

Training mit Stahlketten - eine sinnvolle Ergänzung!

Immer häufiger finden sich in den Freihantelbereichen der Fitnessstudios auch Stahlketten- meist am Ende mit einem Adapter versehen, der die Möglichkeit bietet, das ganze System an der Langhantel zu befestigen. Warum Sie dieses Trainingsgerät in Ihr Training integrieren sollten, erklären wir Ihnen in diesem Artikel. Sie sind Mitglied in einem echten Power-Studio aber Stahlketten gehören noch nicht zu der Ausrüstung? Dann sollten Sie den Studioleiter von der Anschaffung dieser überzeugen, denn einfacher lässt sich die Belastungsintensität nicht optimieren.

Um zu verstehen, warum diese Ketten so effektiv sind, sollten wir erst einmal verstehen, welcher Vorteil Ihnen beim einfachen Training mit Freihanteln entgeht, den Maschinen aber bieten.

Maschinen arbeiten mit einem Exzenter!

Viele Fitnessgeräte (einfache Kabelzüge einmal ausgenommen) arbeiten mit einem sogenannten Exzenter. Ein Exzenter ist eine Steuerungsscheibe, dessen Mittelpunkt außerhalb der Steuerungsachse liegt. Clever angebracht sorgt dieser Exzenter dafür, dass der Muskel entsprechend seines Kraftpotentials bei der Kontraktion zu jedem Zeitpunkt unterschiedlich belastet wird. Die nötige Kraft für eine weitere Bewegung sollte mit zunehmender Verkürzung des Muskels ebenfalls zunehmen.

Diesen Vorteil bietet das Freihanteltraining oft nicht

Auch, wenn das Freihanteltraining gemeinhin als anspruchsvoller und effektiver für Muskelaufbau und Funktionalität gilt, bietet es diesen Vorteil der variierenden Belastungskurve leider nicht. Eine optimale Nutzung des Kraftpotentials ist so kaum möglich. Entweder ist das Gewicht zu schwer, sodass bei geringer Verkürzung abgefälscht werden muss, um den „Totpunkt“ zu überwinden oder das Gewicht ist zu leicht, sodass in starker Verkürzung die Belastungsintensität weit vom optimalen Reiz entfernt ist.

Was bewirkt jetzt die Stahlkette?

Die Stahlkette bietet letzten Endes die selbe Funktion wie ein Exzenter - nur eben im Freihanteltraining. In der Position minimaler Verkürzung bzw. maximaler Dehnung (Beispiel Bankdrücken: Stange liegt fast auf der Brust) sollten möglichst viele Kettenglieder auf dem Boden liegen. Wird das Gewicht jetzt angehoben, heben sich nach und nach weitere Kettenglieder vom Boden, die durch ihr Eigengewicht die Belastung erhöhen.

Mit diesem Trainingstool können Sie also die koordinativen und funktionellen Vorteile des Freihantel Trainings mit der optimierten Belastungskurve des Maschinentrainings kombinieren.