BANKDRÜCKEN bis zum MAXIMUM!

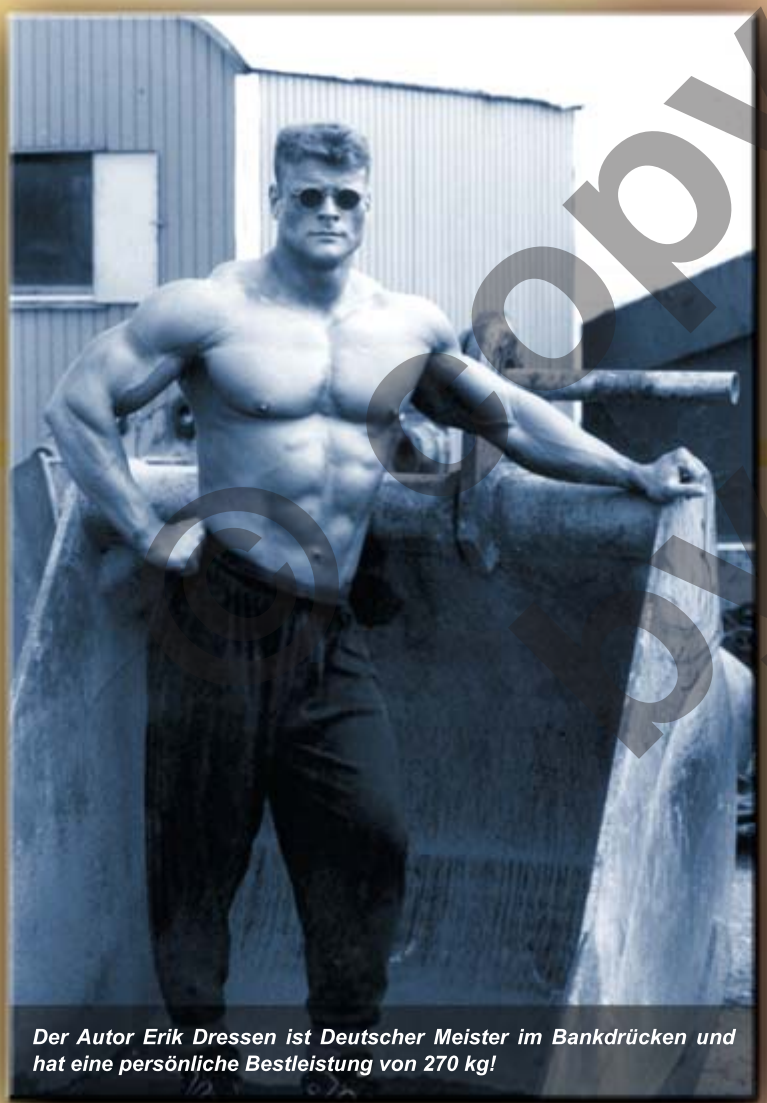
Steigern Sie sich auf der Bank und entwickeln Sie eine massive Brust

von Erik Dreesen (Deutscher Meister im Bankdrücken)

© Copyright BMS

Bankdrücken...

Keine andere Disziplin im modernen Krafttraining wird so sehr mit Power gleichgesetzt, wie das Bankdrücken. Egal ob man sich nun dem Kraftdreikampf oder dem Bodybuilding verschrieben hat, soll man seinen gegenwärtigen Leistungsstand wiedergeben, so kommt immer zuerst die Frage, was man auf der Bank drückt. Das ist um so verwunderlicher, wenn man bedenkt, daß prozentual gesehen der Anteil des Bankdrückens an der Gesamtleistung im Kraftdreikampf gegenüber den anderen beiden Disziplinen Kniebeuge und Kreuzheben eigentlich einen geringeren Anteil einnimmt. Auch wenn man sich mehr dem Bodybuilding zuwendet, so ist doch das Bankdrücken nur eine von zahlreichen Brustübungen, die man zu absolvieren hat. Gleichwohl ist Bankdrücken nach wie vor die allererste Wahl, wenn es darum geht, eine massive Brust aufzubauen.



Der Autor Erik Dressen ist Deutscher Meister im Bankdrücken und hat eine persönliche Bestleistung von 270 kg!

Nun kommt aber jeder irgendwann an den Punkt, an dem einfach nichts mehr geht. Man gibt in jeder Trainingseinheit alles, aber die Gewichte lassen sich trotzdem nicht mehr steigern. Gerade hier setzt das folgende Programm an, um der Brust einen neuen Reiz zu geben und einmal einen anderen Weg einzuschlagen, als in jeder Trainingseinheit die klassischen 4 Sätze Bankdrücken bis zum Maximum an möglichen Wiederholungen zu absolvieren. Er richtet sich somit nicht an den typischen Trainingsanfänger oder den leicht fortgeschrittenen Athleten, denn diese erreichen mit einem klassischen Trainingsplan, egal ob nun „HIT" oder „Volumen", bereits so gute Fortschritte, daß sie auch mit dem vorgestellten Plan nicht schneller vorwärts kommen würden, sondern an den ambitionierten Athleten, der seine Maximalkraft im

Bankdrücken steigern möchte, aber bereits ziemlich an seinem Limit angekommen ist. Los gehts...

Eine perfekte Bankdrücktechnik ist die Voraussetzung für enorme Gewichte.

Die Technik

Bevor auf das eigentliche Training eingegangen wird, sollten Sie zunächst ihre Aufmerksamkeit der optimalen Technik widmen. Egal, ob man Bankdrücken als Powerlifter oder Bodybuilder betreibt, nichts behindert Fortschritte mehr als eine schlechte oder schlampige Technik. Dabei kann dieses sogar mit ernsten Verletzungen enden, wie der Fall eines Bodybuilders zeigt, der durch exzessives Abprallen der Langhantel auf seiner Brust ungewollt eine Art Herzmuskelmassage betrieb, wodurch sein Herz zum Stillstand kam und er noch im Studio verstarb. Die ganzen anderen Fälle von an- bzw. abgerissenen Brustmuskeln, Zerrungen oder Abrutschen von der Flachbank als Folge des Hochstellens der Füße seien hier nur am Rande erwähnt.

Korrekte Technik lernt man allerdings nicht an einem Tag, auch können am Anfang der Umstellung durch den ungewohnten Bewegungsablauf durchaus die Leistungen vorübergehend schlechter werden. Lassen Sie sich davon nicht verwirren. Ist man irgendwann so weit, daß man sich nicht mehr auf die ART der Ausbührung konzentrieren muß, sondern nur noch auf die AUSFÜHRUNG an sich, so kann alleine dadurch die Maximalleistung leicht 5-10% höher sein als vor der Umstellung, abhängig vom vorher bewältigten Gewicht natürlich. Hierbei sollte das Hauptaugenmerk auf folgende Punkte gelegt werden.

Markus Rühl hat seine zentimeterdicken Brustmuskeln mit schwerem Bankdrücken aufgebaut.

1. Fußstellung:

Um beim Bankdrücken die Aufmerksamkeit voll auf die Entfaltung maximaler Kraft legen zu können, ist stabiles Aufliegen auf der Bank unverzichtbar. Dieses ist aber nur dann bei hohen Gewichten möglich, wenn die Füße auf den Boden kommen. Nur so kann man eventuelles Wackeln wieder ausgleichen. Zwar wird gerade in der heutigen Trainerausbildung immer wieder behauptet, daß klassisches Bankdrücken mit den Füßen am Boden schlecht für den Rücken sei. Nur sollte man sich fragen, unter welchen Gesichtspunkten und für welche Kundenklientel eigentlich solche Trainer ausgebildet werden. Hier ist dann nämlich festzustellen, daß es sich dabei vor allen Dingen um reine Anfänger handelt oder um Leute mit körperlichen Gebrechen, oft Problemen im Lendenwirbelbereich, so daß man lieber in der Theorie auf der sicheren Seite ist, als daß es wirklich um ein Vermitteln der Techniken für optimale Zuwächse geht. Hat man hingegen keine Rückenprobleme oder durch einen gezielten Muskelaufbau im Rückenbereich seine Probleme in den Griff bekommen, so spricht nichts dagegen, die Füße auf dem Boden

© copyright by IMS

Ohne eine gut entwickelte Brust kann man im Bodybuilding keinen Blumentopf gewinnen.

aufzusetzen. Sie werden keinen ambitionierten Bodybuilder finden, der anders verfährt. Im Powerlifting gar ist es im Wettkampfbereich sogar gegen die Bestimmungen, die Füße nicht am Boden zu haben. Verboten ist es allerdings, mit den Beinen so sehr „mitzuschieben", daß der Hintern von der Bank angehoben wird. Hier wird die Kraft dann nicht mehr aus der Brust geholt und man betrügt sich im Endeffekt selbst.

2. Ablegeposition der Hantelstange auf der Brust:

Der optimale Punkt, wo die Hantelstange die Brust berührt, ist der, wo der anschließend zu drückende Weg am kürzesten ist. Dieses ist normalerweise etwa auf Höhe der Brustwarzen der Fall, kann aber trotzdem von Fall zu Fall variieren. Bitten Sie einfach jemanden, Sie beim Drücken seitlich zu beobachten und Ihnen anschließend zu sagen, wo dieser Punkt genau bei Ihnen liegt. Im Wettkampfbankdrücken ist ein Versuch nur dann Regelgerecht, wenn die Hantelstange so lange auf der Brust abgelegt wird, bis sie ruhig liegt. Auf diese Weise soll verhindert werden, daß durch abfedern der Stange ein Schwingen erreicht wird, was die Aufwärtsbewegung wiederum erleichtert. Ob man dieses Ablegen auch im Training einbezieht sollte jedem selbst überlassen bleiben. Macht man es nicht, so empfiehlt es sich, die Stange zumindest langsam und kontrolliert abzulassen. Im Wettkampf hilft dieses zudem, die Ablegezeit entsprechend kurz zu halten, da die Stange (fast) nicht schwingt.

3. Die Drückbewegung an sich:

Gerade im Bodybuilding wird oft gesagt, daß man die Stange von der Brust gerade nach oben drücken soll. Führt man sich aber mal vor Augen, wie die Bewegungskurve des Arms im Schultergelenk aussieht, dann sieht man, das sie bogenförmig ist. Drückt man also die Stange gerade nach oben, so arbeitet man im Endeffekt „gegen" die natürliche Bahn des Schultergelenks. Hierdurch wird aber eine maximale Kraftentfaltung eingeschränkt. Daher sollte auch die Drückbewegung der natürlichen Bewegung im Schultergelenk entsprechen und somit ebenfalls bogenförmig sein. Mit gestreckten Armen sollte das Gewicht nicht auf der Höhe der Brustwarzen bleiben, sondern vielmehr auf Höhe der vorderen Schulter. Hierfür ist es gegebenenfalls auch zweckmäßig, daß man die Arme beim Ablassen der Hantel nicht in einem 90-Grad-Winkel zum Oberkörper absenkt, sondern etwas enger am Körper, etwa bei 45-60 Grad.

4. Brücke- ja oder nein?

Bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Während eine Gruppe die Brücke als das schädlichste für den Rücken an sich verteufelt, so schwört die andere Gruppe darauf. Fakt ist, daß gerade im Wettkampfbankdrücken die meisten Athleten zumindest eine leichte Brücke bilden. Grund ist hierfür eine höhere Stabilität bei der Drückbewegung, ein kürzerer zu drückender Weg, sowie ein stärkeres Einbeziehen der unteren, stärksten Fasern der Brustmuskulatur. Wenn man keine Probleme im unteren Rückenbereich hat und eventuell zusätzlich noch einen starken Rückenstrecker besitzt, so spricht nichts gegen eine (zumindest) leichte Brücke. Es sollte aber immer der Hintern auf der Bank liegen bleiben. Ein Bodybuilder mag jetzt erwidern, daß man durch eine leichte Brücke die Belastung von der Brust nimmt. Nicht, wenn man dafür das Gewicht steigern kann, so erzielt man wieder eine höhere Belastung. Außerdem, welcher auf der Bank starke Powerlifter hat nicht auch eine gute Brustentwicklung?

© copyright by BMS

5. Hilfsmittel:

Ist es im Wettkampfbankdrücken heute auch normal, daß die Leistungen mit einem Bankdrückshirt gebracht werden, so ist dieses trotzdem auch dort nur im reinen Wettkampf zu finden und nicht im Bankdrücktraining an sich. Das Bankdrückshirt hilft, sich vor Verletzungen zu schützen, indem es im unteren Bewegungsbereich unterstützend wirkt, die Stange von der Brust wegzubekommen. Gerade in diesem kraftmäßig problematischsten Teil der Bewegung kann das eine deutliche Leistungssteigerung bewirken, die durchaus bei 20 kg und mehr liegen kann, je nach Art des Hemds. Vor allem in Amerika sind Hemden verbreitet, die durchaus die Leistung noch um wesentlich mehr steigern können. So relativieren sich irgendwelche Fabelrekorde von weit über 300 kg von selbst. Wie gesagt, im Training sollte man kein Shirt einsetzen, da man dadurch die Brust nicht in seiner natürlichen Kraftamplitude trainiert. Hier würde ein Shirt kontraproduktiv einwirken. Ob man es als Powerlifter im Wettkampf einsetzen will, das sollte jedem selbst überlassen bleiben.

Ästhetik pur durch perfekte Brustentwicklung.

Mit der richtigen Drückbewegung verlagert man die Belastung auf die Brustmuskeln.

Empfehlenswerte Hilfsmittel auch im Training sind hingegen Handgelenksbandagen und ein Gewichthebergürtel. Erstere helfen, die Handgelenke zu entlasten, da gerade bei schweren Gewichten doch eine enorme Stauchwirkung auf ihnen lastet. Außerdem helfen sie auch mit, daß die Stange stabiler auf der Hand aufliegt. Wem einmal die Handgelenke bei hohen Lasten abgeknickt sind, der weiß was Handgelenksschmerzen sind. Ein Gewichthebergürtel, wenn er denn fest sitzt, hindert beim Einatmen die Lunge daran, sich Richtung Zwerchfell auszudehnen. Dadurch wird der Lungendruck auf den Brustkorb erhöht, wodurch einerseits eine höhere Stabilität erreicht wird, andererseits der Brustkorb weiter herausgedrückt wird, so daß man die Stange nicht so tief absenken muß und somit der zu drückende Weg weiter reduziert wird.

© copyright by BM

Das Training

Der Trainingsplan ist für einen Zeitraum von 8 Wochen konzipiert, währenddessen versucht wird, die Bestleistung für eine Wiederholung um 8% zu steigern. In diesen 8 Wochen werden für die Brust insgesamt 16 Trainingseinheiten durchgeführt, d.h. die Brust wird immer zweimal in der Woche belastet. Dieses mag vielen etwas ungewöhnlich vorkommen, da ja in der Regel bei einem normalen Trainingsplan jeder Muskel nur einmal wöchentlich trainiert wird. Bei den anderen Muskelgruppen wird auch weiterhin so verfahren. Das erste Training für die Brust, bzw. die beteiligten Muskelgruppen ist jedoch von der Intensität her nur im mittleren Bereich anzusiedeln, während lediglich das zweite Brusttraining mit wirklich schweren Gewichten gestaltet wird.

Am Anfang des Trainingszyklus wird manchem das Gewicht sehr leicht vorkommen, da man ja mit geringeren Gewichten als normal trainiert. Trotzdem sollte man sich hier bremsen. Nicht das in einer Trainingseinheit bewältigte Gewicht zählt, sondern der gesamte Zyklus, der auf die Steigerung der Maximalkraft abzielt. Stecken Sie Ihre überschüssige Energie lieber in die Ergänzungsübungen. Es geht bei dem Zyklus nicht darum, ein Bodybuildingtraining zu absolvieren, sondern am Ende des Zyklus möglichst viele Muskelfasern in der Brust zum Bankdrücken zu aktivieren. Jede Trainingseinheit beginnt mit zwei Aufwärmsätzen zu je 10 Wiederholungen mit 40% des Maximalgewichts. Zwischen den einzelnen Trainingssätzen Bankdrücken sollten Pausen von 4-6 Minuten liegen. Um in dieser Zeit nicht auszukühlen ziehen Sie sich etwas über und massieren Sie in dieser Zeit Ihre Brust um die Regeneration zu verbessern und Milchsäure zu entfernen. Auch hier gilt wieder, sind Ihnen die Pausen zu lang, dann trainieren Sie einfach nach dem Bankdrücken bei den Ergänzungsübungen schneller.

Vor dem Start des Programms ist es notwendig, daß Sie Ihre aktuelle Bestleistung für eine Maximalwiederholung im Bankdrücken ermitteln. Diese wird wiederum als Berechnungsgrundlage für den Zyklus zugrundegelegt. Natürlich ist dieser Zyklus nicht notwendigerweise eine einmalige Sache. Wenn Sie gute Fortschritte machen, dann spricht nichts dagegen, wenn Sie einen weiteren Zyklus anschließen. Trotzdem sollte nach jedem Zyklus eine zweiwöchige Erholungspause liegen, in der Sie kein Gewichtstraining absolvieren. Fahren Sie stattdessen Rad, gehen Sie laufen oder betreiben Sie eine andere Form von aktiver Erholung. Daran sollten sich noch zwei Wochen eines Krafttrainings mit niedriger oder mittlerer Intensität anschließen, um den Körper auf den nächsten Zyklus vorzubereiten. Nach diesen 4 Wochen sind Sie dann bereit für den nächsten Zyklus.

© Copyright by BMS

Woche 1						Woche 2					
Einheit 1			Einheit 2			Einheit 1			Einheit 2		
Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.
1	53	5	1	57	5	1	53	5	1	55	5
2	60	3	2	63	3	2	60	3	2	63	3
3	67	10	3	70	10	3	67	2	3	70	2
4	67	10	4	70	10	4	74	8	4	77	8
5	50	10	5	70	10	5	74	8	5	77	8
			6	53	10	6	74	8	6	60	10
						7	57	10			

Woche 3						Woche 4					
Einheit 1			Einheit 2			Einheit 1			Einheit 2		
Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.
1	59	5	1	59	5	1	59	5	1	62	5
2	67	3	2	70	3	2	67	3	2	72	3
3	74	2	3	77	2	3	74	2	3	82	1
4	80	6	4	83	6	4	80	1	4	90	4
5	80	6	5	83	6	5	87	5	5	90	4
6	80	6	6	67	10	6	87	5	6	74	8
7	63	10				7	70	8			

Woche 5						Woche 6					
Einheit 1			Einheit 2			Einheit 1			Einheit 2		
Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.
1	65	5	1	57	5	1	59	5	1	60	5
2	75	2	2	67	3	2	68	3	2	70	3
3	82	1	3	77	2	3	79	2	3	80	2
4	92	3	4	87	1	4	88	1	4	90	1
5	92	3	5	95	3	5	97	2	5	99	3
6	77	8	6	95	3	6	97	2	6	82	5
			7	79	5	7	80	5	7	82	3

Woche 7						Woche 8					
Einheit 1			Einheit 2			Einheit 1			Einheit 2		
Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.	Satz	% Max.	Wdh.
1	62	5	1	63	5	1	67	5	1	60	5
2	75	3	2	74	3	2	74	3	2	70	3
3	83	2	3	83	2	3	83	2	3	80	2
4	93	1	4	93	1	4	93	1	4	90	1
5	100	2	5	102	2	5	102	1	5	99	1
6	83	3	6	85	6	6	85	5	6	105	1
7	83	3	7	85	3	7	85	3	7	108	1

Das Training der anderen Muskelgruppen

Der obige Trainingszyklus bezieht sich nur aufs Bankdrücken. Aber auch die anderen Muskelgruppen sollten natürlich nicht zu kurz kommen. Eine optimale Verteilung der Trainingseinheiten über die Woche könnte z.B. folgendermaßen aussehen:

Wochentag	Muskelgruppe
Montag	Brusttraining Einheit 1
Dienstag	Beine, Bauch
Mittwoch	Frei
Donnerstag	Brusttraining Einheit 2
Freitag	Schulter, Trizeps
Samstag	Rücken, Bizeps
Sonntag	Frei

Vor jedem Brusttraining liegt ein Tag Pause, nach der schweren zweiten Trainingseinheit dauert es einen Tag länger bis die Brust wieder belastet wird im Gegensatz zur ersten leichteren Einheit. Die beteiligten Muskelgruppen wie Schultern und Trizeps werde nur einmal wöchentlich bearbeitet, um sie nicht zu überfordern. Bei der Übungsauswahl sollte vornehmlich mit Grundübungen trainiert werden. Da sich der Plan an fortgeschrittene Athleten richtet, wird hier darauf verzichtet, einen festen Plan mit Übungen vorzugeben. Die Erfahrung zeigt, daß ein fortgeschrittener Athlet in der Regel selbst weiß,

Profibodybuilder schwören in der Aufbauphase auf superschweres Bankdrücken.

© copyright by IFBMS

welche Übungen für ihn am effektivsten sind. Allerdings sollte man trotz der Spezialisierung aufs Bankdrücken das Training für die anderen Muskelgruppen nicht unterschätzen. Letztlich kommen beim Bankdrücken fast alle Muskeln des Oberkörpers zum Einsatz, wie Latissimus, Schulter und Trizeps. Ja, sogar die Beine können mithelfen zusätzliche Power zu entwickeln.

Schrägbankdrücken ist eine hervorragende Ergänzung zu normalem Bankdrücken.

Jede Trainingseinheit sollte maximal 90 Minuten dauern, besser weniger. Es ist empfehlenswert, daß, außer beim Bankdrücken, die Übungen zügig absolviert werden. Die Wiederholungszahlen sollten bei den Grundübungen im unteren Bereich zwischen 5 und 8 liegen, bei den anderen Übungen bei 6-10, maximal jedoch 12 Wiederholungen. Verfallen Sie bitte nicht in den Fehler, daß Sie die anfängliche gefühlsmäßige Unterforderung beim Bankdrücken mit einem hohen Trainingspensum bei den anderen Muskelgruppen ausgleichen wollen. Für die Bizeps und Trizeps würde eine gute Richtlinie bei 6-8 Sätzen liegen, für die Schulter bei 8-10, beim Rücken bei 10-12 Sätzen. Das Brusttraining sollte noch durch zwei Übungen ergänzt werden. Schrägbankdrücken und negatives Bankdrücken wären hier eine gute Wahl mit jeweils 2-3 Sätzen.

Armin Scholz's enorme Brustentwicklung ist das Ergebnis zahlloser Trainingseinheiten im Bankdrücken.

Eine Anmerkung zum Schluß

Der Trainingszyklus ist natürlich nicht nur fürs Bankdrücken geeignet, sondern läßt sich auch auf andere Kraftübungen wie Kniebeuge oder Kreuzheben übertragen. Im Prinzip ist dafür lediglich die Aufteilung der Trainingstage zu verändern und eine eventuell mittrainierte Muskelgruppe wie der Bizeps auf einen anderen Trainingstag zu legen. In einer der nächsten Ausgaben des BMS-Magazins werde ich dies anhand eines detaillierten Trainingsplans schildern.

Der Autor Erik Dreesen ist selbst Deutscher Meister im Bankdrücken und außerdem Bayrischer Meister im Bodybuilding (IFBB). Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite ***www.geocities.com/bambamscorner*** *einmal besuchen.*

©copyright BMS