

# TRAINING IM FOKUS

„Was sind die unverzichtbaren Basics im Krafttraining?“

N°	Rule	Was ist gemeint?	Step by Step	Keywords	Bild 1	Bild 2
1	<b>Das Verankern</b> – Eine Schritt für Schritt Anleitung zur Stabilisierung der Wirbelsäule	Im Laufe der Geschichte haben fortschrittliche Denker immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig Körperspannung ist, vor allem in Verbindung mit Stabilität im Rumpf. Das Konzept „Vom Zentrum zu den Extremitäten“ ist keine neue Erfindung. Wenn das System Wirbelsäule nicht optimal „organisiert“ ist, fehlt ausreichend Stabilität, um die Kraft der Muskeln auf die nächstgelegene Gelenkebene zu übertragen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Spanne dein Gesäß an, dadurch bringst du dein Becken in eine neutrale Stellung.</li> <li>Führe deinen Brustkorb nach unten, ziehe dazu deine unteren Rippen so ein, dass sich der Brustkorb genau über deinem Becken befindet. Becken und Brustkorb sind wie zwei bis zum Rand mit Wasser gefüllte Schüsseln. Es gilt sie so zu halten, dass sie nirgends überlaufen.</li> <li>Spanne deinen Bauch an, dadurch kannst du die Stellung von Becken und Brustkorb in der richtigen Stellung halten. Man kann es so sagen: die Gesäßmuskulatur schafft die richtige Stellung, die Bauchmuskulatur hält sie. Etwa 20% der maximalen Muskelspannung sind nötig, um eine gut verankerte Neutralstellung der Wirbelsäule herzustellen und zu halten.</li> <li>Halte Kopf und Hals aufrecht und führe die Schultern in eine stabile Position. Der Kopf soll sich mittig über den Schultern befinden und geradeaus schauen. Stell dir vor, dass sich Ohren, Schultern, Hüfte und Sprunggelenke von der Seite aus gesehen auf einer Linie befinden.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gesäß anspannen</li> <li>Brustkorb nach unten ziehen</li> <li>verliere kein Wasser</li> <li>Kopf neutral</li> </ol>		
2	<b>Die Zwei-Hande-Regel</b> – Eine Kontrolle des Verankerns	Diese Technik soll Athleten und Trainern helfen, den Unterschied zwischen einer neutralen und einer davon abweichenden Stellung der Wirbelsäule (Hohlkreuz oder Rundrücken) zu erkennen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Spreize eine Hand und führe sie mit der Handfläche nach unten so vor den Körper, dass der Daumen das Brustbein berührt und der Unterarm sich parallel zum Boden befindet.</li> <li>Führe die zweite Hand auf die gleiche Weise zum Schambein.</li> </ol> <p>Wichtig ist, dass sich die Handflächen auf einer Ebene mit dem Brustkorb und dem Becken befinden, sodass du jede Abweichung von der Neutralstellung daran ablesen kannst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überstreckung: die Hände bewegen sich auseinander.</li> <li>Rundrücken: die Hände bewegen sich zueinander.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zwei-Hand-Regel</li> <li>Hände auseinander (bei Rundrücken)</li> <li>Hände näher zusammen (bei Hohlkreuz)</li> </ol>		
3	<b>Die neutrale Position der Schulter</b>	Um Verletzungen zu vermeiden und eine optimale Kraftübertragung zu garantieren, ist es notwendig, den Oberarmkopf sauber und neutral in der Schulterpfanne zu positionieren.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Positioniere den Oberarmkopf durch eine halbkreisförmige Rotationsbewegung von vorne nach hinten neutral in der Schulterpfanne.</li> <li>„Ziehe“ die Schulterblätter leicht in Richtung der gegenüberliegenden Gesäßbacke.</li> <li>Es ist nicht notwendig, die Schulterblätter zusammen zu pressen. Es genügt, wenn du das Gefühl hast, die Spitzen der Schulterblätter reichen hinab zur Hüfte.</li> <li>Achte darauf, dass die Schultern nicht in Richtung der Ohren wandern.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Schultern zurück</li> <li>Schulterblätter ziehen zum Gesäß</li> </ol>		
4	<b>Die Ellbogen-Handgelenk-Regel</b>	Diese Regel besagt, dass du versuchen sollst, bei allen Oberkörper-Druckübungen, die Hantel so zu bewegen, dass sich während des gesamten Bewegungsablaufes der Ellbogen genau unter dem Handgelenk befindet. Dadurch ist eine optimale Kraftübertragung gegeben und das Auftreten ungünstiger Scherkräfte wird dadurch vermieden.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nimm die Hantel so breit, dass sich in der Ausgangsposition die Ellbogen genau senkrecht unter den Handgelenken befinden.</li> <li>Halte die Handgelenke neutral und versuche, ein Überstrecken zu vermeiden.</li> <li>Halte während der gesamten Bewegungsausführung diese Position bei.</li> </ol> <p>Achtung: bei gesonderten Bewegungsanweisungen (spezieller enger oder weiter Griff) kann es zu Abweichungen kommen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ellbogen unter Handgelenk</li> <li>Handgelenk neutral</li> </ol>		
5	<b>Die Gesetze des Drehmoments</b>	Umfassende Stabilität erzielst du, indem du einen stabilen Rahmen für deine Körperhaltung schaffst, der mit Hüfte und Schultern verbunden ist, und indem du mit deinen Extremitäten ein Drehmoment erzeugst. Anders gesagt: Die Stabilität des Rumpfes und das Drehmoment sind zwei Teile eines ganzheitlichen Systems, die perfekt zusammenarbeiten. Ohne gut organisierte Körperhaltung kann man weder ein Drehmoment erzeugen, noch Kraft auf Hüfte und Schultern übertragen. Umgekehrt ist es ohne ein ausreichendes Maß an Drehmoment unmöglich, den Rumpf in angemessener Stellung zu halten.	<p>Hüfte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gehe in einen schulterbreiten Stand und halte die Füße leicht nach außen gedreht.</li> <li>Spanne in dieser Position dein Gesäß an.</li> <li>Dadurch lässt du deine Knie leicht nach außen rotieren.</li> <li>Versuche diese Stellung der Beine während des gesamten Bewegungsablaufes zu halten.</li> </ol> <p>Schultern:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Greife die Hantel so, dass sich in der tiefen Position die Ellbogen genau senkrecht unter den Handgelenken befinden.</li> <li>Lass die Schultern nun nach innen rotieren, sodass die Armbeugen nach vorne drehen.</li> <li>Du erzeugst quasi das Gefühl, als ob du die Stangen in der Mitte verbiegen willst.</li> <li>Versuche diese Stellung der Ellbogen und Schultern während des gesamten Bewegungsablaufes zu halten.</li> </ol>	<p>Hüfte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schraube deine Füße in den Boden</li> <li>Ziehe den Fußboden auseinander</li> <li>Führe deine Knie nach außen</li> </ol> <p>Schultern:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Breche (biede) die Stange</li> <li>Richte die Armbeugen nach vorne (Liegestütze)</li> </ol>		
6	<b>Die richtige Atmung</b>	Wichtig ist, dass man zum Einnehmen einer Neutralstellung über das Zwerchfell einatmet und mit dem Ausatmen die Bauch- und Rumpfmuskulatur anspannt. Beginnt man anschließend mit den Wiederholungen der jeweils gewählten Übung, empfiehlt es sich, während der exzentrischen Bewegungsphase einzuatmen, im Umkehrpunkt der Bewegung die Luft kurz anzuhalten, und während der konzentrischen Bewegungsphase nach etwa einem Drittel des Weges mit der Ausatmung zu beginnen. Nicht zielführend ist, während der gesamten Bewegung die Luft anzuhalten. Das ist nicht effektiv und schlecht für die Lungen und den Blutdruck.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Einatmen</li> <li>Gewicht aus der Verankerung heben</li> <li>Ausatmen</li> <li>Exzentrische Phase beginnen und zeitgleich einatmen</li> <li>Im Umkehrpunkt Atmung ganz kurz anhalten</li> <li>Nach ca. 1/3 der konzentrischen Bewegungsphase mit Ausatmung beginnen</li> <li>Wiederholen bis Arbeitssatz abgeschlossen ist</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atmen nicht vergessen</li> <li>Nicht die gesamte Zeit die Luft anhalten</li> </ol>		
7	<b>Das Bewegungstempo</b>	Das Bewegungstempo ist ein oft unterschätztes Tool zur Steuerung des zielorientierten Krafttrainings. Es eignet sich hervorragend, um mit ähnlichen Übungen unterschiedliche Reize zu generieren. Zudem lassen sich Trainings in größeren Gruppen leichter individuell gestalten. Zum Erlernen von neuen Hebetekniken empfiehlt es sich zunächst das Bewegungstempo zu reduzieren, das Gleiche gilt für das Training nach Verletzungen. Bei Inhalten zur Steigerung der Maximalkraft sind schnellere Ausführungen zu empfehlen.	<p>Gängige Bewegungstempovorgaben sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-0-1</li> <li>- 3-0-1</li> <li>- 2-0-X</li> <li>- 3-0-X</li> <li>- 5-0-3</li> </ul> <p>Dabei gibt die erste Zahl immer die Zeit in Sekunden der exzentrischen Bewegungsphase an, die zweite Zahl die Pause im Umkehrpunkt und die dritte Zahl die Zeit der konzentrischen Bewegungsphase. Die Angaben sind unabhängig davon, mit welcher Bewegungsphase die Übung beginnt. Die Kniebeuge beginnt beispielsweise mit der exzentrischen Phase, der Klimmzug mit der konzentrischen. Die Angaben des Tempos sind aber immer gleich.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tempo einhalten</li> <li>Zu Beginn kann jemand von außen laut mitzählen</li> </ol>		