

BWE vs. Hanteltraining - Was Sie von Turnern lernen können

Wie trainiert man eigentlich, um Muskeln aufzubauen? Genau, wir begeben uns ins Fitnessstudio und bewegen das Eisen auf und ab. Ganz grob gesagt trifft es aber eigentlich genau das, was den Mainstream derjenigen ausmacht, die sich einen guten Körper antrainieren möchten. Dass das funktioniert merkt eigentlich jeder, der eine Weile intensiv trainiert und dran bleibt. Doch das Eisen sollte nicht unser einziges Werkzeug bleiben. Wer rundum stark sein will, muss auch variantenreich trainieren. Aber bringen es BWE - Body Weight Exercises - überhaupt?

The gymnastic Body

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher Turner ihren doch sehr muskulösen Körper haben? Für viele entspricht dieser genau dem Idealbild, das sie gerne erreichen würden. Okay, zugegeben, Muskelmasse auf Wettkampf Bodybuilding Niveau finden wir hier nicht. Immerhin geht es den Turnern um Relativkraft- möglichst viel Kraft bei entsprechend nicht zu hohem Körpergewicht. Natürlich findet sich der ein oder andere Turner auch im Fitnessstudio wieder, um ein Ergänzungstraining zu betreiben.

Erstaunlich ist aber: Es gibt viele Beispiele von Turnern, die niemals einen Fuß in ein Fitnessstudio gesetzt haben, trotzdem aber ertaunliche Kraftleistungen bei den Grundübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzüge und Bankdrücken erbringen. Es ist nicht selten, dass ein Profiturner an der Ringen bei seinem ersten Mal auf der Hantelbank das doppelte seines eigenen Körpergewichts drückt. Viele Turner schaffen Klimmzüge mit 50% ihres Körpergewichts als Zusatz und heben ein erstaunliches Gewicht im Deadlift, ohne jemals speziell dafür trainiert zu haben. Erstaunlich, wenn man das **SAID Prinzip** bedenkt und man davon ausgehen kann, dass diese Sportler, wenn sie diese Übungen eine Weile trainieren würden, noch erstaunlichere Werte erreichen.

Was macht das Training des Turners speziell aus?

Ziel eines Turners ist es nicht, von einer Übung mit einer möglichst hohen Belastung möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. Viel mehr geht es darum, bestimmte Elemente überhaupt ausführen zu können. Da gibt es Elemente wie den Planche(Liegestützhaltung mit Beinen in der Luft), die Hangwaage, den Kreuzhang und die verschiedensten Handstand-Varianten. Es handelt sich dabei vor allem um statische Übungen, die in einer Kür dynamisch verbunden werden. Die großen Hebel sorgen dafür, dass in dem Muskel ein großer Spannungsreiz entsteht. Erstaunlich ist vor allem auch, wie hoch die Spannung ist, die in den Armen entsteht, wenn statische Übungen mit gestreckten Armen durchgeführt werden. Diese übertreffen oft die mögliche Spannung, die wir z.B. bei Bizepscurls erreichen können. Turner brauchen keine Curls, um solche massiven Arme erreichen zu können. Sie erreichen auch so eine maximale Kontraktion.

BaStarzz und Co. und der Bodyweight Hype

Von der Street Workout Gruppe BaStarzz haben bestimmt viele von Ihnen schon einmal gehört. Im Grunde ist das, was in so einem Street Workout gemacht wird nichts anderes als Freestyle Turnen mit besonderem Fokus auf Krafterelemente. Mittlerweile ist der Hype auch in Deutschland sehr verbreitet. Viele der bekannten Elemente aus den Street Workouts werden übrigens auch von Turnern als Ergänzung zu Ihrem eigentlichen Training am jeweiligen Turngerät genutzt.

Variantenvielfalt ist das Stichwort, nur so wird man ganzheitlich stark.

Was ist jetzt funktioneller?

Klassisches Hanteltraining kann man deshalb noch lange nicht als unfunktionell bezeichnen. Denn gerade mit Hanteln und auch mit Geräten haben wir die Möglichkeit, ganz gezielt an bestimmten Defiziten zu arbeiten. Das Eisen und Geräte sind ein Werkzeug, ein sinnvolles sogar, aber eben nicht das einzige. Sie sollten entscheiden; wollen Sie nur fit aussehen und etwas Kraft aufbauen, oder wollen Sie sich als Athlet bezeichnen? Ein Athlet wagt immer den Blick über den Tellerrand.