

Maximale Spannung

Häufig erreichen wir beim normalem Training, auch wenn wir das Gewicht gut wählen und die Übung sauber ausgeführt wird nicht die maximal mögliche Kontraktion des Muskels. Beim Training nach dem Prinzip der maximalen Spannung können Sie Ihr übliches Trainingsgewicht wählen.

Wie wirds gemacht?

An dem Punkt, an dem Ihr Muskel während der Übung am längsten ist (und somit unter größter Spannung steht) halten Sie das Gewicht für 3-5 Sekunden. Beim Bankdrücken wäre das zum Beispiel der Punkt, an dem die Hantelstange fast Ihre Brust berührt. Zusätzlich spannen Sie Ihren Muskel bewusst maximal an. Ansonsten entspricht der Bewegungsablauf dem, was Sie sonst auch tun.

Geeignete Übungen

Frei stehende Übungen mit freien Gewichten eignen sich hier eher weniger. Stellen Sie sich z.B. vor, wenn Sie bei Kniebeugen mit der Freihantel nach dem Halten am tiefsten Punkt auf einmal nicht mehr nach oben kommen; das kann unangenehm enden. Weichen Sie deshalb lieber auf eine Übung wie die Beinpresse aus, wo Sie das Gewicht sicher absetzen können. Auch bei Rückenübungen wie z.B. Kreuzheben sollten Sie lieber auf diese Technik verzichten, da mit zunehmender Übermüdung der Muskeln der Verletzungsgefahr der Wirbelsäule steigt.