

GRUNDÜBUNGEN

Minimaler Aufwand, maximaler Ertrag

Von Erik Dreesen

Vergleicht man heute die Szenerie in einem typischen Fitnessstudio mit einer von vor 20 Jahren, so fallen meistens zwei Dinge auf: zum einen wurde der Freihantelbereich entweder gestrichen oder ist merklich kleiner geworden und fristet bei den Mitgliedern ein Schattendasein, zum anderen zeichnet sich die Klientel dieser Einrichtungen nicht unbedingt durch eine überdurchschnittliche Muskulatur aus. Erkennen Sie Ihr Studio wieder und haben auch Sie so einen netten Trainingsplan bekommen, der aus ca. 10 Maschinenübungen besteht, die Sie dreimal pro Woche ausführen sollen?

Dann lassen Sie sich eines gesagt sein: Wenn Sie wirklich einen starken, muskulösen Körper erreichen wollen, so nehmen Sie diesen Plan am besten und verfrachten ihn in den Müll, wo er hingehört, denn eher friert die Hölle zu, als dass sie mit einem solchen Plan Ihr Ziel erreichen. Die Begründung dafür ist so einfach wie ernüchternd, denn der Plan ist gar nicht zu diesem Zweck erstellt worden.

Ein wirklich effektiver Plan muss zum einen auf Ihre speziellen Anforderungen zugeschnitten sein, was die typischen Standardpläne in einem Fitnessstudio gar nicht sein können, denn sie sind meistens bei jedem Anfänger gleich, zum anderen sind die typischen Übungen eines solchen Plans gar nicht darauf ausgerichtet, Ihnen wirklich zu einem muskelbepackten Körper zu verhelfen. Sie sollen vielmehr sicherstellen, dass Sie nach möglichst kurzer Einweisungszeit alleine an den Geräten im Studio zurecht kommen und keiner weiteren Betreuung

bedürfen. Was sich im ersten Moment hart anhören mag ist nichts weiter als die logische Konsequenz aus den immer billigeren Studios bei immer längeren Öffnungszeiten, denn irgendwo müssen die Kosten eingespart werden und der größte Faktor ist hier das Personal und die Betreuung. Nicht selten muss ein Trainer auf der Studiofläche für gleichzeitig 50–100 Mitglieder zur Verfügung stehen und spätestens hier kann von einer individuellen Betreuung nicht mehr die Rede sein. Deshalb bekommen Sie nicht einen Trainingsplan, der Ihnen optimale Fortschritte bringt, sondern einen der sicherstellt, dass Sie sich möglichst nicht verletzen.

Effektives Training: Grundübungen

Welche Übungen sind es aber nun, die Ihnen die besten Fortschritte bringen? Ganz einfach: die guten, alten „Grundübungen“. Das sind genau die Methoden, mit denen schon die Stars vergangener Zeiten, wie „Herkules“-Darsteller Steve Reeves oder Arnold Schwarzenegger trainiert haben. Das Problem bei diesen Übungen ist aber, dass sie bei falscher Ausführung ein höheres Verletzungsrisiko bergen können. Deshalb benötigen Sie gerade am Anfang eine ausführlichere Betreuung, bei der man Ihnen die Ausführung sorgfältig zeigt und auch gelegentlich kontrolliert.

Wenn Sie also durch diesen Artikel neugierig geworden sind und auch endlich effektiv trainieren wollen, so lassen Sie sich von Ihrem Trainer im Studio die unten beschriebenen Übungen sorgfältig zeigen und bitten Sie ihn auch gelegentlich, Ihre Ausführung zu kontrollieren. Anschließend sollten Sie die ersten Wochen erst einmal mit einem niedrigeren Ge-



wicht üben, bis Sie die Technik sicher beherrschen und auch höhere Gewichte kontrollieren können.

Sie werden es nicht bereuen, denn Grundübungen haben neben dem bestmöglichen Wachstumsreiz für die Muskulatur auch viele andere Vorteile:

- Sie aktivieren nicht nur einen, sondern mehrere Muskelgruppen, so dass durch nur eine Übung verschiedene Körperbereiche gleichzeitig abgedeckt werden kann. Deswegen werden sie auch als Verbundübungen bezeichnet.
- Es gibt nicht den typischen „toten Punkt“ wie bei Isolationsübungen, da sie fast immer über mehrere Gelenke laufen. Dadurch können wesentlich höhere Gewichte bewegt werden, was in einem besseren Wachstumsreiz resultiert.
- Im Gegensatz zu Maschinenübungen, bei denen man durch das Gerät „geführt“ wird, belasten sie auch die Stütz-/Hilfsmuskulatur und schulen dadurch die intermuskuläre Koordination. Auf diese Weise wird gleichzeitig eine funktionale Muskulatur aufgebaut.
- Sie sparen Zeit, denn durch die gleichzeitige Belastung mehrerer Muskelgruppen können andere Übungen eingespart werden.

Dabei sollte man sich aber natürlich ebenfalls vor Augen halten, dass Grundübungen nicht dazu da sind, um gezielt einzelne Muskeln zu trainieren oder gar Feinheiten herauszuarbeiten. Sie sind kein Schnitzmesser, sondern eher das Breitschwert bei der Modellierung der eigenen Körpers. Dafür sind sie aber auch unübertroffen in ihrer Effektivität gegenüber Maschinen- und Isolationsübungen und der maximale Muskelzuwachs ist es ja schließlich, den Sie erreichen wollen.

Aber natürlich haben Grundübungen auch Nachteile. Zum einen, wie bereits geschrieben, dass sie bei unsachgemäßer Ausführung ein höheres Verletzungsrisiko aufweisen. Natürlich birgt prinzipiell jede Art von Übung ein solches, aber durch ihre Komplexität stellen Grundübungen höhere Anforderungen an die Koordination – durch die hohen Gewichte ist diese aber nur bei guter Konzentration beizubehalten. Leider verleiten aber gerade die typischen „Powerübungen“ gerne zum Abfälschen, um eben noch etwas mehr an Gewicht oder die eine oder andere Wiederholung mehr zu schaffen. Fälscht man aber zu sehr ab oder verliert die Konzentration, so steigt durch die hohen Gewichte das Verletzungsrisiko deutlich stärker als beim Training mit Maschinen oder bei Isolationsübungen.

Der andere Nachteil ist eigentlich eher individuell. Durch die hohen Gewichte und die vielen gleichzeitig belasteten Muskelgruppen sind Grundübungen deutlich anstrengender und atemraubender. Machen Sie einfach einmal den

Selbstversuch und absolvieren Sie 15 Wiederholungen Beinstrecken mit einem Gewicht, das sie gerade so schaffen. Der Oberschenkel wird brennen, aber bereits nach einer knappen Minute wird dies deutlich nachgelassen haben und sie können weitertrainieren. Nun machen sie einmal 15 Wiederholungen Kniebeugen, ebenso mit einem Gewicht, das sie gerade bewältigen können. Natürlich, wie beim Beinstrecken, ohne Pausen am oberen und unteren Bewegungsteil. Rauf, runter, rauf, runter... Ich garantiere Ihnen, wenn Sie es richtig machen, dann werden Sie Sternchen sehen und sicher „einige“ Minuten länger brauchen, bis sie weitermachen können.



Ich habe einmal den Spruch „Squats separate the men from the boys“ (auf Deutsch: „Kniebeugen unterscheiden Männer von Jungs“) auf einem T-Shirt gelesen und keine Aussage trifft den Kern eines Trainingsprogramms, das auf Grundübungen basiert, besser. Man keucht, schwitzt und muss richtig kämpfen. Aber wenn man wirklich massiv und muskulös

werden will, dann gibt es keinen Weg daran vorbei.

Eingelenks- und Mehrgelenksübungen

Einige von Ihnen werden sich jetzt fragen, was ich oben damit gemeint habe, das eine Übung „über mehrere Gelenke“ läuft. Lassen Sie mich das am Beispiel des Trizepstrainings erklären.



Eine typische Eingelenksübung ist Trizepsdrücken am Kabelzug. Bei dieser Übung ist der Oberarm in einer fixierten Position und es bewegt sich nur der Unterarm über das Ellenbogengelenk. Sie isoliert auf diese Weise den Trizeps und hat einen einfach zu definierenden „toten Punkt“ an der Position, wo die Hebelwirkung am größten, in diesem Fall der Unterarm parallel zum Boden ist.

Eine Mehrgelenksübung für den Trizeps hingegen sind Dips. Bei der Ausübung bewegt sich nicht nur der Oberarm zum Unterarm im Ellenbogengelenk, sondern auch der Oberarm zum Rumpf im Schultergelenk. Auf diese Weise wird nicht nur der Trizeps belastet, sondern ebenfalls die Brust- und Schultermuskulatur. Jetzt könnte man einwenden, dass sich die Belastung auf diese Weise auf mehrere Muskeln verteilt und dadurch der Trainingsreiz für den Trizeps geringer wird. Dies ist aber nicht der Fall, denn das Gewicht, das bei Dips bewegt wird, ist deutlich größer als beim Trizepsdrücken am Kabelzug. Ergo erreicht man nicht nur einen Trainingsreiz für den Trizeps, sondern ebenfalls für die Brust und Schulter. Eine einzelne Mehrgelenksübung kann auf diese Weise mehrere Eingelenksübungen ersetzen.

Solche Beispiele lassen sich praktisch für alle Zielmuskeln finden (Abb.1). Doch natürlich gibt es keine Regel ohne Ausnahme. So gibt es für die Rückenmuskulatur keine isolierende Eingelenksübung. Hier werden aufgrund der anatomischen Voraussetzungen immer die Armbeuge- und Schultermuskulatur mitbelastet.

Abb. 1: Beispiele für Eingelenks-/Mehrgelenksübungen

Muskelgruppe	Eingelenksübung	Mehrgelenksübung
Quadrizeps	Beinstrecken	Kniebeugen, Beinpresse
Beinbizeps	Beincurls	(gestrecktes) Kreuzheben
Schulter	Seitheben, Frontheben	Überkopfdrücken
Rücken	–	Rudern, Kreuzheben
Latissimus	Kabel-Überzüge	Klimmzüge
Brust	Fliegende, Butterfly	Bankdrücken, Dips
Bizeps	Langhantelcurls, Scottcurls	(Untergriff-Klimmzüge)
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel, Kickbacks	Dips, Enges Bankdrücken

In der Regel sind alle Grundübungen auch Mehrgelenksübungen. Sie haben einen Primärmuskel, der besonders stimuliert werden soll, sowie Sekundärmuskeln, die immer noch einen starken Trainingsreiz erfahren, der aber dennoch geringer als beim Primärmuskel ist. Aber keine Regel ohne Ausnahme und hier gibt es sogar zwei: das Bizeps- und Trizepstraining.

Die einzige Mehrgelenksübung, die man noch als gezielte Bizepsübung durchgehen lassen könnte, sind Klimmzüge im Untergriff. Aber auch hier ist der eigentliche Zielmuskel der Latissimus und der Bizeps wird zwar stark, aber dennoch nur sekundär belastet.

Beim Trizepstraining gilt das gleiche für Dips und enges Bankdrücken. Auch hier wird der Trizeps zwar sehr stark belastet, aber dennoch ist der eigentliche Zielmuskel die Brust, welche normalerweise noch vor dem Trizeps erschöpft. Zwar lässt sich zumindest bei Dips durch Variationen in der Ausführung (z.B. Bank-Dips) die Belastung noch stärker auf den Trizeps verschieben, aber ebenso übernimmt dann die Schulter größere Anteile der Brustarbeit. Als Grundübungen gelten deshalb weithin beim Bizepsstraining auch Langhantel- und Kurzhantelcurls, sowie beim Trizepstraining French-Press (auch „Schädelzertrümmerer“ genannt), die keine Mehrgelenksübungen, sondern typische Eingelenksübungen sind. Für den Anfänger reichen aber Dips und Klimmzüge im Untergriff im Rahmen eines Grundübungsplan für die ersten Monate, manchmal sogar über Jahre absolut aus.

Die wichtigsten Grundübungen und ihre Variationen

Redet man von Grundübungen, so fallen den meisten spontan drei Übungen ein: Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben, die klassischen „großen Drei“ des Kraftdreikampfs. Alleine mit diesen kann man bereits den Großteil des Körpers durch die belastete Primär- und Sekundärmuskulatur abdecken und ein annähernd komplettes Trainingssystem zusammenstellen.

Geht es allerdings nur um die Primärmuskulatur, so decken diese drei Übungen nur die Hälfte der Zielmuskeln des

Körpers ab. Da diese zudem einen größeren Wachstumsreiz erhält als die Sekundärmuskulatur, gibt es für die anderen Muskelgruppen ebenfalls Übungen, die allgemein zu den Grundübungen gerechnet werden. So werden die Beinbizeps durch gestrecktes Kreuzheben, die Schultern durch Überkopfdrücken und der Latissimus durch Klimmzüge als Grundübungen optimal entwickelt.

Ein vollständiges Trainingssystem lässt sich so denn auch minimalistisch durch diese klassischen Grundübungen gestalten (Abb. 3). Allerdings würde ein solches Training über kurz oder lang mangels Variation in den Übungen doch

recht eintönig. Deshalb sollte man diese Grundübungen gelegentlich durch Alternativübungen ersetzen. Für den Wachstumsreiz ist dies zwar nicht erforderlich; so gibt es Athleten, die seit Jahren ihr Training mit den immer gleichen Übungen gestalten, die sich für sie als besonders effektiv herausgestellt haben und mit denen sie immer noch gute Fortschritte machen. Dennoch ist gerade für Anfänger die Abwechslung im Training ein wichtiger Bestandteil, um die Motivation dauerhaft hoch zu halten.

- Vertikales Ziehen zum Körper hin (z. B. Klimmzüge)
- Drückbewegung des Unterkörpers (z. B. Kniebeugen)
- Zugbewegung des Unterkörpers (z. B. Kreuzheben)

Mit einer Übung für die jeweilige Bewegungsrichtung kann man also bereits ein komplettes Training des gesamten Körpers erreichen. Einen Beispielplan finden Sie dafür in Abb. 3.

Abb. 2: Grundübungen und Variationen nach Muskelgruppen

Muskelgruppe	Grundübung	Variationen
Quadrizeps	Kniebeugen, Front-Kniebeugen	Beinpresse, Hackenschmidt-Kniebeugen
Beinbizeps	Gestrecktes Kreuzheben	Beincurls
Brust	Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Dips	(Schräg-)Bankdrücken mit Kurzhanteln
Schulter	Überkopfdücken, Military-Press	Kurzhanteldrücken
Rücken	Kreuzheben, Langhantelrudern	T-Bar-Rudern, Kurzhantelrudern
Latissimus	Klimmzüge in allen Variationen	Latziehen in allen Variationen
Bizeps	Klimmzüge mit Untergriff	Langhantelcurls
Trizeps	Dips, enges Bankdrücken	French-Press

Trainingsaufbau – Ziehen und Drücken

Bei der Zusammenstellung der passenden Übungen für einen Trainingsplan, sollten Sie sich immer die grundlegenden Bewegungen des Körpers vor Augen führen. Hier sind 6 verschiedene Bewegungsrichtungen relevant, die fast die gesamte Muskulatur abdecken.

- Horizontales Drücken vom Körper weg (z. B. Bankdrücken/Dips)
- Horizontales Ziehen zum Körper hin (z. B. Langhantelrudern)
- Vertikales Drücken vom Körper weg (z. B. Schulterdrücken)

Abb. 3: Minimalplan nach dem Ziehen/Drücken-Prinzip

Einheit 1	Einheit 2
Dips	Schulterdrücken Langhantel
Kniebeuge	Kreuzheben
Langhantelrudern	Klimmzüge Untergriff
	Je 3-4 Sätze, 8-12 Wdh.

Manch einer wird sich jetzt fragen, wieso in diesem Minimalplan keine gezielten Übungen für die Arme enthalten sind. Ganz einfach: dadurch, dass die Bizeps bei den Klimmzügen im Untergriff und die Trizeps bei den Dips im hohen Maße mitbelastet werden, ist beim Beispielplan kein weiteres Training für die Arme erforderlich. Im Gegenteil, sie wären auf diese Weise sogar überrepräsentiert.

Anders sähe es aus, wenn die Klimmzüge im Untergriff durch weite Klimmzüge im Obergriff und Dips durch Bankdrücken ersetzt würde. Hier wären die Arme als Synergisten zwar immer noch beteiligt, der Anteil an der Bewegung wäre aber deutlich geringer. Deshalb könnte ein Ergänzen mit einer Bizeps- und Trizepsübung Sinn





der Muskelgruppen zu arbeiten. Durch Ihre gezielte Belastung einzelner Muskeln bzw. die Führung der Maschine kann man sich besser auf den Zielmuskel konzentrieren und im Sinne einer Geist-Muskel-Verbindung stärker isolieren, was die Effektivität hinsichtlich der Zielsetzung gegenüber eine Verbundübung erhöht.

Dabei sollte man aber immer im Auge behalten, dass der Gesamtwachstumsreiz einer Grundübung deutlich größer ist als der einer Isolationsübung. Insofern sollten diese ergänzend, nicht ersetzend in den Trainingsplan integriert werden. Ein Beispiel wäre hier das Brusttraining, deren Basis die klassischen Drückübungen (Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Dips) bilden, die aber noch durch Isolationsübungen erweitert werden können (Fliegende, Cable-Cross, Butterfly).

Dadurch steigt aber zwangsläufig das Trainingsvolumen, was im Sinne eine möglichst effektiven Trainingsgestaltung fast immer zu einer weiteren Aufspaltung der Trainingseinheiten führt, denn auch hier gilt die Regel, dass eine Trainingseinheit, die länger als 60-90min. dauert, irgendwann nicht mehr effektiv ist, da sich eine hohe Intensität nicht beliebig lang im Trainings fortführen lässt.

Last but not least gibt es am Ende doch Muskelgruppen, die man zwar als Anfänger im Rahmen der Verbundübungen ausreichend mittrainiert, deren Wachstumsreiz aber irgendwann nicht mehr ausreicht. Hier sind besonders die Waden und die seitlichen Schultern zu nennen. Gerade die Waden werden bei sämtlichen Grundübungen für den Unterkörper eigentlich gar nicht oder nur als Stützmuskeln mitbelastet. Deshalb ist Ihr Training auch bei Anfängern gegebenenfalls bereits anzuraten.

Bei der seitlichen Schulter ist der Wachstumsreiz beim Überkopfdrücken die erste Zeit ausreichend. Dennoch liegt hier der Schwerpunkt deutlich (ja nach Hantelführung stärker oder weniger stark) auf der vorderen Schulter. Die Schulter ist aufgrund ihrer Funktionsweise mit drei Muskelköpfen aber so konzipiert, dass der vordere Kopf den Arm vor den Rumpf hebt, der hintere Kopf hinter den Rumpf und der seitliche zur Seite anhebt. Entsprechend wird der hintere Kopf beim Rückentraining einbezogen, der vordere bei sämtlichen Drückübungen. Übrig bleibt der seitliche, dessen Funktion in keiner Grundübung wirklich enthalten ist. Er ist aber gerade für die Schulterbreite maßgeblich, die jeder Bodybuilder zu entwickeln versucht. Entsprechend ist es nach einiger Zeit notwendig Seitheben in den Plan zu integrieren, um die Schulter vollständig zu entwickeln.

Ein Wort noch zum Training des Nackens und der Unterarme. Beide Muskelpartien werden bei den Grundübungen praktisch ausreichend mitbelastet, der Nacken besonders

machen. Ohnehin sollte man sich immer vor Augen halten, dass jeder Trainingsplan individuell von Ihnen je nach Zielsetzung angepasst werden kann.

Abb. 4: Erweiterter Plan mit Armtraining

Einheit 1	Einheit 2
Bankdrücken	Schulterdrücken Langhantel
Kniebeuge	Kreuzheben
Langhantelrudern	Klimmzüge weiter Obergriff
French-Press	Langhantelcurls
Je 3 Sätze, 8-12 Wdh.	

Eins ist aber bei beiden Plänen offensichtlich: vergleicht man ihn mit einem typischen Anfängerplan, der 10 Übungen mit 3 Sätzen enthält, so besitzt obiger Plan ein deutlich geringeres Pensum. Dennoch hat er garantiert einen wesentlich besseren Trainingseffekt.

Ergänzung durch Isolations- und Maschinenübungen

Als Faustregel für einen möglichst effektiven Trainingsplan sollte immer gelten, dass Grundübungen seine Basis bilden. Dennoch ist irgendwann der Punkt erreicht, an dem ein weiteres Ergänzen mit Isolationsübungen für einzelne Muskelgruppen durchaus Sinn macht. Gründe hierfür können z.B. ein spezielles Schocktraining für eine Muskelgruppe sein oder auch nur der Wunsch, Muskelgruppen, die nicht mit dem allgemeinen Wachstum vom Rest des Körper mitkommen, zu stärkerem Wachstum anzuregen. Wettkämpfer bauen Isolations- und Maschinenübungen auch ein, um gezielt an den Teilungen und Abgrenzungen

beim Kreuzheben und Rudern, die Unterarme bei allen Übungen, die ein starkes Halten der Stange erfordern. Dennoch bleibt bei manchen die Entwicklung des Nackens zurück, so dass hier Shrugs zusätzlich erforderlich sein könnten.

Abb. 5: Erweiterter 3-Tage-Grundübungsplan (Beispiel)

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
Brust, Schulter, Trizeps	Rücken, Bizeps, Bauch	Quadrizeps, Beinbizeps, Waden
Schrägbankdrücken	Kreuzheben	Kniebeugen
Dips	Klimmzüge	Beinpresse
Flachbank-Fliegende	Kurzhandtelrudern	
	Enges Latziehen	Gestrecktes Kreuzheben
Überkopfdrücken		Beincurls
Seitheben	Langhantelcurls	
		Wadenheben stehend
French-Press	Crunches	

Bei den Unterarmen trifft oftmals ein Entwicklungsproblem auf, wenn begonnen wird, bei Übungen, die einen starken Griff erfordern, mit Zughilfen zu arbeiten, da ansonsten der Griff bereits vor dem Erschöpfen des Zielmuskels aufgeht. Auf diese Weise wird aber auch der Trainingsreiz auf die Unterarme deutlich kleiner, so dass man dies mit gezieltem Unterarmtraining kompensieren sollte.



Fazit

Grundübungen sind der effektivste Weg, um seinen Körper mit geringstem Trainingsumfang die größtmöglichen Fortschritte machen zu lassen, da sie als Verbundübungen nicht nur eine, sondern gleich mehrere Muskelgruppen

abdecken und so nur wenige Übungen für den kompletten Körper benötigt werden. Zudem schulen sie die intermuskuläre Koordination und trainieren auch die Stützmuskulatur. Daher bauen sie im Gegensatz zu Isolations- und Maschinenübungen eine eher funktionale Muskulatur auf, die auch im Alltag leistungsfähig ist.

Leider bergen Grundübungen durch ihre Komplexität und das Verleiten zum Abfälschen aber auch ein höheres Verletzungsrisiko. Deshalb sollten diese von einem Training sorgfältig vorgeführt und erst einmal mit niedrigeren Gewichten geübt werden.

Für den Anfänger reichen bereits wenige Übungen aus, um einen hervorragenden Wachstumsreiz zu erzeugen. Dies spart nicht nur Zeit, sondern erlaubt auch, die Intensität für die Dauer einer kurzen Trainingseinheit möglichst hoch zu halten. Um auch die Motivation des Trainings hoch zu halten, kann man dabei die Übungen gelegentlich durch andere Übungen variieren, die leichte Abwandlungen der Grundübungen darstellen.

Erst als Fortgeschrittener wird es gegebenenfalls erforderlich, das Training um weitere, isolierende Übungen zu ergänzen, um den Körper möglichst gleichmäßig zu entwickeln. Aber auch dann sollte das Grundgerüst eines Trainingsplans auf den Grundübungen beruhen, da so auch weiterhin ein kontinuierliches Wachstum gewährleistet wird.

Probieren Sie es aus! Sie werden erstaunt sein, mit wie wenigen Übungen trotzdem sehr gute Fortschritte in der Entwicklung möglich sind.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Artikel? Dann besuchen Sie doch einfach unseren Autor Erik Dreesen auf seiner Webseite www.bambamscorner.com