

21er Sätze

21er Sätze sind eine heute recht unbekannte aber vor einiger Zeit noch recht populäre Intensitätsmethode, da sie besonders beliebt bei Arnold Schwarzenegger und seinen mittrainierenden war.

Was genau sind 21er Sätze?

Zu allererst sollten Sie Ihr übliches Hypertrophie Gewicht etwas reduzieren, allerdings nicht so weit, wie Sie es für ein Kraftausdauer Training im Bereich von 20 Wiederholungen tun würden. Nun führen Sie zu zuerst 7 Wiederholungen im unteren Drittel der Bewegungsamplitude aus. Das wären bei Bizeps Curls Wiederholungen bei weit gestrecktem Arm, Bankdrücken bei weit gewinkelten Ellbogen. Im Anschluss daran führen Sie die entsprechende Übung über den vollen Bewegungsradius aus. Darauf folgen dann 7 Wiederholungen im oberen Bereich der Bewegungsamplitude. Lassen Sie das Gewicht bei Bizeps Curls also nur wenig herunter und machen Sie nur mini Wiederholungen beim Bankdrücken.

Für welche Übungen sind 21er Sätze besonders geeignet?

21er Sätze eignen sich speziell für Isolationsübungen. Arnold Schwarzenegger selbst trainierte damit am liebsten seinen Bizeps. Denn gerade bei den Teilwiederholungen kommt es bei maximaler Ermüdung bei komplexeren Übungen schnell zum Miteinbeziehen von ähnlich wirkenden Muskeln und der Effekt der Intensitätstechnik geht verloren.

Wie „wirken“ 21er Sätze?

Mit 21er Sätzen schaffen wir eine maximale Ermüdung in jedem Bereich der Bewegung. Durch die Hebelgesetze der Physik und die Unterschiedliche Vorspannung unserer Muskeln. Je nachdem in welcher Position sich das jeweilige Gelenk befindet, entstehen unterschiedliche Kraftpotentiale. Sie haben das bestimmt schon einmal bei z.B. den Bizeps Curls gemerkt. Im unteren Bereich sind sie meist deutlich schwächer als im oberen. Deshalb ermüden wie den Muskeln erst am schwächsten Punkt vor, führen dann die Übung durch und dann, wenn nichts mehr geht, können wir den Muskel trotzdem noch weiter in seinem stärksten Bereich mit der größten Muskelvorspannung bis auf das letzte auslasten.