

Die Top-Übungen für wirkliche Veränderung

Natürlich gibt es eine Unmenge an Übungen zur vermeintlich körperlichen Transformation. Ganz ehrlich, Du brauchst eine kleine Auswahl an effektiven Übungen, die Du dann mit entsprechender Intensität ausführst. Das ist der wahre Schlüssel zum Erfolg. Aus der Praxis weiß ich, dass Menschen auf „Zaubereien“ stehen. Am schärfsten sind Fitnessjünger mystischer „Excercises from New York“: ... 28% des Körpergewichtes auf einem Bein und auf dem anderen Bein 72% ... der Kopf ist 10° nach oben gerichtet ... der linke Fuß um 12° nach außen rotiert ... die Arme gehen nun abwechselnd alle 2,6 Sekunden waagrecht nach oben, um über dem Kopf eine Pause von 1,6 Sekunden zu halten. Am besten gibt's noch ein kurzes Demo-Video einer knackigen operierten Lady dazu – so ein Bullshit lässt sich leider verkaufen!

Dass so etwas natürlich ohne Wirkung bleibt, versteht sich von selbst. Allerdings es ist ziemlich ernüchternd, wenn Du den Leuten mit altbekannten Kniebeugen, Klimmzügen und Liegestützen daherkommst. Da brauchst Du schon Überzeugungskraft und ein durchdachtes Konzept, um die Fitnessinteressierten zu motivieren. Es ist allerdings so, dass jeder – mit dem ich ein Trainingsprogramm (basierend auf diesen Grundübungen) absolviert habe – weiß, welches Veränderungspotential in diesen Übungen steckt.

Synergistisches Training – aktiviere große Muskeln

Der Begriff „synergistisch“ kommt vom griechischen Wort *synergia* und bedeutet „Mitarbeit“. Beim synergistischen Training geht es um die Auswahl von Übungen, an denen möglichst viele Muskeln beteiligt sind. Diese Art des Trainings kommt der Natur des Menschen viel näher als beispielsweise Split-Training mit unendlich vielen Isolationsübungen. Damit Du Dir den Unterschied vorstellen kannst:

Eine Kniebeuge ist erstens eine natürliche Bewegung aus dem Alltag und fordert zudem noch extrem viele Muskeln Deines Körpers. Mit der (Frauen-)Übung „Adduktorenmaschine“ hingegen isolierst Du lediglich einen kleinen Muskel innerhalb Deines Oberschenkels und setzt dadurch minimale Reize auf den ganzen Körper. (Du weißt ja bereits, was ich von dieser Übung halte.)

In unserer bequemen Welt ist Bewegung für die meisten Personen Mangelware. Der Versuch, dieses Defizit mit Maschinentraining auszugleichen, endet dann oft in einer totalen „Bewegungslegasthenie“.

Verbundübungen werden fast ausschließlich mit freien Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Das bedeutet, es ist kein umfangreiches Trainingsequipment notwendig – schon gar nicht hochtechnologische Geräte, wie sie zunehmend in den Fitnessstudios zu finden sind. Ich halte Training mit freien Gewichten generell für sehr viel wertvoller als stupides Training an Maschinen. Ich möchte Dir das am Beispiel einer sogenannten Beinpresse erklären. Wenn Du nun auf diesem Gerät sitzt und den Gewichtsschlitten von Dir wegdrückst, brauchst Du keinerlei koordinative Fähigkeiten. Egal ob Deine Füße nach oben, unten, rechts oder links drücken (sie sollten eigentlich nur geradeaus drücken!), wird sich der Schlitten immer geradeaus bewegen. Die stabilen Führungsstangen geben den Bewegungsablauf strikt vor.

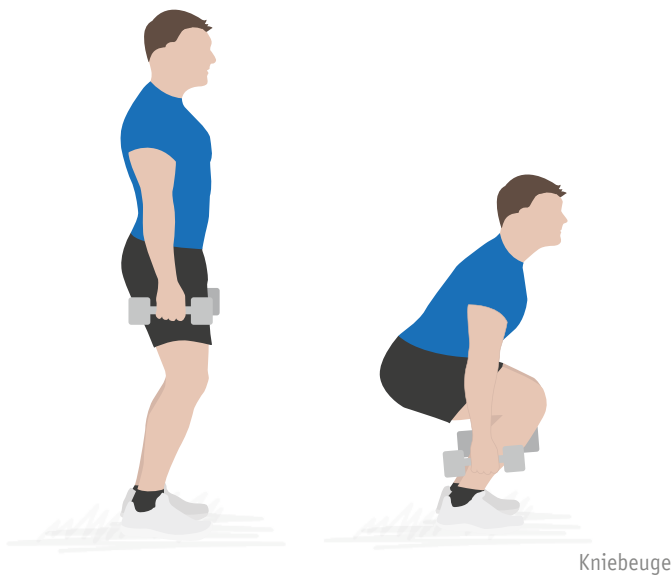
Ganz anders verhält es sich, wenn Du Kniebeugen oder Ausfallschritte mit freien Gewichten machst. Wenn Du hier nicht koordinativ arbeitest, und zwar von Kopf bis Fuß, wirst Du zwangsläufig stürzen. Und damit dies nicht passiert, arbeiten viele kleine Muskeln für Dich. Und schon werden die Vorteile dieser Übungen (ohne Geräte) sichtbar: Dein Gleichgewicht wird geschult, die Tiefenmuskulatur wird aktiviert, Deine Koordination wird verbessert und deutlich mehr Muskeln werden aktiviert.

BEDENKE: Im Alltag hast Du keine stabilen Führungen um Dich herum. Hier musst Du Dich auf Deine Koordination und Kraft verlassen. Und wenn Du hier aus dem Vollen schöpfen kannst, ist das ein wirklich tolles Lebensgefühl.

Die Kniebeuge – Königsübung im Kraftsport

Uralte und bewährte. Kaum eine Übung ist so banal und effektiv zugleich. Der Klassiker gilt bei vielen als veraltet – zu Unrecht! Denn kaum eine Fitnessübung fordert unseren Körper so intensiv wie die Kniebeuge.

Die Ausführung der Kniebeugen (engl. „Squat“) ist komplex und darum ist es wichtig, dass Du sie korrekt ausführst. Wenn Du die Übung beherrschst, trainierst Du neben Bein-, Rumpf- und Rückenmuskeln auch die Beweglichkeit in Sprunggelenken, Knien und Hüfte.



richtig ausgeführt

Die Startposition ist etwa schulterbreit in aufrechter Position. Das Körpergewicht liegt auf den Fersen (Test: Du kannst Deine Zehen bewegen), Füße und Knie zeigen jeweils in dieselbe Richtung. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Dann gehst Du in die Hocke. Wie weit? Hier gibt es unterschiedliche Auffassungen. Wenn Deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, bist Du definitiv auf der sicheren Seite. Senkst Du Dein Gesäß noch tiefer zum Boden, sollte Dein Becken nicht nach vorne wegkippen. Insbesondere wenn Du mit Zusatzgewicht (Lang- oder Kurzhanteln) trainierst, würde ich nicht zu weit nach unten gehen. Vom Tiefpunkt weg drückst Du Deinen Körper mit Kraft aus den Fersen wieder hoch.

häufige Fehler

Wer sich zu viel Trainingsgewicht aufbrummt, riskiert schnell Schädigungen, besonders im Bereich des unteren Rückens. Durch die zwangsläufig leichte Vorneigung des Oberkörpers beim Tiefgehen entsteht ein Hebel auf den unteren Rücken. Wähle das Zusatzgewicht sinnvoll und achte darauf, dass Du bei der Ausführung den Rückenstrecker bewusst anspannst (kein Rundrücken oder Hohlkreuz).

Ein häufig zu beobachtendes Phänomen ist das Anheben der Fersen beim Tiefgehen. Meistens liegt die Ursache in der verkürzten Wadenmuskulatur. Eine Übergangslösung dafür kann sein, dass Du eine kleine Erhöhung (2–3 cm dickes Holzbrett) unter Deine Fersen legst, um eine saubere Technik zu gewährleisten. Die begleitende Lösungsstrategie heißt aber: Waden dehnen!

was bringt's?

Kniebeugen trainieren die vierköpfige Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps), die Muskeln der Oberschenkelrückseite, das Gesäß und auch den unteren Rücken. Ähnlich wie bei Liegestützen oder Klimmzügen, kräftigt die Knie-

beuge in einer Bewegung gleich mehrere Muskelgruppen. Diese synergistische Fitnessübung ist wesentlich effektiver als isolierte Übungen, wie z. B. Beinstrecken auf einer Maschine. Je nach Ausführung und Intensität werden bei den Squats auch Bauch- und Wadenmuskeln gekräftigt. Und natürlich, der Knack-Po ist bei der Kniebeuge inbegriffen!

Eine besonders eindrucksvolle Variation der Kniebeuge sind sogenannte „Pistol-Squats“. Bei diesen Kniebeugen auf einem Bein, streckst Du ein Bein nach vorne und gehst in die tiefe Hocke. Dadurch lastet das gesamte Körpergewicht auf nur einem Bein, was die Übung – neben der koordinativen Herausforderung – sehr anspruchsvoll macht. Anfänger können mit Sumo-Kniebeugen vorliebnehmen. In dieser Variante sind die Beine weit gegrätscht, die Fußspitzen zeigen nach außen. Das ist etwas einfacher als die klassische Kniebeuge.

Ausfallschritt – die beste „Knackarsch“-Übung

Der Ausfallschritt ist eine exzellente Übung, um bei einem Beintraining wirklich jeden Muskel anzusprechen. Ob mit oder ohne Zusatzgewicht, der Ausfallschritt stellt eine hochintensive Übung dar. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf der Stärkung des vierköpfigen Schenkelmuskels (Quadrizeps) und des großen Gesäßmuskels (Gluteus Maximus). Der Ausfallschritt ist ein grundlegendes Bewegungsmuster, welches sowohl Kraft als auch Koordination fördert. Zwei tolle Eigenschaften, wenn Du sie dann hast ...



Ausfallschritt

richtig ausgeführt

Stelle Dich mit hüftbreit aufgestellten Füßen aufrecht hin. Dein Rücken ist durchgestreckt, Deine Bauchmuskeln sind angespannt und Dein Blick ist nach vorne gerichtet. Jetzt machst Du einen weiten Schritt nach vorne. Achte darauf, dass beide Fußspitzen und Knie nach vorne zeigen und das vordere Knie nicht über die Fußspitze zeigt. Das hintere Bein ist so positioniert, dass das Kniegelenk hinter dem Hüftgelenk bleibt. In der Ausführung bleibt der Rumpf die ganze Zeit aufrecht.

Senke nun Deinen Körper, indem Dein vorderes Bein kontrolliert nachgibt. Der untere Rücken bleibt dabei gerade, der Oberkörper so aufrecht wie möglich. Du gehst so weit nach unten, dass Dein hinteres Knie fast den Boden berührt. Drücke Dich nun aus dieser Position mit der Kraft der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur des vorderen Beines wieder in die Vertikale.