

KRAFT TRAINING

— Die Enzyklopädie —

381 Übungen und
116 Trainingsprogramme
für optimalen Muskelaufbau,
maximale Kraftsteigerung
und Fettabbau



riva

Jim Stoppani

**KRAFT
TRAINING**
Die Enzyklopädie
Jim Stoppani

**KRAFT
TRAINING**

Die Enzyklopädie

Jim Stoppani

381 Übungen und
116 Trainingsprogramme
für optimalen Muskelaufbau,
maximale Kraftsteigerung
und Fettabbau

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt.

Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

4. Auflage 2020

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Human Kinetics unter dem Titel *Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle & Strength*. © 2015, 2006 by Jim Stoppani. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Wir bedanken uns bei Metroflex Gym in Long Beach, Kalifornien, für die Bereitstellung der Räumlichkeiten für das Fotoshooting für dieses Buch.

Die in diesem Buch zitierten Webadressen entsprechen dem Stand von Juni 2014, sofern nicht anders angegeben.

Produktion der deutschen Ausgabe: MCS Schabert GmbH (www.mcs-schabert.de) unter Mitarbeit von Carina Wurzinger (Übersetzung), Jürgen Brust/Translibri (Übersetzung) und Dr. Peter Preuß (Fachberatung)

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Pavel Ythjall

Abbildungen im Innenteil: Neil Bernstein, außer Abb. 4.1, 4.7, 4.9, 4.14, 4.15, 4.32, 4.37 (Jim Stoppani), Abb. 4.35 (Power Plate North America, Inc.), Abb. 4.36 (Robert Q. Riley Enterprises)

Illustrationen: © Human Kinetics (sofern nicht anders angegeben)

Satz: MCS Schabert GmbH, München

ISBN Print 978-3-86883-692-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-871-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-872-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

eBook by ePubMATIC.com

INHALT

TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

KAPITEL 1 **Grundlegende Konzepte**

KAPITEL 2 **Trainingsvariablen**

KAPITEL 3 **Trainingszyklen**

KAPITEL 4 **Geräte für das Krafttraining**

TEIL II MUSKELAUFBAUTRAINING

KAPITEL 5 **Strategien für den Aufbau von Muskelmasse**

KAPITEL 6 **Programme für den Aufbau von Muskelmasse**

KAPITEL 7 **Trainingszyklen für den Muskelaufbau**

TEIL III TRAINING FÜR OPTIMALE KRAFT

KAPITEL 8 **Taktiken für die Optimierung der Kraft**

KAPITEL **Programme für die Optimierung der**

9	Kraft
KAPITEL 10	Trainingszyklen zur Steigerung der Maximalkraft

TEIL IV TRAINING FÜR OPTIMALEN FETTABBAU

KAPITEL 11	Taktiken für optimalen Fettabbau
KAPITEL 12	Cardio-Training für optimalen Fettabbau
KAPITEL 13	Programme für optimalen Fettabbau

TEIL V TRAININGSÜBUNGEN

KAPITEL 14	Brust
KAPITEL 15	Schultern
KAPITEL 16	Rücken
KAPITEL 17	Trapezmuskel
KAPITEL 18	Trizeps
KAPITEL 19	Bizeps
KAPITEL 20	Unterarme
KAPITEL	Quadrizeps

21

KAPITEL 22 Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

KAPITEL 23 Waden

KAPITEL 24 Bauch und Körpermitte

KAPITEL 25 Ganzkörperübungen

KAPITEL 26 Calisthenics

TEIL VI ERNÄHRUNG FÜR MAXIMALE MUSKELMASSE, KRAFT UND FETTABBAU

KAPITEL 27 Ernährung zur Optimierung von Muskelmasse und Kraft

KAPITEL 28 Ernährung für einen optimalen Fettabbau

Anhang A Metrische Werte für Kurzhanteln und Gewichtsscheiben

Anhang B Liste alternativer Lebensmittel

Glossar

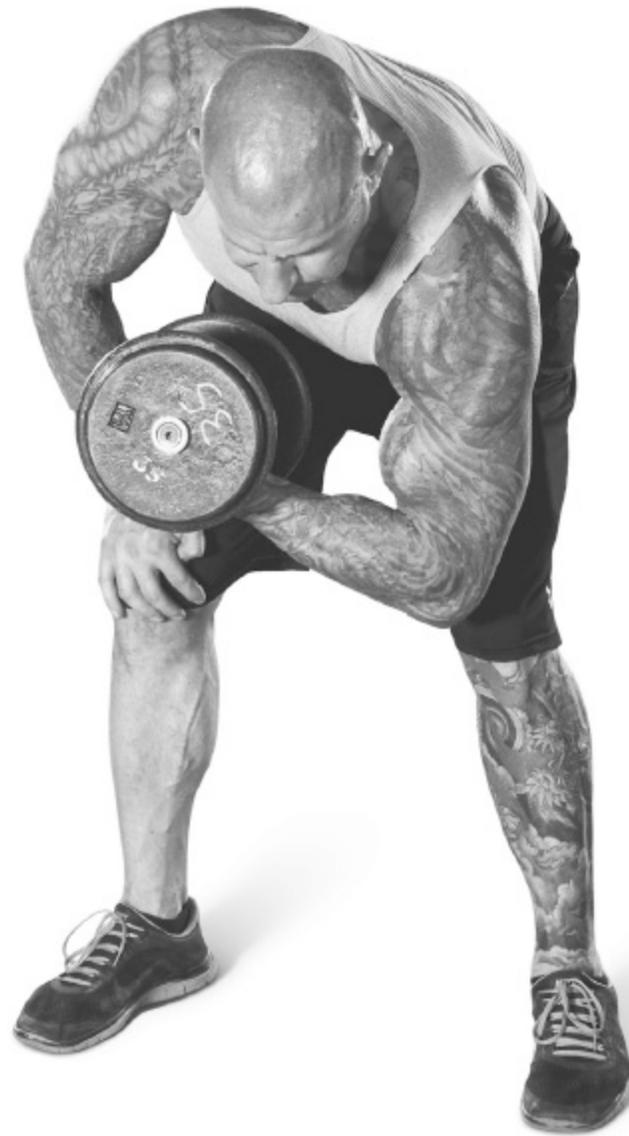
Literatur

Abkürzungen

Der Autor

TEIL I

TRAININGSGRUNDLAGEN



Krafttraining existiert, seit es Aufzeichnungen gibt. Bereits 2000 v. Chr. hat man im alten Ägypten für Jagd und Militärdienst als Krafttraining Sandsäcke gehoben. Militärischen Aufzeichnungen zufolge haben auch Soldaten in China bereits 700 v. Chr. Krafttraining betrieben. Am bekanntesten jedoch dürfte der Sport im antiken Griechenland sein. Viele Sportler hoben als Vorbereitung auf die Teilnahme an den Olympischen Spielen schwere Steine, um Kraft aufzubauen und ihre Leistung zu steigern. Abgesehen von dieser speziell sportlichen Anwendung hat das Krafttraining ganz allgemein auch zur Entwicklung einer muskulösen Statur der Menschen beigetragen. Der maskuline Körperbau wurde in der klassischen griechischen Kunst und Literatur häufig thematisiert. Möglicherweise ist das Zelebrieren des Körperkults im antiken Griechenland für die Entstehung des modernen Bodybuildings prägend geworden. Einige Sportler dieser Epoche wie Milon oder Herakles haben Feste der Kraft veranstaltet und dabei ihre Muskelkraft vor Publikum zur Schau gestellt. Im 19. Jahrhundert haben die damaligen frühen »Bodybuilder« wegen ihres Ideals eines muskulösen Körperbaus als Massenphänomen Berühmtheit erlangt. Einer davon ist Eugen Sandow, er gilt als Vater des Bodybuildings.

Trotz der langen Tradition der Faszination von Stärke und Muskelkraft auf Menschen sind nur wenige mit dem Konzept des Krafttrainings wirklich vertraut. Selbst während des Fitnessbooms der 1970er-Jahre in den Vereinigten Staaten, als die meisten Amerikaner irgendeine Form von Gymnastik betrieben, wurde die Kraftkomponente der körperlichen Fitness vernachlässigt. Über die Jahre und mithilfe der Pioniere des Krafttrainings wie Bob Hoffman, Joe Weider und Charles Atlas sowie der Forschungsfortschritte auf diesem Gebiet (Wissenschaft vom Widerstandstraining) wurde Kraft als notwendiger Teilaspekt körperlicher Fitness und sportlicher Leistungsfähigkeit angesehen. Die Beliebtheit

des Krafttrainings stieg schneller als die anderer körperlicher Betätigungen.

Als die Popularität des Krafttrainings zunahm, wurde auch das Bewusstsein immer größer, dass es sich um eine komplexe Wissenschaft handle, die von den Trainierenden verstanden werden muss, wenn sie wirklich nutzen soll. Deshalb ist Teil I dieses Buches für alle, die sich - egal auf welchem Level - für Krafttraining interessieren, so wichtig. Wenn Sie sich nicht über die Grundsätze des Krafttrainings im Klaren sind, werden Sie niemals ganz verstehen, wie ein effektives Krafttrainingsprogramm umzusetzen ist.

Bevor Sie sich an eines der Krafttrainingsprogramme der Teile II, III oder IV machen, sollten Sie sich ein umfassendes Verständnis der Grundlagen aneignen. Diese finden Sie gleich in den ersten vier Kapiteln. Erst vor diesem Hintergrund werden Sie die Übungen, Techniken und Programme der nachfolgenden Kapitel vollständig nachvollziehen können. Nicht zuletzt können Sie die Techniken damit viel besser individuell abstimmen und ein Trainingsprogramm speziell für sich oder auch andere erstellen.

KAPITEL 1

Grundlegende Konzepte

Krafttraining wird aus ganz unterschiedlichen Gründen und Motivationen betrieben. Die meisten möchten Muskelkraft und Muskelmasse auf- und gleichzeitig Körperfett abbauen. Zusätzlich erhoffen sich viele, dass diese körperlichen Adaptationen auch zur Verbesserung ihrer Leistung im Sport wie im Alltag führen. Krafttraining kann dies tatsächlich bewirken, solange Sie bestimmte Richtlinien einhalten. Diese werden hier erläutert, um Sie beim Erreichen Ihrer Ziele beim Krafttraining zu unterstützen. Diese Grundsätze sind untrennbar mit einem Verständnis davon verknüpft, wie Krafttraining funktioniert, wie Sie es auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abstimmen können und wie Sie es abändern, um auch im fortgeschrittenen Training weitere Adaptationen zu erreichen.

Abgesehen vom Verständnis des Krafttrainingskonzepts müssen Sie auch mit der entsprechenden Terminologie vertraut sein. Die Kenntnis der Begriffe versetzt Sie in die Lage, die Grundlagen des Krafttrainings kennenzulernen und sich mit anderen Trainierenden darüber auszutauschen. Sehr hilfreich für das Aneignen der Terminologie ist das Glossar am Ende dieses Buches.

Bevor wir die Prinzipien des Krafttrainings erörtern, definieren wir die wichtigsten Begriffe, auf die dieses Buch Bezug nimmt. Zuallererst gibt es natürlich den Begriff *Krafttraining* selbst. Sollten Sie sich bereits etwas eingelesen haben, sei es im Internet, in Magazinen oder in

anderen Büchern, dann haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass die Begriffe *Krafttraining*, *Gewichtstraining* und *Widerstandstraining* oft synonym verwendet werden. Sicherlich gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den drei Begriffen, doch macht eine genauere Definition die Unterschiede klar.

Widerstandstraining greift am weitesten von den dreien. Es beschreibt jede Art von Training, bei der eine Bewegung aus der Kraft des Körpers gegen eine Form von Kraft bzw. Widerstand ausgeführt wird, die sich eben dieser Bewegung entgegensetzt. Dies könnte das Heben freier Gewichte, das Drücken gegen eine hydraulische Vorrichtung und das Treppensteigen einschließen.

Krafttraining ist eine Form von Widerstandstraining (obwohl nicht alle Formen von Widerstandstraining auch Krafttraining sind). Genauer betrachtet bezieht sich Krafttraining auf jede Form von Training, bei der eine Bewegung aus der Kraft des Körpers in eine Richtung und gegen einen Widerstand ausgeführt wird, wobei gezielt Adaptationen bei Muskelkraft oder Hypertrophie (Muskelwachstum) herbeigeführt werden. Dies könnte das Heben freier Gewichte oder das Drücken gegen eine hydraulische Vorrichtung einschließen, jedoch nicht das Treppensteigen.

Gewichtstraining schließlich ist ebenfalls eine Art des Widerstandstrainings und kann dazu auch eine Form des Krafttrainings sein. Genau genommen bezieht sich dieser Begriff auf jede Art von Training, bei der eine Bewegung des Körpers in eine Richtung und gegen einen Widerstand unter Zuführung irgendeiner Form von Gewicht ausgeführt wird. Dies könnte freie Gewichte und Gerätetraining mit Gewichten einschließen, jedoch nicht das Training mit hydraulischen Geräten oder das Treppensteigen; für eine Liste an Trainingsmethoden, die entsprechend dieser Trainingsformen kategorisiert wurden, siehe Tab. 1.1.

Dieses Buch behandelt Krafttraining (zumeist Gewichtstraining), da es jene Formen am besten beschreibt, die für uns von Interesse sind, nämlich Übungen, bei denen eine Bewegung des Körpers gegen einen Widerstand ausgeführt wird, mit dem Ziel, Veränderungen in der Muskelkraft oder Hypertrophie zu bewirken.

TABELLE 1.1 Trainingskategorien und -methoden

Trainingsart	Beispiele für Trainingsmethoden
Widerstandstraining	Freie Gewichte inklusive Alltagsgegenstände Gerätetraining mit Gewichten (linear geführt, Kabelzugsystem, CAM-gestützt) Hydraulische Geräte Pneumatische Geräte Isokinetische Geräte Training mit dem eigenen Körpergewicht Schlittenziehen (Sled Drag) Laufen mit Fallschirm (Parachute Running)
Krafttraining	Freie Gewichte inklusive Alltagsgegenstände Gerätetraining mit Gewichten (linear geführt, Kabelzugsystem, CAM-gestützt) Hydraulische Geräte Pneumatische Geräte Training mit dem eigenen Körpergewicht
Gewichtstraining	Freie Gewichte inklusive Alltagsgegenstände Gerätetraining mit Gewichten (linear geführt, Kabelzugsystem, CAM-gestützt)

DEFINITIONEN VON KRAFT

Die Grunddefinition von *Kraft* ist die maximale Stärke, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe bei einem bestimmten Bewegungsmuster mit einer bestimmten Bewegungsgeschwindigkeit erzeugen kann (Knuttgen/Kraemer 1987). Kraft zu definieren ist jedoch nicht so einfach. Das liegt an den vielen Erscheinungsformen:

Absolutkraft Die maximale Stärke, die ein Muskel erzeugen kann, wenn alle hemmenden und schützenden Mechanismen ausgeschaltet sind. Daher ist es unwahrscheinlich, dass ein Mensch jemals seine *absolute* Kraft demonstrieren kann. Nur in Extremsituationen, etwa einem Notfall, unter Hypnose oder mithilfe leistungssteigernder Mittel, ist dies möglich.

Maximalkraft Die maximale Stärke, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe bei einer bestimmten Übung für eine Wiederholung erzeugen kann. Dies wird auch als *1 Repetition Maximum* oder *1RM* bezeichnet. Einigen Schätzungen zufolge liegt 1RM üblicherweise bei nur 80 % der absoluten Kraft. Diese Art der Kraft spielt im Powerlifting eine Rolle.

Relativkraft Das Verhältnis zwischen der maximalen Kraft einer Person und ihrem Körpergewicht. Dies spielt dann eine Rolle, wenn die Kraft von Sportlern, die große Unterschiede in der Körpergröße aufweisen, verglichen wird. Relative Kraft wird ermittelt, indem man 1RM durch das Körpergewicht einer Person teilt; so hat ein 90 kg schwerer Sportler, der 180 kg Bankdrücken kann ($180 \div 90 = 2$), dieselbe relative Kraft wie ein 45 kg schwerer Sportler, der 90 kg Bankdrücken kann ($90 \div 45 = 2$). Diese Form der Kraft ist für Powerlifter genauso wichtig wie für Fußballspieler und andere Kraftsportler, die oft mit Teamkollegen verglichen werden, um ihre Leistung auf dem Feld vorab einzuschätzen.

Schnellkraft Die Fähigkeit, den Körper oder einen Gegenstand schnell zu bewegen, engl. *power*. Diese Kraftart spielt bei den meisten Sportarten eine Rolle, speziell in der Leichtathletik bei Kugelstoßen, Speerwurf und Weitsprung.

Startkraft Die Fähigkeit, einen rapiden Kraftanstieg während der Anfangsphase einer Bewegung zu erzeugen.

Diese Form von Kraft spielt beim olympischen Gewichtheben, Kreuzheben, Boxen, Kampfsport und bei Spielern der Offense Line im American Football eine Rolle, wo auf Antrieb enorme Kraft generiert werden muss.

Beschleunigungskraft Die Fähigkeit, den Kraftanstieg über den Großteil der Bewegung aufrechtzuerhalten. Diese Kraftart kommt nach der Startkraft zum Einsatz und ist wichtig bei Sportarten wie Judo, Wrestling und Sprinten.

Kraftausdauer Die Fähigkeit, die Krafterzeugung über eine längere Zeit oder während mehrerer Wiederholungen einer Übung aufrechtzuerhalten. Diese Kraftart spielt beim Wrestling, Radfahren, Schwimmen und Bodybuilding eine Rolle.

Diese verschiedenen Formen der Kraft kann man gezielt trainieren. So ist es leicht nachvollziehbar, dass der Begriff *Krafttraining* viele verschiedene Trainingsansätze umfasst. Unabhängig davon, ob Sie Maximalkraft, Schnellkraft oder Kraftausdauer trainieren, Sie führen immer eine Form von Krafttraining aus. Jede dieser Kraftarten wird mithilfe irgendeiner Form von Widerstand entwickelt, seien es freie Gewichte, Geräte oder das eigene Körpergewicht. Obschon dieses Buch den Schwerpunkt auf Muskelaufbau und Kraft sowie Fettabbau legt, kann das Training auch weitere Muskeladaptationen hervorbringen.

FORMEN DER MUSKELAKTIVITÄT

Bei einer typischen Trainingseinheit kontrahieren die Muskeln mehrere zehn bis mehrere hundert Male, um den Körper oder das Trainingsgerät zu bewegen. Eine neuronale Stimulation des Muskels bewirkt, dass seine kontraktile Teile versuchen, sich zu verkürzen. Eine Kontraktion

bedeutet jedoch nicht immer eine Verkürzung der Muskelfasern. Je nach Belastung und Ausmaß der vom Muskel erzeugten Kraft können bei einer Muskelkontraktion drei verschiedene Muskelaktivitäten auftreten (siehe Abb. 1.1):

1. *Konzentrische Muskelaktivität* Diese Form der Muskelarbeit tritt auf, wenn die Muskelkraft den äußeren Widerstand überwindet. Das Resultat ist eine Gelenkwinkeländerung, wenn der Muskel sich verkürzt. Mit anderen Worten sind konzentrische Kontraktionen jene, bei denen sich die Muskelfasern verkürzen, während kontrahiert wird, um ein Gewicht zu heben. Dies sieht man z. B. bei der Aufwärtsphase von Bizepscurls und wird oft als *positive Phase der Wiederholung* bezeichnet.
2. *Exzentrische Muskelaktivität* Dies tritt auf, wenn der äußere Widerstand die Muskelkraft überschreitet, mit dem Resultat einer Gelenkwinkeländerung, während der Muskel verlängert wird. Exzentrische Muskelaktivität sieht man etwa während der Abwärtsphase von Bizepscurls. Sie wird oft *negative Phase der Wiederholung* genannt. Auch wenn sich die Fasern verlängern, sind sie in einer Kontraktion. Das ermöglicht, ein Gewicht kontrolliert in die Ausgangsposition zurückzuführen.
3. *Isometrische Muskelaktivität* Diese Form von Muskelarbeit tritt auf, wenn der Muskel kontrahiert, ohne sich zu bewegen. Er erzeugt somit Kraft, obwohl seine Länge unverändert bleibt. Isometrische Muskelaktivitäten sieht man etwa beim Versuch, einen unbeweglichen oder einen zu schweren Gegenstand zu bewegen. Die Muskelfasern kontrahieren beim Versuch, das Gewicht zu bewegen, doch der Muskel verkürzt sich nicht, da der Gegenstand zu schwer ist.

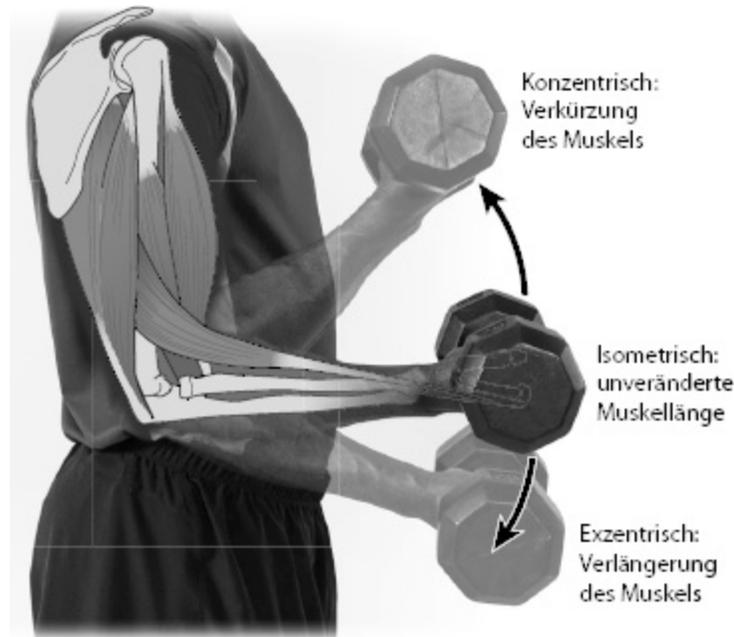


ABB. 1.1 Die wichtigsten Formen der Muskelaktivität: konzentrisch, isometrisch und exzentrisch

Unter Wissenschaftlern wird viel über die Bedeutung dieser Muskelaktivitäten in Bezug auf die Steigerung von Kraft und Muskelmasse diskutiert. Es wurden Studien durchgeführt, um festzustellen, ob es eine Form der Muskelaktivität gibt, die die größte Rolle bei der Verbesserung von Muskelkraft und -masse spielt. Da eine größere Kraft bei der exzentrischen und der isometrischen Muskelarbeit erzeugt wird, gibt es die Hypothese, dass diese Muskelaktivitäten wichtiger seien als die konzentrische, wenn es darum geht, Adaptationen von Muskelkraft und -größe zu bewirken.

Forscher haben herausgefunden, dass das Training mit isometrischer Muskelarbeit Muskelkraft und -größe steigern kann (Fleck und Schutt 1985). Der Kraftanstieg durch isometrisches Training wird jedoch nur bei bestimmten Gelenkwinkelpositionen erreicht. D. h., wenn man isometrisches Bankdrücken an einem bestimmten Punkt in der Mitte zwischen Übungsanfang und -ende trainiert, wird man nur an diesem einen Punkt der Übung Muskelkraft

gewinnen. Dies würde bedeuten, dass man insgesamt im Bankdrücken nicht stärker geworden ist, es sei denn, man trainiert mehrere Gelenkwinkelpositionen zwischen Übungsanfang und -ende isometrisch. Demzufolge kann isometrisches Training zwar von Nutzen sein, jedoch sollte auch mit konzentrischen und exzentrischen Muskelaktivitäten gearbeitet werden, um insgesamt bessere Muskeladaptationen zu erreichen; ein Beispieltrainingsprogramm mit isometrischen Muskelaktivitäten finden Sie unter *Statisches Krafttraining* (Kap. 9).

Da sich ein Muskel während exzentrischer Kontraktionen stärker überbelasten lässt, kann diese Art von Kontraktion größere Muskelschäden verursachen. Man hatte angenommen, dass eine größere Beanspruchung auch zu größeren Kraftanstiegen führt. Tatsächlich hat die Forschung gezeigt, dass exzentrisches Training allein beträchtliche Kraftanstiege hervorbringt, allerdings keine größeren Kraftzuwächse als konzentrisches Training allein. Für maximale Muskeladaptationen sollten Krafttrainingsprogramme somit beide Muskelaktivitäten umfassen, konzentrische wie exzentrische. Sie finden Beispiel-Trainingsprogramme mit exzentrischem Training unter *Negativwiederholungen* (Kap. 6) und unter *Negativtraining* (Kap. 9).

Der Einsatz konzentrischer, exzentrischer und isometrischer Muskelaktivitäten im Krafttraining führt zu unterschiedlichen Adaptationen. Obwohl isometrische Muskelaktivitäten in gewisser Weise Kraft und Muskelgröße verbessern können, erzeugen sie doch größtenteils statische Kraft und die wird nicht notwendig in dynamische verwandelt. Die wiederum kommt bei den meisten Sportarten zum Einsatz. Daher sollte der Großteil der Trainingsprogramme den Schwerpunkt auf konzentrische und exzentrische Muskelaktivitäten legen. Größere

Verbesserungen in Kraft und Muskelmasse lassen sich durch Wiederholen konzentrischer wie exzentrischer Muskelarbeit erreichen.

Eine weitere Form der Muskelarbeit sollte hier berücksichtigt werden, die freiwillige maximale Muskelaktivität. Diese Form der Muskelaktivität bezieht sich nicht auf die eigentliche Bewegung des Muskels, sondern auf die Intensität des Widerstands. Führt ein Muskel eine freiwillige maximale Aktivität durch, dann bewegt er sich gegen einen so großen Widerstand, wie es sein momentaner Erschöpfungsgrad gerade zulässt. Unabhängig davon, wie viele Wiederholungen bei einem Trainingssatz gemacht werden, eine oder zehn, ist es die letzte Wiederholung, bei der das momentane konzentrische Muskelversagen erreicht wird, und dies gilt als freiwillige maximale Muskelaktivität. Das bedeutet, dass keine einzige weitere Wiederholung mehr durchgeführt werden kann. Dies wird auch anhand des *Repetition Maximum (RM)* angegeben, dem eine Zahl vorangestellt wird. Beispiel: 1RM steht für jene Menge an Gewicht, die eine freiwillige maximale Muskelaktivität bei 1 Wdh. bedeutet. 10RM steht für jene Gewichtsmenge, die eine freiwillige maximale Muskelaktivität bei der 10. Wdh. hervorruft.

PRINZIPIEN DES KRAFTTRAININGS

Es gibt im Krafttraining unzählige Prinzipien. Die Sinnhaftigkeit von vielen ist fraglich, denn nur wenige Krafttrainingsexperten befürworten eine Mehrheit dieser Prinzipien. Auf einige wenige Grundsätze können sich aber alle Experten einigen: das Prinzip der richtigen Kombination der Trainingsmerkmale, das der progressiven Belastungssteigerung, das der Individualisierung, das der Variation, das der Erhaltung und das der Umkehrbarkeit. Diese Prinzipien sind derart bedeutsam, dass kaum jemand

ihren Status als Grundregeln des Krafttrainings in Zweifel ziehen wird.

Prinzip der richtigen Kombination der Trainingsmerkmale Einer der bedeutsamsten Grundsätze für Krafttrainingsprogramme. Man spricht auch von SAID (*specific adaptation to imposed demands*, gezielte Anpassungen an die gestellten Anforderungen). Die grundlegende Bedeutung dieses Prinzips besagt, dass man auf eine bestimmte Weise trainiert, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Wenn etwa das unmittelbare Ziel darin besteht, die 1RM-Kraft zu steigern, dann ist ein Training notwendig, das auf einer angemessenen Anzahl von Wiederholungen, entsprechenden Erholungsphasen und einer angebrachten Frequenz zur optimalen Kraftsteigerung basiert. Besteht das Ziel darin, die Leistungsfähigkeit in einer bestimmten Sportart zu erhöhen, sollten die Trainingsübungen die Bewegungsabläufe genau dieser Sportart spiegeln und in derselben Geschwindigkeit ausgeführt werden. Dieses Prinzip ist eines der wichtigsten im Krafttraining, denn wenn es nicht erfüllt wird, werden alle anderen Grundsätze damit überflüssig.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung Das bedeutet, die Intensität des Workouts zu steigern, sobald sich der Muskel an einen Intensitätsgrad gewöhnt hat. Dies kann durch Steigerung des Gewichts erfolgen, der Wiederholungen oder der Gesamtzahl der Trainingssätze; es kann ebenso erzielt werden, indem die Erholungsphasen zwischen den einzelnen Sätzen verkürzt werden. Eine kontinuierliche Steigerung der Belastung, der der Muskel ausgesetzt wird, ermöglicht es dem Muskel, seine Kraft zu erhöhen, und verhindert Stagnation. Dies ist eines der wesentlichsten Prinzipien des Krafttrainings und wurde auch als eines der ersten formuliert. Es wurde kurz nach dem Zweiten Weltkrieg

aufgrund der Forschungsarbeiten von DeLorme (1945) sowie von DeLorme und Watkins (1948) eingeführt. Wenn die Muskeln nicht progressiv mehr belastet werden, gibt es keine weiteren Adaptationen in Muskelkraft und -größe. So können zu Beginn eines Krafttrainingsprogramms drei Trainingssätze à 10 Wdh. im Bankdrücken mit 60 kg eine Herausforderung darstellen. Nach einigen Trainingswochen schon werden genau diese drei Sätze zu 10 Wdh. im Bankdrücken einfach zu bewältigen sein. Ab diesem Punkt kommt es zu keinen weiteren Muskeladaptationen, es sei denn, das Gewicht wird auf mehr als 60 kg erhöht oder die Wiederholungen werden auf mehr als zehn angehoben oder die Trainingssätze werden auf mehr als drei erhöht oder die Erholungsphase zwischen den Sätzen wird schließlich verkürzt.

Prinzip der Individualisierung Das beschreibt die These, dass jedes Trainingsprogramm auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele sowie die Fähigkeiten der trainierenden Person zugeschnitten sein muss. Wer erst mit dem Bodybuilding beginnt und Muskelmasse aufbauen will, hätte ein anderes Trainingsprogramm als ein fortgeschrittener Bodybuilder mit demselben Ziel. Die Unterschiede der Trainingsprogramme resultieren nicht aus den Trainingszielen, sondern aus der Trainingserfahrung bzw. -vorgeschichte. Der fortgeschrittene Trainierende braucht ein größeres Volumen und hochintensive Trainingstechniken, um dasselbe Ziel wie ein Anfänger zu erreichen. Andererseits würde ein fortgeschrittener Powerlifter mit dem Ziel der Steigerung von Muskelmasse ganz anders trainieren als ein fortgeschrittener Powerlifter, der seine Muskelkraft ausbauen möchte. Hier basieren die Unterschiede der Trainingsprogramme auf unterschiedlichen Zielen. Der fortgeschrittene Powerlifter mit dem Ziel der Muskelkraftsteigerung würde mit weniger

Wiederholungen, schwereren Gewichten und einem geringeren Volumen trainieren als der fortgeschrittene Powerlifter, der seine Muskelmasse vergrößern möchte.

Prinzip der Variation Das beruht auf der einfachen Tatsache, dass egal wie effektiv ein Programm ist, es nur für eine kurze Zeitspanne effektiv sein kann. Sobald die spezifischen Adaptationen eines Trainingsprogramms erreicht werden, benötigen die Muskeln einen neuen Reiz, sonst kommt es zur Stagnation. Damit ist die Grundlage für eine Einteilung in Zeitabschnitte geschaffen (in Kap. 3 beschrieben). Dies ist der Grund, warum Trainingszyklen notwendig sind.

Prinzip der Erhaltung Hat ein Trainierender sein Ziel erreicht, dann ist weniger Arbeit notwendig, um das Maß an aufgebauter Kraft oder Muskelmasse zu erhalten. Ist der Trainierende damit zufrieden, kann die Trainingsfrequenz reduziert werden. Dies ist üblicherweise ein guter Zeitpunkt, um mehr Crosstraining einzubauen, sodass auch andere Fitnesskomponenten entwickelt werden können.

Prinzip der Umkehrbarkeit Sobald ein Krafttrainingsprogramm abgebrochen oder nicht mit minimaler Frequenz und Intensität fortgesetzt wird, werden die durch das Programm erzielten Adaptationen in Kraft oder Hypertrophie nicht nur nicht weiterentwickelt, sondern der Körper geht auch zurück in den Ausgangszustand.

AUFWÄRMEN, DEHNEN UND ABWÄRMEN (COOL-DOWN)

Sie finden es vielleicht schwierig, das Workout in Ihren ohnehin schon straffen Zeitplan einzugliedern, geschweige

denn, sich auch noch über richtiges Aufwärmen davor und Dehnen danach Gedanken zu machen. Trotzdem kann die Art und Weise, wie Sie sich auf Ihr Krafttraining vorbereiten und wie Sie es wieder beenden, einen weitreichenden Einfluss auf Ihre Ergebnisse genauso wie auf Ihre Lebensqualität haben, vor allem im Alter. Tun Sie Ihr Bestes, um sich vor jedem Workout ordentlich aufzuwärmen und machen Sie einige Dehnübungen, um sich nach dem Workout abzuwärmen.

Ein gewöhnliches Aufwärmen von 5-10 min auf dem Laufband oder Radergometer, ein paar Gymnastikübungen oder besser noch dynamische Dehnübungen wie High Kicks und Armkreisen erhöhen Ihre Körpertemperatur schon ausreichend. Eine Studie von Taylor und anderen (2011) zeigt, dass ein Körpertemperaturanstieg von nur 0,16 °C es Sportlern schon ermöglicht, um 6 % höher zu springen und 10 % mehr Kraft zu erzeugen. Anders formuliert: Bereits ein kurzes Aufwärmen macht Sie stärker und ermöglicht auch eine bessere Leistung im Fitnessstudio. Dynamische Dehnübungen als Aufwärmen erhöhen zusätzlich die Muskelkraft während des Aufwärmens.

Am besten heben Sie sich statische Dehnübungen für das Abwärmen (Cool-down) auf und als Möglichkeit, Ihre Beweglichkeit zu steigern. Diese Form des Dehnens ist vor allem dann effektiv, wenn es darum geht, die Beweglichkeit nach Beendigung des Workouts zu maximieren, wenn der Körper wärmer ist und die Muskeln erschöpfter sind. Dieses Buch befasst sich nicht so eingehend mit Dehnübungen. Als gutes Nachschlagewerk dafür empfehle ich *Full-Body Flexibility, Second Edition*, von Jay Blahnik (Human Kinetics 2011).

ZUSAMMENFASSUNG

Für die angemessene Ausführung jeglicher Disziplin muss man sich zuerst mit den Prinzipien dieser Disziplin vertraut machen. Ohne klares Verständnis der Grundlagen des Krafttrainings wird auch die Ausführung fehlerhaft sein. Genauso wie ein Sportler, der die Grundlagen seiner Sportart nicht kennt, schlecht darin abschneiden wird, wird auch Ihr Potential beachtlich eingeschränkt, wenn Sie mit den Prinzipien des Krafttrainings nicht vertraut sind. Ganz egal, ob Ihr Ziel darin besteht, Muskelmasse oder Muskelkraft zu steigern, dieses Wissen wird Sie dabei unterstützen, Ihr Ziel zu erreichen.

Zunächst machen Sie sich mit den unterschiedlichen Kraftarten vertraut, die trainiert werden können: Absolutkraft, Maximalkraft, Relativkraft, Schnellkraft, Startkraft, Beschleunigungskraft und Kraftausdauer. Kenntnis über die verschiedenen Muskelaktivitäten ist die Voraussetzung dafür, die unterschiedlichen Aspekte jeglicher Übungswiederholung zu verstehen, die Sie ausführen. Sie werden erfahren, welche Konzepte zu beachten sind, um Muskeladaptationen zu bewirken. Diese grundlegenden Informationen sind jedoch erst der Anfang. Und diese Wissensgrundlage wird mit Informationen aus den folgenden Kapiteln zu Teil I ausgebaut. Sobald Sie mit diesen grundlegenden Informationen vertraut sind, wird die Umsetzung der Trainingstechniken und -programme aus den späteren Abschnitten des Buches einfacher und die Ergebnisse werden effektiver.

KAPITEL 2

Trainingsvariablen

Ein Krafttrainingsprogramm dauert einige Wochen bis Monate, bevor eine neue Trainingsphase sinnvoll wird. In Anbetracht dieses Zeitrahmens scheint ein einziges Workout unbedeutend in Relation zum gesamten Programm. Doch die Gestaltung jedes einzelnen Workouts ist so wichtig wie das Programm insgesamt, und zwar, weil erst die Aneinanderreihung jedes einzelnen Workouts das langfristige Trainingsprogramm ergibt und damit zu den Adaptationen führt, die durch das Programm angestrebt werden. In diesem Kapitel werden die maßgeblichen Grundsätze bei der Gestaltung eines einzelnen Krafttraining-Workouts erörtert.

Jedes Workout besteht aus mindestens fünf spezifischen Programmvariablen. Sie können diese anpassen, um das Workout zu gestalten: Übungsauswahl und -reihenfolge, Anzahl der Trainingssätze, Widerstand und Satzpausen. Die Variablen bedürfen sorgfältiger Abstimmung, um ein Ihrem Fitnesslevel entsprechendes Workout zu gestalten, das auch zu den gewünschten Adaptationen führt.

Wenngleich Kraftsportler wie olympische Gewichtheber, Powerlifter und Bodybuilder bereits seit vielen Jahren diese Variablen verwendet haben, so wird es doch William J. Kraemer, PhD, zuerkannt, die, wie er sie nennt, fünf spezifischen Gruppen von unmittelbaren Programmvariablen wissenschaftlich bestimmt und aufgezeichnet zu haben (siehe Tab. 2.1). Die systematische

Anpassung dieser unmittelbaren Variablen führt zu einem periodisierten Trainingsprogramm.

ÜBUNGS AUSWAHL

Alle unmittelbaren Variablen eines Programms sind wichtig, doch die Übungsauswahl ist eine besonders bedeutsame. Denn wenn man nicht die passende Muskelgruppe trainiert, werden alle anderen Variablen bedeutungslos. D h. etwa, dass Muskeln, die nicht trainiert werden, keinen Nutzen aus dem Programm ziehen. Demzufolge ist die Auswahl der Übungen für jedes Workout der erste Schritt zur Gestaltung eines effektiven Trainingsprogramms.

TABELLE 2.1 Programmgestaltung

Variable	Einzelheiten
Übungsauswahl	Grundübungen Hilfsübungen Verbundübungen Isolationsübungen Trainingsmittel
Übungsreihenfolge	Grundübungen, gefolgt von Hilfsübungen Größere Muskelgruppen, gefolgt von kleineren Zuerst mit weniger trainierten Muskelgruppen arbeiten Aufeinanderfolgende Trainingssätze pro Übung Supersätze
Anzahl der Trainingssätze	Volumeneffekt Einsatztraining Mehrsatztraining Anzahl der Trainingssätze pro Übung Anzahl der Trainingssätze pro Muskelgruppe Anzahl der Trainingssätze pro Workout
Widerstand (Intensität)	Prozentsatz des 1RM RM Zielbereich OMNI-RES-Skala
Pausen zwischen den einzelnen Sätzen	Je nach verwendetem Widerstand Je nach gewünschter Muskeladaptation Je nach trainiertem Stoffwechselweg Je nach Trainingstechnik

Abgeleitet aus S.J. Fleck & W.M. Kraemer, *Designing Resistance Training Programs*, 3. Aufl. (Champaign, IL: Human Kinetics), 158-173.

Bezüglich der Steigerung von Muskelkraft können die Übungen eines Workouts in Grund- und Hilfsübungen eingeteilt werden; siehe Tab. 2.2 für eine Auflistung der gängigen Grund- und Hilfsübungen. Grundübungen sind jene, die sich konkret auf die Ziele des Trainierenden konzentrieren. Sie müssen also jedenfalls die Muskelgruppen einschließen, in denen der Trainierende einen Kraftanstieg erreichen möchte. Für Sportler im Wettkampf sollten die Grundübungen nicht nur auf genau die Muskelgruppen abzielen, die auch im Wettkampf wichtig sind, sondern auch Übungen einschließen, die die

Bewegungsabläufe der jeweiligen Sportart widerspiegeln. Die Grundübungen für einen olympischen Gewichtheber etwa sind Stoßen und Reißen, für einen Powerlifter Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben; für einen Fußballspieler der Offensivlinie Kniebeuge und Schrägbankdrücken.

TABELLE 2.2 Grund- und Hilfsübungen

Grundübungen	Hilfsübungen
Standumsetzen (Power Clean)	Kniestrecken
Kreuzheben	Beincurls
Kniebeuge	Brustflys
Beinpresse	Seitheben für den Deltamuskel
Bankdrücken	Bizepscurls
Schulterdrücken	Trizepsstrecken
Langhantelrudern	Handgelenkcurls
Klimmzug	Wadenheben
	Bauchcrunches

Grundübungen sind üblicherweise Verbundübungen wie Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben. Diese Übungen erfordern den koordinierten Einsatz mehrerer Muskelgruppen. Da mehrere große Muskelgruppen dabei aktiviert werden, sind dies tendenziell jene, bei denen das meiste Gewicht gehoben werden kann. So liegen die Weltrekorde im Kreuzheben und im Kniebeugen jeweils weit über 400 bzw. 500 kg. Der Weltrekord bei Bizepscurls mit Kurzhanteln (obwohl dies von keinem Powerlifter-Verband als Lift anerkannt wird), einer Isolationsübung (üblicherweise als Hilfsübung bezeichnet), liegt jedoch nur bei etwas mehr als 180 kg. Da die Grundübungen große Kraft und Koordination abverlangen, sollten sie zu Beginn des Workouts ausgeführt werden, solange die Muskelgruppen noch nicht erschöpft sind.

Hilfsübungen sind üblicherweise Isolationsübungen wie Bizepscurls, Trizepsstrecken und Seitheben für den Deltamuskel. Diese Übungen zielen oft nur auf eine einzelne

Muskelgruppe ab. Nachdem nur eine Muskelgruppe arbeitet, um das Gewicht zu heben, werden sie normalerweise mit viel leichterem Gewicht ausgeführt als Grundübungen. Powerlifter und andere Kraftsportler machen Hilfsübungen zumeist gegen Ende des Workouts, wenn die wichtigsten Muskelgruppen von der Ausführung der Grundübungen bereits erschöpft sind. Eine Ausnahme von der Regel, nach der die meisten Hilfsübungen Isolationsübungen sind, ist das Core-Training. Dieses Training der Tiefenmuskulatur der Bauchhöhle und des unteren Rückens umfasst komplexe Bewegungsmuster, die mehrere Gelenke einschließen und die Rumpfmuskulatur dazu bringen, sich an der Körperstabilisierung zu beteiligen.

Für die Förderung des Muskelaufbaus können alle Übungen auch in Mehr- und Eingelenkübungen gegliedert werden. Im Bodybuilding spricht man von *Verbund-* und *Isolationsübungen*. *Isolation* bezieht sich darauf, dass die Eingelenkbewegung die Hauptmuskelgruppe isoliert, sodass diese Muskelgruppe bei der Übung allein und ohne die Hilfe anderer Muskelgruppen arbeiten muss. Ein Beispiel dafür ist das Beinstrecken. Während es für die meisten wichtigen Muskelgruppen sowohl Verbund- als auch Isolationsübungen gibt, sind Bizeps, Unterarme, Waden und Bauchmuskeln Muskelgruppen, die üblicherweise nur mit Isolationsübungen trainiert werden; eine Liste der Verbund- und Isolationsübungen für die meisten wichtigen Muskelgruppen finden Sie in Tab. 2.3.