

Gewichtsmanschetten und Gewichtsweste clever einsetzen

Gerade Gewichtsmanschetten werden häufig falsch eingesetzt. Darum haben sie einen relativ schlechten Ruf, denn falsch eingesetzt können sie schnell zu Gelenkschmerzen durch Fehlbelastungen führen. Der Trainingsreiz wird dabei verfehlt. Wir haben in diesem Artikel einmal die „Dos“ und „Do Nots“ beim Training mit Gewichtsmanschetten zusammen getragen.

Gewichtsmanschetten

Do Not:

Joggen gehen

Das gilt vor allem für die Manschetten an den Fußgelenken. Sie trainieren höchstens vermehrt Ihren Hüftbeuger. Am Ende ist es aber so, als würde jemand an Ihrem Bein ziehen, nachdem Sie den Boden verlassen. Dafür sind unsere Knie nicht ausgelegt.

Sprungkrafttraining

Hier gilt das gleiche wie beim Joggen. Sie fühlen sich zwar nach dem Ablegen der Gewichte leichter, aber nur, weil Sie wieder Ihre normale Sprunghöhe erreichen. Eine verstärkte Belastung der für das Springen verantwortlichen Muskulatur erreichen Sie kaum.

Schattenboxen

Schattenboxen mit Kurzhanteln oder Gewichtsmanschetten ist immer noch ziemlich praktikabel in der Kampfsportszene. Es steht sogar immer noch als Element in einigen Prüfungsprogrammen. Ihre Schlagkraft verbessern Sie dabei aber kaum. Sie entwickeln lediglich etwas Kraftausdauer in den Schultern, was eventuell nicht schlecht für die Deckungsarbeit ist, da gibt es aber effektivere Methoden. Das Arbeiten mit Widerstandsbändern oder Expandern ist hier deutlich effektiver. Außerdem erreichen Sie durch das plötzliche Abbremsen des Gewichts hohe Spitzenbelastungen im Ellbogen und in der Schulter, die zu Schmerzen führen können.

DO

Muskeltraining

Gewichtsmanschetten eignen sich hervorragend, um Bauchübungen, wie Beinheben und Co. zu erschweren. Auch die Belastung unserer Adduktoren und Abduktoren können wir damit bei verschiedenen Beinhebeübungen erhöhen. Eine sinnvolle Ergänzung also für das Bauch-Beine-Po Training zuhause. Oder aber auch für den Kampfsportler zur Verbesserung der aktiven Beweglichkeit. Dort, wo Sie ihr Bein langsam unter Gewichtsbelastung hinführen können, kommen Sie üblicherweise bei mit einem Kick durch das erhöhte Kraftpotential wesentlich kraftvoller und kontrollierter hin.

Gewichtswesten

Do Not

Lange Joggen gehen

Auch mit einer Gewichtsweste macht Joggen keinen Sinn. Letzen Endes kommt man zu dem Entschluss, dass es zwar mehr Energie verbraucht (klar), aber die Belastung der passiven Strukturen erhöht. Eine eng anliegende Weste kann aber durchaus die Sprintleistung verbessern. Aber auch hier gibt es effektivere Methoden. Wieder einmal siegen die Widerstandsbänder oder auch im professionellen Bereich ein Bremswagen.

DO

Sprungkrafttraining

Sprungkrafttraining mit der Gewichtsweste ist okay- aber bitte richtig und nur, wenn diese ordentlich fest sitzt. Springen Sie stets auf eine Erhöhung, z.B. einen Turnkasten. Herabspringen oder das Trainieren ohne Erhöhung belasten Ihre passiven Strukturen nur unnötig.

Zusatzgewicht beim Krafttraining

Als Zusatzgewicht beim Krafttraining, wenn das eigene Körpergewicht zu leicht ist, ist so eine Weste gut geeignet. Sie ist aber auch für Fortgeschrittene nicht unbedingt notwendig. Es gibt so viele Möglichkeiten, den jeweiligen Muskel auch im niedrigen Wiederholungsbereich mit dem eigenen Körpergewicht voll auszureizen, dass eine Weste mit Zusatzgewicht eigentlich unnötig wird. Ganz verbannen müssen wir sie deshalb aber trotzdem nicht.

Fazit

Wir sehen also, dass dieses Equipment durchaus sehr sinnvoll eingesetzt werden kann, es aber kein „Must Have“ im Home-Gym darstellt. Um aber einfache Body-Weight-Exercises zu erschweren, kann man schon einmal auf diese Ausrüstung zurückgreifen. Immerhin kostet das Ganze auch kein Vermögen.