungsdauer und die damit verbundene Anzahl an Einzelreizen (Volumen) wären auf Dauer zu gering. Kraft und Schnelligkeit würden zwar etwas verbessert, aber die Gesamtbelastung in Bezug auf die Schlüsselreize (letztmögliche Wdh), welche für eine Auslösung optimaler

bis maximaler Hypertrophie notwendig ist, wären einfach nicht umfangreich genug. Ein Satz mit knappen Pausen zwischen den Wdh ermöglicht eine größere Gesamtbelastung, ohne dabei vorzeitig zu versagen. Womit sich die bis dato anhaltende Problematik „**Einsatztraining versus Volumen**“ erledigt hat.

Diese Belastung trifft den Muskel innerhalb kürzester Zeit (ein PITT-Force® Satz dauert zwar länger als ein regulärer, hektisch vollzogener Satz mit durchgehenden Wdh, aber es ist immer noch weniger Zeit und mechanischer Aufwand nötig als für die sonst üblichen drei bis fünf Trainingssätze pro Übung insgesamt) und das alles ohne den Muskel durch übermäßigen negativen Stress aus durchgehenden Wdh und Übersäuerung zu überfordern und an der eigentlichen Zielsetzung (einen Wachstumsreiz zu setzen) zu behindern. Ökonomischer, effektiver, zeitsparender und zugleich härter geht es kaum.

Oder mal so:

Eine Kernaussage, welche sich selbst im letzten Fitnessstreiff (eigentlich) herum gesprochen haben sollte, besagt, dass um einen Muskel wachsen zu lassen, es nötig sei ihn mit möglichst viel Gewicht bei gleichzeitig möglichst hoher Wiederholungszahl zu belasten, also ganz nüchtern gesehen:

eine ausreichend hohe aber vor allem lange Spannungsdauer zu erzielen.

In der Praxis wird dann jedoch leider meist ein für die eigenen Fähigkeiten viel zu hohes Gewicht und ein beinahe unmenschliches Übungsarsenal gewählt und das Ganze mit schlampiger Technik und unter Zuhilfenahme eines Partners (der fleißig aktiv an der Hantel mit aller Kraft mit hilft, damit es auch möglichst „professionell“ aussieht...) ohne größere Reizsetzung stundenlang absolviert. Zwar oft mit großer

Anstrengung (meist von beiden Trainierenden), aber ob der Muskel dabei zum Wachsen angeregt wird ist eine ganz andere Geschichte bzw. äusserst fraglich.

Sich furchtbar anzustrengen und einen Reiz zu setzen ist leider nicht automatisch das Gleiche.

Versuchen wir die Kernaussage mal etwas spezifischer zu formulieren:

„Ziel des Trainings sollte es sein, den Kontraktionsvorgang des Muskels mit möglichst hohen und langen Spannungszuständen ausreichend zu erschöpfen und nicht nur ein Bewegungsmuster einfach nicht mehr ausführen zu können.“

Das ist ein gewaltiger Unterschied und in der Praxis der Hauptgrund allen Scheiterns im Streben nach größtmöglicher Muskelmasse. Die einen trainieren mit zu geringen Spannungszuständen und zu viel Volumen und die anderen trainieren mit viel zu hoher Intensität (zu hohes Gewicht und/oder Versagenstechniken) aber mit einem viel zu geringen Umfang an Einzelreizen. Und all dieses meist noch mit sehr mangelhafter Technik, welche in Knochen, Bändern und Sehnen schmerzt, aber im Muskelgewebe kaum Wachstum auslöst.

Wenn jemand z.B. erfolgreich mit seinem bisherigen Intensitätstraining und durchgehenden Wdh an der Brustmaschine 100kg acht bis zehn mal langsam bis zügig, sauber und konzentriert bis zum positiven Versagen drückt, hat er die Sache zu Beginn schon ganz gut umgesetzt. Bleibt nur ein Problem: der Segen der Anpassung wird hier zum Fluch, denn die 100kg sind mit Sicherheit weiterhin anstrengend, aber auf Dauer stellen sie für den Muskel keine aussergewöhnliche Belastung mehr da. Es besteht

somit kein Grund für eine weitere Anpassung, da die nötigen spezifischen Reize ausbleiben und dies obwohl die Belastung scheinbar immer noch gleich hoch ist („Gewöhnung“ an die Belastung, auch „Akkommodation“ genannt). Der Versuch, durch eine Erhöhung des Gewichts (Progression) weiter zu kommen schlägt oftmals fehl, da bei noch höherem Gewicht nun fast gar nicht mehr die erforderliche Anzahl an Wdh (Spannungsdauer) erreicht wird und man, zumindest anfangs, hauptsächlich nur die intramuskuläre Koordination verbessert (Jeder kennt das: Ein gewisses Gewicht schafft man 10 mal, jedoch nur ein paar Kilogramm mehr und es kommen nicht einmal fünf Wdh dabei heraus). Dieses geht alles sehr zu Lasten des Trainingsziels (Hypertrophie) und es kommt zudem zu den üblichen negativen Begleiterscheinungen (Überlastung des Zentralnervensystems/ZNS sowie des Sehnen-Band-Apparats usw.). Wenn der Trainierende nun einfach jede Wdh wie oben beschrieben einzeln, mit jeweils einer kurzen Pause zwischen den Wdh, ausführt um sich von der aufstockenden Ermüdung und von den bei der Kontraktion anfallenden Abfallstoffen zu erholen, dann hat er am Ende bedeutend mehr intensive Kontraktionen ausgeführt und einen erneuten Wachstumsreiz gesetzt.

Wenn dann nach ein paar Trainingseinheiten in diesem Stil die 15 bis 20 Wdh erreicht sind, kann er wesentlich eher die Übung mit mehr Gewicht, also einem höheren Spannungszustand fortsetzen und abermals neue Reize setzen.

Bei der herkömmlichen Methode hätte er die nächsten Monate mal 8, mal 12, mal 6 und ein anderes Mal wieder 10 Wdh geschafft, je nach "Tagesform" und die angestrebte Steigerung des Trainingsgewichtes hätte evtl. ewig auf sich warten lassen.

Oder mal etwas genauer:

Der Muskel schnürt sich unter Spannungszuständen ab ca. 50% der maximal zu hebenden Last für eine Wdh (Maximalgewicht) immer mehr durch die eigenen Kontraktionen selber zu. Die Blutzufuhr ist behindert und der Austausch von Nährstoffen, Energieträgern und Abfallprodukten wird erschwert. Der Muskel ist mehr und mehr auf eine ausschließlich anaerobe Energiegewinnung (also eine Energiegewinnung ohne die Beteiligung von Sauerstoff) angewiesen.

Mit steigender Satzdauer und Spannungshöhe beginnt ein Rennen mit der Zeit: Was kommt eher, die vorzeitige Aufgabe des Muskels (**technisches** Versagen), weil er an seiner Arbeitsweise behindert wird und u.a. übersäuert oder dass er wirklich keine weitere Kontraktion **willentlich** mehr erbringen kann und bereits ein optimaler Reiz gesetzt wurde?!

Gerade fortgeschrittene Trainierende können davon ausgehen, dass ihre stark hypertrophierten Muskeln irgendwann selbst bei nur einem Satz zu sehr übertrainiert werden (vor allem bei den sehr oft noch angehangenen Intensivtechniken und/oder einem vorsätzlichen Training bis zum Versagen) und sie mit ihrem einen Satz bis zum Muskelversagen nicht mehr den Erfolg haben wie zum Zeitpunkt der Aufnahme des Trainings. Auf der einen Seite sind es bei nur einem Satz bis zum Versagen nicht mehr genug erschöpfende Wdh und zudem werden die wenigen erschöpfenden Wdh in einer Form ausgeführt, welche den Muskel an der vollen Entfaltung seiner Möglichkeiten behindert.

Auf der anderen Seite zerrt ein intensiver Satz so sehr an den Kapazitäten, dass weitere Sätze nur schwer mit der selben Intensität durchführbar sind, ein Übertraining nur noch weiter provoziert wird und dies ohne die sichere Option, weitere produktive Wachstumsreize setzen zu

können. Das bis dato sehr effektive Intensitätstraining lässt an Effektivität nach und selbst bei Einhaltung aller sonstigen „Low-Set“ Dogmen (weitere Reduzierung des Umfangs, weitere Erhöhung der Intensität durch Intensivtechniken, längere Erholungszeiträume zwischen den einzelnen Workouts, usw.) kommt die Geschichte zum Erliegen und der Zweifel wächst.

Mit PITT-Force® sind nun alle Bedingungen erfüllt:

- Es wird die größtmögliche Anzahl an intensiven Wdh mit dem gewählten Spannungszustand (Satzgewicht) erreicht.
- Der Muskel wird ausreichend erschöpft, statt der sonstigen ein bis zwei letztmöglichen Wdh bis zum Versagen sind es nun pro Satz teilweise bis zu 10 mögliche hochintensive Wdh mehr. Das entspricht dem sonst üblichen Mehr an Übungen bzw. Sätzen gesamt (Klassischer Volumenansatz) und dies in kürzester Zeit (hohe Leistungsdichte in Bezug auf die Schlüsselreize, nicht nur auf die Einzelreize).
- Der hohe Spannungszustand (das u.a. auslösende Kriterium zur Anpassung) bleibt über die gesamte Dauer erhalten. Im Gegensatz dazu führen traditionelle Intensivtechniken oftmals zu einem Nachlassen der Spannungshöhe und so zu einer Minderung der Intensität (Helfen des Partners, Abfälschen, abnehmende Sätze usw. oder kurz: „Viel Rauch um Nichts“).
- Der Muskel wird nicht mehr übermäßig in seiner Arbeitsweise bzw. seiner Kontraktionsfähigkeit durch ständige Unterbrechung der Blutzufuhr behindert. Es fallen weniger Überlastungserscheinungen und

Abfallstoffe an, welche bisher das eigentliche Ziel, die Muskelhypertrophie, nur noch erschweren (das so genannte "Brennen" verbessert auf Dauer und gerade bei normaler genetischer Disposition, höchstens die Ermüdungswiderstandsfähigkeit - für den Muskelaufbau wird es oft überbewertet und viel zu oft zu stark provoziert/übertrieben).

Wer von Mutter Natur mit einem hohen Anteil an roten Muskelfasern versehen wurde, kann jetzt davon ausgehen, dass er nun auch mit hohen Spannungszuständen die notwendige Anzahl an Wdh im Satz für den Muskelaufbau machen kann.

Beim herkömmlichen, vorherrschenden Trainingsstil kann er nicht lange auf die Mithilfe der roten Fasern für längere Spannungszustände (sprich viele durchgehende Wdh unter anaeroben Bedingungen) hoffen. Ganz im Gegenteil. Ihr Anteil ist mit ein limitierender Faktor für die Spannungshöhe generell (rote Fasern sind von Haus aus schwächer und dünner) und sie behindern durch ihr frühzeitiges Übersäuern/Versagen (ohne Sauerstoffzufuhr ermüden sie eher als die weißen Fasern) den Kontraktionsvorgang und erschweren den weißen Fasern dadurch noch die Möglichkeiten zur vollen Kraftentfaltung.

Die Sache hört sich für belesene Augen zu einfach an um wahr zu sein, aber so ist es wirklich. Können Sie sich vorstellen, dass man die letzten Jahre zwar den richtigen Weg mit intensivem und geringvolumigem Training eingeschlagen hatte, aber die ganze Zeit gleichzeitig aufs Gaspedal bei gezogener Handbremse getreten hat?!

Zwei Punkte sind zu verinnerlichen, wenn man auf Dauer mit dieser Methode Erfolg haben will und nicht wieder in die Übertrainingsfalle geraten möchte: