

Dropsätze

Dropsätze sind eine interessante Methode Ihre Muskeln bis auf das Letzte auszureizen. Wichtig ist deshalb vorab: Diese Art des Trainings ist nicht für absolute Neueinsteiger geeignet. Weiterhin empfiehlt sich bei den meisten Übungen ein Trainingspartner.

Wie werden Dropsätze durchgeführt?

Beginnen Sie die Übung mit Ihrem üblichen Gewicht für etwa 12 Wiederholungen. Setzen Sie die Übung bis zum Muskelversagen fort. Tritt dieses ein, reduzieren Sie das Gewicht etwas, sodass Sie weitere Wiederholungen durchführen können. Dies können Sie so lange machen, bis Sie selbst bei sehr geringem Gewicht schon bei wenigen Wiederholungen scheitern. Wichtig: Keine Pause zwischen den einzelnen Sätzen.

Welche Übungen?

Sie können Dropsätze mit quasi jeder Übung, die nicht auf Training mit dem eigenen Körpergewicht basiert anwenden. Besser als eine Langhantel eignen sich hier natürlich Kurzhanteln, da im Fitnessstudio meistens eine Reihe von Kurzhanteln mit unterschiedlichen Gewichten sofort griffbereit liegen. Am schnellsten können Sie Dropsätze an Maschinen mit Steckgewichten durchführen. Hier können die Pausen eindeutig am kürzesten gehalten werden.

Regeneration!

Mit hoch intensiven Dropsätzen holen Sie das allerletzte aus Ihren Muskeln heraus. Achten Sie auf eine gute und lange Regenerationsphase. Wie lang diese sein muss, hängt von Ihrem individuellen Trainingszustand ab. 7 Tage Pause zwischen den einzelnen Muskelgruppen beim Training in einem 2er Split mit 2 Mal die Woche Training sind durchaus angemessen.

Wie lange?

Dropsätze sind eine Alternative um den Muskelaufbau wieder anzukurbeln, wenn sich trotz langem Training nicht mehr viel tut. Sie sollten damit aber nicht dauerhaft Ihr sonstiges Training ersetzen. 1-1,5 Monate setzen wir als Maximum an. Danach sollten Sie mit Ihrer üblichen Trainingsmethode fortfahren, damit Ihr Körper sich nicht an die Trainingsmethode der Dropsätze gewöhnt. Nur so können Sie mit einer erneuten Dropsatz Phase wieder diese ungewöhnlichen Reize setzen.