

Negativsätze

Negativsätze sind eine einfache Möglichkeit den Muskel bis aufs letzte auszureizen. Im Gegensatz zu den Dropsätzen bleibt hier trotz der Ermüdung eine sehr hohe Muskelspannung bestehen und es wird weiterhin mit hohem Gewicht trainiert.

Wie wirds gemacht?

Es gibt 2 Grundlegende Möglichkeiten, Negativsätze durchzuführen.

1: Die Ausführung im Anschluss an eine normale Übung

Führen Sie Ihre Übung wie gewohnt durch, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, weitere Wiederholungen durchzuführen kommt Ihr Trainingspartner oder Ihrer Trainingshilfe ins Spiel. Machen Sie z.B: Klimmzüge, klettern Sie auf die Bank, drücken sich mit den Beinen hoch und lassen sich dann langsam mit den Armen herunter; machen Sie Bankdrücken, hilft Ihnen Ihr Partner das Gewicht anzuheben und Sie lassen es alleine langsam herunter.

2. Die Isolierte Ausführung

In diesem Fall nehmen Sie deutlich mehr Gewicht als üblich. Führen Sie nur die negativen Wiederholungen aktiv durch.

NoGo:

Nicht geeignet sind Negativsätze beispielsweise für Übungen wie Kreuzheben, Kurzhantel Rudern und ähnliche Übungen, die starke Scherkräfte auf die Wirbelsäule ausüben.

Vorteile dieser Trainingsmethode:

- Maximale Muskelbelastung mit viel Gewicht möglich. Das bewirkt einen großen Wachstumsreiz
- Nach dem üblichen Satz ist eine Belastung bis zur absoluten Ermüdungsgrenze möglich

Nachteile dieser Trainingsmethode:

- Notwendigkeit eines Trainingspartners bei vielen Übungen
- erhöhte Verletzungsgefahr durch eventuell zu stark erhöhte Gewichte

