

Die besten Intensitäts-Techniken Für Maximales Muskelwachstum

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:46 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 11:22 Uhr



Die besten Intensitäts-Techniken Für Maximales Muskelwachstum

Diesen Monat wollen wir euch über die verschiedenen Intensitäts-Techniken die es gibt informieren. Viele trainieren jahrein jahraus immer mit denselben Übungen, Gewichten und Wiederholungen. Doch der Körper kann sich nur dann weiterentwickeln, wenn er gefördert und gezwungen wird sich neuen Belastungen anzupassen, um entsprechend mit Muskelwachstum zu reagieren. Dafür sind die nachfolgend aufgeführten Techniken zur Steigerung der Intensität äußerst hilfreich.



Setze auf Grundübungen

Früher oder später gelangt man an einem Punkt ab dem sich der Körper nicht mehr weiter entwickelt und die normalen Übungen mit zwischen 8-12 Wiederholungen nicht mehr ausreichen. Wir müssen gezielt die Trainingsintensität steigern, welches unsere Muskeln aus der Routine wachrüttelt und zu weiterem Muskelwachstum zwingt.



Trainiere nicht mit zu hohen Gewichten...

...da du ansonsten die Übung nur mit Schwung und nicht sauber ausführen kannst.



Erzwungene Wiederholungen

Manch einer trainiert womöglich mit seinem Trainingspartner generell nach dieser Methode – jedoch sollte man beachten dass auch diese Technik nur ab und an und nicht all zu oft angewendet werden sollte, damit sie ihr volles Potential entfaltet. Bei einer erzwungenen Wiederholung trainieren wir über das Muskelversagen hinaus. Ab der letzten möglichen Wiederholung unterstützt uns unser Trainingspartner um noch einige weitere Wiederholungen zu vollenden. Zu beachten ist bei dieser Technik, dass der Partner nur bei den wirklich letzten Wiederholungen minimal helfen soll. Dementsprechend sollte das Gewicht niemals zu hoch gewählt werden.



Supersätze

Dies ist eine Trainingstechnik die den Muskel ebenfalls extrem fordert. Bei den Supersätzen kombiniert man 2-3 Übungen miteinander und führt sie ohne Pause hintereinander aus. Dabei kann man Übungen wählen die den gleichen Muskel oder den Antagonisten, sprich den entgegengesetzten Muskel trainieren. Hierbei trainiert man z.B. zunächst mit einer Übung den Trizeps um sofort im Anschluss die Langhantel zu schnappen mit der man den Supersatz mit einigen Bizepscurls abschließt. Intensiver ist es jedoch wenn man Übungen für den gleichen Muskel

Die besten Intensitäts-Techniken Für Maximales Muskelwachstum

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:46 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 11:22 Uhr

mit jeweils leichterem Gewicht kombiniert. Dadurch belastet man den Muskel weit über das eigentliche Muskelversagen hinaus.



Dropsätze

Wie es der Name schon sagt, geht es bei dieser Technik darum die Gewichte herabzusetzen. Man wählt eine Übung aus, bei der man leicht das Gewicht verändern kann (wie beim Maschinen-Butterfly). Man beginnt die Übung dann mit z.B. 10 Wiederholungen bis zum Muskelversagen. Daraufhin setzt man das Gewicht um 20-50% herunter um weitere Wiederholungen auszuführen. Man kann man bis zu 4-mal das Gewicht verringern und so den Muskel intensiver belasten.



Vorermüdung

Dies ist eine äußerst intensive Technik die darauf beruht, dass bei Grundübungen oftmals mehrere Muskeln gleichzeitig bei der Ausführung beteiligt sind. Dies ist z.B. beim Bankdrücken der Fall. Bei dieser Übung möchte man eigentlich den Brustmuskel trainieren, gleichzeitig aktiviert man aber auch die Delta- und Trizeps-Muskeln. Und gerade hier liegt der Knackpunkt: Oftmals ist der Brustmuskel noch ganz „frisch“ und voll power, während die Schulter- oder Trizeps-Muskeln schon ermüdet sind und versagen. Sie limitieren also die Übung und verhindern so dass der Brustmuskel maximal gefordert wird, da er ansonsten noch einige Wiederholungen mehr verkraften könnte.

Hierfür bedient man sich sogenannter Isolationsübungen die nur den angepeilten Muskel exklusiv trainieren. Um beim Beispiel zu bleiben, wählt man die Butterflyübung oder die Kurzhantelfliegende. Dadurch dass man mit diesen Übungen ausschließlich den Brustmuskel trainiert, wird dieser vor-ermüdet so dass, wenn man dann zum Bankdrücken übergeht, man noch über die volle Kraft bei Trizeps und Schultern verfügt. Unter diesen Voraussetzungen wird der Brustmuskel maximal gefördert, da diesmal die kleineren unterstützenden Muskelgruppen nicht für die vorzeitige Beendigung des Satzes verantwortlich sind. Vor allem bei Rückenübungen sind Vorermüdungsübungen angebracht, da oftmals der nachlassende Griff die Übung vorzeitig beendet, obwohl der Rückenmuskel an sich noch über Kraft für weitere Wiederholungen verfügt.

Diese Technik kann man gerne auch als Supersatz ausführen, welches die Intensität nochmals maximiert indem man eine Isolationsübung mit einer Grundübung kombiniert und sofort



Die besten Intensitäts-Techniken Für Maximales Muskelwachstum

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:46 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 11:22 Uhr

Negativwiederholungen

Diese Technik sollte wirklich nur sehr selten angewendet werden, da sie extrem intensiv ist und sehr leicht zu Übertraining führen kann. Obendrein kann man sie auch nur mit einem Trainingspartner ausführen. Da es eigentlich darum geht vor allem die Negativphase maximal zu belasten - also die Phase der Übung in der man das Gewicht herablässt.

Das Gewicht sollte höher als das Maximalgewicht sein, also dem Gewicht, mit dem man ohne Hilfe gerade eine Wiederholung schafft. Man darf hierbei niemals ein zu exzessives Gewicht auswählen da dies zu Verletzungen führen kann. Außerdem muss man das Gewicht immer nur langsam und kontrolliert herablassen

Hierzu bringt man, gemeinsam mit dem Partner, das Gewicht in die Startposition und lässt es kontrolliert und langsam komplett herab, wobei man maximal gegen das Gewicht drückt. Mit Unterstützung des Partners bringt man es wieder auf die Anfangsposition um einen nächsten Versuch zu starten.

Die beschriebenen Intensitäts-Techniken fordern unsere Muskeln maximal und so stark, dass sie nur punktuell angewendet werden sollten, da man ansonsten Gefahr läuft das Training zu übertreiben, welches wiederum den Körper zu sehr stresst und die bekannten negativen Folgen hat: Muskelabbau, Fetteinlagerung, Energielosigkeit, Schlafprobleme, Leistungsabfall, allgemeine Niedergeschlagenheit und Appetitlosigkeit.