

Wiederholungen erzwingen

Das Erzwingen von Wiederholungen ist die wohl am weitesten verbreitetste und älteste Intensitätstechnik. Jeder der nicht unbedingt immer nur alleine trainieren geht hat diese Technik wohl schon einmal durchgeführt.

Ausführung

Führen Sie die Übung wie gewohnt durch. Am besten geeignet ist hier ein Wiederholungsbereich der im Kraftausdauer-(12+) oder im Hypertrophybereich(6-12) liegt. Sind Sie nun nicht mehr in der Lage, weitere Wiederholungen durchzuführen, kommt Ihr Trainingspartner ins Spiel. Dieser nimmt Ihnen so viel Gewicht ab, indem er Ihre Bewegung mitführt, sodass Sie noch 3-4 weitere Wiederholungen durchführen können.

Welche Übungen sind geeignet?

Im Prinzip ist hier jede Übung geeignet, wo Sie sich nicht gegenseitig im Weg stehen. Kniebeugen und Kreuzheben gehören hierzu. Es sei denn, Sie haben gleich zwei Trainingspartner, dann können Sie auch bei Kniebeugen Ihre Muskeln voll ausreizen, indem ein Partner rechts und der andere links die Hantel hält.

Häufige Fehler

Häufig wird zu intensiv geholfen. Sinn dieser Technik ist es nicht, dem Partner die Arbeit ab zu nehmen, sondern ihn an seine Leistungsgrenzen zu treiben. Greifen Sie, wenn Sie der helfende sind so viel wie nötig und so wenig wie möglich zu. Der Trainierende selbst sollte das Gewicht nicht in der Sicherheit eines Helfenden zu hoch wählen. Müssen Sie schon nach 2 Wiederholungen oder gar in der exzentrischen(Zielmuskel streckenden) Phase nachhelfen überlasten Sie Ihren Körper. Auch sollten Sie nicht mehr als die angestrebten 3-4 Wiederholungen mit Hilfe schaffen, sonst verlassen Sie schnell den Intensitätsbereich in dem Sie eigentlich trainieren wollen. Sind Sie eher Kraftausdauer orientiert können Sie allerdings ruhig auf 5-7 Wiederholungen mit Hilfe steigern.