

Die besten Intensitätstechniken für noch mehr Muskelwachstum

Von Erik „BamBam“ Dreesen

Haben Sie auch die Entwicklung der Trainingssysteme in den letzten Jahren verfolgt? Man könnte manchmal meinen bei dem ganzen Hype, der um einige neuartige Trainingssysteme gemacht wird, daß ein Training bis zum Muskelversagen das schlimmste ist, was man seinem Körper antun kann. Auf der anderen Seite stehen Generationen von Bodybuildern und erfolgreichen Wettkämpfern bis hin zu zahlreichen Mr. Olympias, die genau so, also mit klassischem Training bis zum Muskelversagen, ihre beeindruckenden Körper aufgebaut haben.

Aber an dieser Stelle soll keine Systemdiskussion geführt werden, ob Muskelversagen zu einem erfolgreichen Bodybuildingtraining gehört oder nicht. Fakt ist, daß die Mehrheit der Bodybuilder nach wie vor so trainiert und damit großen Erfolg hat. Zum klassischen Training gehört aber nicht nur das Ausführen der Übungen, bis man keine Wiederholung mehr aus eigener Kraft schafft. Nicht wenige bauen zusätzlich außerdem Intensitätstechniken ein, um den Körper noch weiter zu fordern und den Erschöpfungsgrad der Muskulatur hinauszuschieben, damit sie einen noch größeren Wachstumsreiz für den Körper setzen und ihn zu neuen Höchstleistungen zu treiben.

Ein Grund, sich einmal den besten und beliebtesten Intensitätstechniken zu widmen und eine kleine Anleitung zu ihrem optimalen Einsatz zu geben.



Die Top-10 für maximale Intensität

1. Erzwungene Wiederholungen

Technik:

Intensivwiederholungen, wie erzwungene Wiederholungen auch genannt werden, sind wohl die bekannteste Intensitätstechnik die es gibt, auch wenn sie gerade von vielen Anfängern gar nicht als solche empfunden wird, sondern eher instinktiv eingesetzt wird. Schaffen sie keine weitere Wiederholung mehr aus eigener Kraft, so lassen sie sich einfach von einem Trainingspartner helfen, der gerade so viel Gewicht abnimmt, daß man noch 2-3 Wiederholungen aus eigener Kraft bewältigen kann. Nichts anderes sind erzwungene Wiederholungen.

Übungen:

Für den Einsatz von erzwungenen Wiederholungen eignen sich prinzipiell alle Übungen. Ausnahmen bilden hier lediglich freies Rudern mit Lang- und Kurzhanteln, sowie alle Formen Kreuzheben und Hyperextensions, bei denen eine Hilfestellung durch den Bewegungsablauf nicht möglich sind.

Fehler:

Hier sind besonders drei zu nennen. Zum einen nimmt der Trainingspartner dem Athleten einfach zu viel Gewicht beim Helfen ab, so daß er sich nicht mehr wirklich anstrengen muss. Achten Sie darauf, daß Sie um jede Wiederholung kämpfen müssen. Sie sollten das Gefühl haben fast bei der Übung zu „verhungern“ und daß das Gewicht sich nur Millimeter um Millimeter bewegt.

Der zweite Fehler folgt aus dem ersten. Nimmt der Partner zu viel Gewicht ab, so können Sie Intensivwiederholung um Intensivwiederholung absolvieren ohne wirklich zum Ende zu kommen. Idealerweise sollten Sie noch zwei bis drei Wiederholungen schaffen und danach der Muskel „platt“ sein. Ist das nicht der Fall, so hilft Ihr Partner entweder zu viel oder Sie sollten sich mehr auf die Übung und den trainierten Muskel konzentrieren.

Last but not least sollten Sie nicht den Fehler machen und zu wenige Wiederholungen aus eigener Kraft, dafür aber unzählige mit Hilfe absolvieren. Wenn der Partner bereits bei der ersten oder zweiten Wiederholung helfen muss, dann halten Sie Ihr Ego im Zaum und reduzieren Sie das Gewicht, denn Sie schaffen es einfach nicht. Liegt Ihr Ziel

bei fünf Wiederholungen, so sollten Sie zumindest drei ohne Hilfe schaffen. Möchten Sie 10 Wiederholungen absolvieren, so sollten 6-7 alleine gehen.



2. Dropsätze

Technik:

Erzwangene Wiederholungen als Intensitätstechnik haben einen großen Nachteil – Sie benötigen einen Trainingspartner. Genau das ist bei Drop-Sätzen nicht der Fall, weshalb sie sich besonders für Sportler eignen, die alleine trainieren. Die Ausführung ist einfach. Führen Sie die jeweilige Übung für so viele Wiederholungen aus, wie Sie aus eigener Kraft schaffen. Anschließend legen Sie das Gewicht ab, reduzieren es und machen für einige Wiederholungen weiter. Die Pause dazwischen sollte so kurz wie möglich sein, im Idealfall stecken Sie nur das Gewicht an der Maschine um oder wechseln zu den leichteren Kurzhanteln. Manche Athleten reduzieren das Gewicht einmal, andere zweimal oder gar dreimal, je nachdem, wie weit sie über ihre Grenze gehen möchten.

Übungen:

Wenn Sie alleine trainieren, so kommt diese Technik am besten bei allen Kurzhantel- und Maschinenübungen zur Anwendung, wo Sie einfach nur das Gewicht ablegen und dann mit dem niedrigeren fortfahren. Wollen Sie Drop-Sätze auf Langhantelübungen anwenden, so benötigen Sie entweder mehr als einen Langhantelsatz oder zwei Trainingspartner, die von den Enden der Stange schnell eine Gewichtsscheibe ziehen, damit Sie ohne Pause fortfahren können.

Fehler:

Bei Drop-Sätzen kann man nichts falsch machen.

3. Vorer müdung/Nachermüdung

Technik:

Wie der Name schon sagt, ermüden Sie die Zielmuskulatur bei dieser Technik vor oder nach der

eigentlichen Hauptübung (in der Regel einer Grundübung) zusätzlich. Das geschieht jeweils durch eine zusätzliche Isolationsübung.

Dabei sollten Sie die Technik der Vorer müdung praktizieren, wenn Sie die Zielmuskulatur mit der eigentlichen Hauptübung nicht wirklich erschöpfen können, sondern die anderen beteiligten Muskelgruppen bereits vorher am Ende sind. Ein Beispiel wäre hier Bankdrücken, bei dem die Trizeps vor der Brust aufgeben. In diesem Fall absolvieren Sie vorher einen Satz Butterfly oder Fliegende.

Die Nachermüdung verfolgt ein anderes Ziel. Hier versagt die Zielmuskulatur (im Beispiel die Brust) bei der Grundübung als erstes. Angestrebt werden soll aber eine weitere Ermüdung über diesen Punkt hinaus ohne die Arme stark zu involvieren und so für weitere Sätze/Übungen zu stark in Mitleidenschaft zu ziehen. Auch hier bieten sich beispielsweise Butterfly oder Fliegende zum Bankdrücken an, nur eben erst im Anschluss.

Übungen:

Klassische Kombinationen sind hier Beinstrecken mit Kniebeugen/Beinpresse, Butterfly/Fliegende mit Bankdrücken in allen Variationen, Front-/Seitheben mit Schulterdrücken, gestrecktes Kreuzheben mit Beincurls oder Lat-Überzüge mit Klimmzügen/Latziehen. Aber es sind auch andere Kombinationen denkbar, der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt.

Fehler:

Vorer müdung bedeutet automatisch, daß die Trainingsgewichte bei der Hauptübung niedriger ausfallen müssen.

Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren und zum Abfälschen anstiften, es geht hierbei um die Intensität der Belastung der Zielmuskulatur, nicht um Kraftrekorde.

4. Supersätze

Technik:

Ähnlich wie bei der Vorer müdung/Nachermüdung werden auch bei Supersätzen zwei Übungen miteinander kombiniert und ohne Pause direkt nacheinander ausgeführt. Der Unterschied ist hier aber, daß es sich um zwei Übungen für entgegengesetzt arbeitende Muskelgruppen



handelt. Daraus folgt auch, daß nur drei Kombinationen in Frage kommen: Bizeps/Trizeps, vordere/hintere Oberschenkel, sowie Brust/ Rücken.

Durch die Kombination beider Muskelgruppen wird jeweils die eine gedehnt, während die andere kontrahiert. Das Ergebnis ist ein maximaler Pump in der Muskelgruppe und ein effektives Steigern der Anzahl an Mikrotraumen, die für das Muskelwachstum verantwortlich sind.

Übungen:

Klassische Übungskombinationen sind Langhantelcurls mit Frenchpress/Trizepsdrücken, Bankdrücken mit Rudern in allen Variationen, sowie Beinstrecken und Beincurls. Aber auch Kombinationen aus Hyperextensions und Crunches sind denkbar. Probieren Sie einfach verschiedene Übungskombinationen aus und finden Sie Ihre Favoriten heraus.

Fehler:

Achten Sie darauf, daß die Pausen zwischen den beiden Übungen nur minimal sind. Im optimalen Fall gehen Sie direkt von einer Übung zur nächsten über ohne eine Pause zu machen. Stellen Sie dafür die Hanteln bereits vorher bereit, bzw. die benötigten Geräte für Sie ein.

5. Ruhepausensätze

Technik:

Nehmen Sie ein Gewicht, mit dem Sie z.B. acht Wiederholungen schaffen. Nach der letzten Wiederholung legen Sie das Gewicht ab, atmen einige mal tief durch und absolvieren erneut drei bis vier Wiederholungen, bis Sie erneut den Punkt des Muskelversagens erreichen. Setzen Sie erneut ab und pausieren Sie für einige Atemzüge, bevor Sie nochmals zwei bis drei Wiederholungen anstreben. Aus einem Satz bis zum Muskelversagen werden also drei.

Übungen:

Prinzipiell eignen sich für Ruhepausensätze alle Übungen. Besonders hervorzuheben sind dabei Verbundübungen, bei denen mehrere Gelenke beteiligt sind. Zu vermeiden sind sie allerdings für Flachbankdrücken, da hier die Schulter in einer ungünstigen Position ist und überlastet werden kann. Ebenfalls zu vermeiden sind alle Formen von freiem Kreuzheben, Langhantel- und T-Bar-Rudern, da hier die Verletzungs-



gefahr des Rückenstreckers durch eine unsaubere Übungsausführung extrem ansteigt. Ruderübungen an Kabelzug und Maschinen sind hingegen problemlos.

Fehler:

Der starke Erschöpfungsgrad bei Ruhepausensätzen verleitet dazu bei schweren Grundübungen, besonders bei den Beinen, in der Technik schlampig zu werden und extrem abzufälschen, um noch die letzte Wiederholung herauszuholen. Versuchen Sie das zu vermeiden und bitten Sie lieber Ihren Trainingspartner Ihnen notfalls bei dieser letzten Wiederholung zu helfen. Sicherheit sollte bei Ruhepausensätzen oberste Priorität haben.

6. Negativwiederholungen

Technik:

Hier gibt es zwei Varianten. Bei der ersten Variante nehmen Sie ein so schweres Gewicht, daß Sie überhaupt keine Wiederholung aus eigener Kraft schaffen. Lassen Sie sich vom Partner helfen, das Gewicht an den obersten Punkt zu bringen. Anschließend kämpfen Sie mit aller Kraft dagegen an und senken das Gewicht langsam ab.

Bei der zweiten Variante absolvieren Sie (wie bei erzwungenen Wiederholungen) so viele, wie Sie schaffen. Anschließend hilft der Partner aber im Gegensatz so stark, daß Sie das Gewicht zügig wieder an den obersten Punkt bringen, von wo Sie es aus eigener Kraft möglichst langsam absenken. Beide Varianten werden drei- bis viermal wiederholt, für mehr reicht normalerweise die Kraft nicht aus.

Übungen:

Besonders geeignet und beliebt für negative Wiederho-



lungen sind alle Brust-, Bizeps- oder Schulterübungen. Bei letzteren scheidet lediglich stehendes Rudern aus. Ebenfalls sehr gut sind alle Formen von Latziehen und Klimmzügen. Gerade bei Klimmzügen kann man auch sehr gut ohne Partner negative Wiederholungen einsetzen, indem man sich mit den Füßen nach oben in die maximale Position abstößt und langsam aus eigener Kraft herunterlässt. Bei Bein- und Ruderübungen für den Rücken scheidet Negativwiederholungen allerdings aus.

Fehler:

Das langsame Absenken des Gewichts macht Fehler hier fast unmöglich. Allerdings sollte das Trainingsgewicht nicht zu hoch gewählt werden, damit es kontrollierbar bleibt.

7. Höchstkontraktionen

Technik:

Bei Höchstkontraktionen führen Sie die Trainingssätze nicht nur dynamisch aus, also bestehend aus positiver und negativer Phase der Bewegung, sondern halten das Gewicht am Punkt der höchsten Kontraktion und spannen den Zielmuskel bewusst zusätzlich maximal an. Halten Sie diese Kontraktion für zwei bis vier Sekunden, bevor Sie das Gewicht absenken und die nächste Wiederholung beginnen.

Übungen:

Für Höchstkontraktionen eignen sich fast alle Übungen. Eine Ausnahme bilden hier allerdings Kniebeugen, bei denen man bei dieser Technik Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen kann, sowie (gestrecktes) Kreuzheben. Weichen Sie hier auf Beinpresse oder Kniebeugen in der Multipresse aus. Besonders leicht lassen sich Höchstkontraktionen bei allen Maschinenübungen und Kurzhantelübungen einbauen. Als Einstieg probieren Sie die Technik doch einmal bei Multipressen-Kniebeugen, Langhantelcurls oder Klimmzügen.

Fehler:

Das Wesen von Höchstkontraktionen ist die totale Konzentration auf Übungsausführung und die Muskulatur. Fehler sind dadurch praktisch unmöglich.

8. Riesensätze

Technik:

Ähnlich wie bei Supersätzen kombinieren Sie hier mehrere Übungen, die Sie ohne Pause nacheinander ausführen. Der Unterschied ist dabei allerdings, daß alle Übungen für die gleiche Muskelgruppe ausgeführt werden. Besonders beliebt ist diese Technik beim Beintraining, wo man als Beispiel Kniebeugen, Hackenschmidt-Kniebeugen, Beinpresse und Beinstrecken zu einem Riesensatz kombinieren könnte.

Übungen:

Riesensätze machen in erster Linie Sinn bei den großen Muskelgruppen wie Beinen, Rücken oder Brust. Auch für die

Schultern mit ihren drei Muskelköpfen sind hier gute Kombinationen möglich, bei denen man sich jedem einzelnen isoliert widmet und dies zusätzlich mit klassischen Drückübungen kombiniert. Bei kleinen Muskeln wie Bizeps oder Trizeps führen Riesensätze hingegen eher zum Ausbrennen. Als Reihenfolge sollten Sie versuchen, an den Anfang des Riesensatzes die Übungen zu stellen, die besonders viel Koordination benötigen und bei den nachfolgenden die nicht so anspruchsvollen wählen. Am Ende stehen am besten Maschinenübungen.



Fehler:

Vergessen Sie, daß Sie in den Folgeübungen normale Trainingsgewichte bewältigen können. Das führt nur zu Verletzungen. Sie sollen den Muskel komplett auspowern, nicht neue Höchstleistungen beim Trainingsgewicht aufstellen.

9. Loaded Stretching

Technik:

Loaded Stretching ist eigentlich nichts anderes als Dehnen mit Gewicht. Absolvieren Sie einen Satz einer beliebigen Grundübung für die Zielmuskelgruppe und fügen Sie am Ende der Übung einen Satz einer Dehnübung mit Zusatzgewicht an. Ein Beispiel wäre z.B. Bankdrücken und im Anschluss die Dehnposition bei Fliegenden. Das Ziel ist klar, durch die gezielte Dehnung werden besonders viele Mikrotraumen erzeugt, welche wiederum das Wachstum der Muskulatur anregen. Wählen Sie bei allen untenstehenden Übungen ein Gewicht, mit dem Sie normalerweise 6-10 Wiederholungen bei voller Bewegungsamplitude schaffen. Gehen Sie anschließend in die Dehnposition und halten Sie diese für 20-30 Sekunden.

Übungen:

Voraussetzung für Loaded Stretching ist, daß man den Zielmuskel durch eine Übung mit Gewicht in eine Dehnposition bringen kann. Leider ist das nicht bei allen möglich. Generell kann man sagen, daß sich besonders Kurzhantelübungen eignen, aber auch manche Kabelübungen. Hier muss man etwas probieren. Hervorzuheben sind für die Brust alle Formen von Kurzhantelbankdrücken und Fliegenden, beim Nacken Shrugs, für die Beine Sissy-Squats und Beinpresse. Den Latissimus dehnen Sie am besten an der Klimmzugstange mit Zusatzgewicht oder am Latzug, die Schultern mit Seitheben am Seilzug und Kurzhanteldrücken.

Übungen:

DIE klassischen Übungen für 21er-Sätze sind Langhantel- und Kurzhantelcurls. Als Faustregel kann man gelten lassen, daß alle Übungen passen, bei denen man einen „toten Punkt“ überwinden muss. Das trifft auf die meisten Isolationsübungen zu, aber auch auf Kniebeugen, Bank- oder Schulterdrücken Ungeeignet sind hingegen alle Rückenübungen. Eine echter Geheimtipp sind 21er-Sätze für die Waden.

Fehler:

Begehen Sie nicht den Fehler und steigen Sie mit zu viel Gewicht ein. Die meisten Athleten überschätzen Ihre Kraft bei dieser Technik und fangen dann an zu stark abzufälschen, um die geforderten Wiederholungszahlen zu schaffen. Reduzieren Sie lieber das Gewicht am Anfang und versuchen Sie, sich auf die Technik und den jeweiligen Bewegungsbereich zu konzentrieren. Ob Sie am Ende 7,6 oder 8 Wiederholungen in den Teilsätzen schaffen ist ohnehin egal. Die 21 Wiederholungen sind kein Dogma.

Dosieren Sie den Einsatz sparsam

Na, haben Sie die eine oder andere Technik gefunden, die Sie noch nicht kannten und die Sie gerne einmal ausprobieren möchten? Nur zu, es gibt wohl nichts befriedigenderes im Training als das Gefühl, die Zielmuskulatur am Ende ordentlich ausgepowert und einen ordentlichen Wachstumsreiz gesetzt zu haben.

Aber Vorsicht: Intensitätstechniken stellen eine gehörige Belastung für das zentrale Nervensystem (ZNS) dar und können auch genau das Gegenteil bewirken, wenn Sie zu oft und in zu großen Umfang ins Training eingebaut werden. In diesem Fall brennen Sie einfach nur aus und werden im Laufe der Zeit die typischen Überlastungssymptome spüren, die auch gerne mit dem Begriff „Übertraining“ beschrieben werden. Ihre Leistung beginnt zu stagnieren oder zu sinken, Sie haben einen erhöhten Ruhe- und Belastungspuls, fühlen sich schlapp, haben häufig Beschwerden an Muskulatur und Sehnen oder kränkeln mit Schnupfen und ständigen kleinen Erkältungen.

Die große Gefahr beim Übertraining ist, daß Sie dies nicht als solches erkennen oder vielleicht sogar in unendlichem Ehrgeiz probieren noch härter zu trainieren. Dies führt natürlich nicht zum Erfolg, sondern wird den Zustand nur noch verschlimmern und kann zu Trainingsunlust oder gar

Fehler:

Das Halten einer Dehnung über einen Zeitraum von 15-20 Sekunden oder noch länger nimmt dem Zielmuskel seine Spannung und schwächt ihn dadurch für die nächsten Sätze. Dadurch steigt wiederum die Verletzungsgefahr, wenn weitere Folgesätze mit schwerem Gewicht absolviert werden. Setzen Sie Loaded Stretching deshalb immer erst an den letzten Satz einer Übung oder, noch besser, die letzte Übung einer Muskelgruppe.

10. Last but not least: 21er-Sätze

Technik:

Bei 21er-Sätzen führen Sie eine Übung nicht in jeder Wiederholung über den vollen Bewegungsradius aus, sondern teilen sie in drei Abschnitte, von denen Sie jeweils sieben Wiederholungen absolvieren. Für die ersten sieben Wiederholungen bleiben Sie nur im unteren Bewegungsabschnitt bis zur Hälfte der vollen Ausführung. Für die zweiten sieben Wiederholungen bewegen Sie das Gewicht nur in der oberen Hälfte der Bewegung. Anschließend folgen noch sieben Wiederholungen über den ganzen Bewegungsablauf, bzw. so viele, wie Sie schaffen.



Depressionen führen. Um diesen Zustand gar nicht erst aufkommen zu lassen, sollten Sie den Einsatz von Intensitätstechniken genau dosieren. Wenn Sie den Punkt dafür bereits überschritten haben, so ist auch eine Trainingspause von ein bis zwei Wochen in der Regel besser als mit dem Kopf durch die Wand zu gehen und langwierige Stagnationsphasen oder gar Entzündungen von Sehnen und Gelenken in Kauf zu nehmen.

Gerade Anfänger und leicht Fortgeschrittene sollten sich immer wieder vor Augen führen, daß für den Erfolg beim Muskelwachstum in erster Linie wichtig ist, sich kontinuierlich von Einheit zu Einheit bei den Trainingsgewichten oder den bewältigten Wiederholungszahlen steigern. Solange das der Fall ist, wird auch der Einsatz von Intensitätstechniken bei ihnen nur beschränkt Erfolg bringen. Erst wenn Sie irgendwann im Training an eine Grenze kommen, wo es nicht weitergeht, sollten Sie den Einsatz erwägen. In diesem Fall bauen Sie einfach für die Übungen bei denen Stillstand herrscht in jeder zweiten oder dritten Einheit eine Intensitätstechnik ein. Das reicht bereits, um dem Körper einen neuen Impuls zu geben.

Fortgeschrittene und Leistungssportler trainieren hingegen auf einem anderen Level und sind oftmals übermotiviert, wodurch Sie einfach zu viele der obigen Techniken bei zu vielen Übungen und Sätzen ein-

bauen. Hier kann es hilfreich sein den Einbau stufenweise zu gestalten. Nehmen wir an Sie veranschlagen für einen Trainingsplan eine Dauer von 12 Wochen. In diesem Fall könnten Sie in den ersten vier Wochen nur im letzten Satz einer Übung eine solche Technik einplanen. Ab Woche fünf erweitern Sie die Zahl auf zwei Sätze und erst in den letzten vier Wochen eines Plans geben Sie Vollgas. Im Anschluss beginnen Sie mit einem anderen Trainingsplan nach gleichem Schema von neuem. So steigern Sie auch kontinuierlich die Intensität auf hohem Niveau und verringern die Gefahr des Ausbrennens.

Ein Tipp zum Schluss

Sie haben in diesem Artikel die zehn besten Intensitätstechniken kennengelernt, mit denen Sie ihren Körper bei richtiger Anwendung zu immer neuen Höchstleistungen treiben können. Das heißt aber natürlich nicht, daß Sie diese immer nur isoliert anwenden sollten. Ganz im Gegenteil, viele der obigen Techniken lassen sich vortrefflich miteinander kombinieren. Der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Erfolgreiches Bodybuilding setzt schließlich auch immer wieder Phasen des Experimentierens voraus, bei denen man für sich selbst den optimalen Trainingsstil entwickelt. Probieren Sie doch einfach einmal die Kombination aus Beinstrecker/Kniebeugen in der Multipresse und setzen Sie bei den Beugen zusätzlich noch auf Höchstkontraktionen. Ich verspreche Ihnen, Ihr Quadrizeps wird um Gnade flehen.

www.bambamscorner.com

