Training an Maschinen/ Freihantel Training

„Freihanteln sind das einzig wahre!“, so ist das Motto des ein oder anderen Kraftsportlers. Andere wiederum fühlen sich an Maschinen einfach besser ausgelastet und vor allem sicherer. Doch welche Vor- und Nachteile ergeben sich in der Praxis wirklich beim Training mit Maschinen und Freihanteln?

Die Verletzungsgefahr

Die Verletzungsgefahr ist durch die geführte Bewegung an der Maschine natürlich deutlich geringer, da vollständig falsche Bewegungen von vornherein vermieden werden. In der Verletzungsprophylaxe erweist sich das Training mit Freihanteln aber als effektiver, da hier der koordinative Anspruch wesentlich höher ist und die Propriorezeptoren des Körpers mehr gereizt werden. Daraus resultiert eine höhere Gelenkstabilität.

Der Einstieg

Die Bewegungen an Geräten sind aufgrund der vorgegeben Bewegung schnell und einfach zu lernen. Ein Einsteiger, der schnell loslegen will, ist hier am besten bedient, daran gibt es nichts zu rütteln.

Bei körperlichen Einschränkungen…

… lassen sich viele Geräte in der Bewegungsamplitude limitieren. So sind Sie sicher, dass Sie Ihr Gelenk nur so weit bewegen, wie Sie dürfen.

Die Effektivität…

…im Bezug auf ein Ganzkörpertraining leidet beim reinen Gerätetraining leider etwas. Die Fähigkeit der Eigenstabilisation wird nicht ausreichend Training, so kommt es dazu, dass die Übertragung auf den Alltag nicht ganz so einfach gelingt. Zwar ist der einzelne Muskel durchaus Leistungsfähiger geworden, ohne das komplette Zusammenspiel erreichen Sie aber im Alltag oder beim sonstigen Sport kaum eine Leistungssteigerung.

Betrachtet man die Biomechanik…

… sind Maschinenübungen oft unphysiologisch. Natürlich synergetisch(mithelfend) wirkende Muskeln werden hier ausgeschlossen; in der natürlichen Bewegung reduzieren diese aber die Gelenkbelastung.

Der Preis…

spielt natürlich auch eine Rolle: Maschinen sind teuer und brauchen Platz. Gerade im Heimstudio macht sich das bemerkbar, aber auch wenn Sie im Studio trainieren: Viele teure Geräte spiegeln sich, sofern Sie nicht in einem Fitness Massendiscounter trainieren, in Ihrem monatlichen Beitrag wieder.

Bei Schwachstellen…

… eignen sich diverse Geräte allerdings um diese auszubügeln. Sie können Ihre Schwachstelle direkt ansprechen und somit den Reiz auf genau diese Stelle setzen.

Die Gewichtseinteilung…

… kann bei Freihanteln meistens präziser Gewählt werden, da die Abstufungen bei höher werdenden gewichten immer grober wird.(Die Hersteller machen dies wohl aus ökonomischen Gründen, möchte eine Person sich dauerhaft steigern wären wohl feinere Abstufungen in den höheren Bereichen sinnvoll)

Um den Zielmuskel auszupowern…

… eignen sich viele Geräte ebenfalls super. Haben Sie gerade einen Satz Kniebeugen absolviert, kann es durchaus Sinn machen, den Quadrizeps(Vierköpfiger Oberschenkelstrecker) noch einmal in der Beinstreckermaschine zu reizen.

Letzten Endes entscheidet Ihre persönliche Vorliebe und Ihr Ziel, ob Sie Gerät oder Hantel benutzen. Hiermit sollte aber einmal deutlich werden, dass beides seine Daseinsberechtigung hat.