

Über die Korrektheit der Ausführung von Übungen

Wie hat eine Übung richtig auszusehen? Jeder Athlet hat beim Ausführen einer Übung eine Vorstellung davon, wie diese im Idealfall aussehen soll. Auch hier auf Sport-Attack ist das so. So finden sich im [Übungskatalog](#) viele Übungen mit exakter Beschreibung und Fehlerbildern. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass unser Training eigentlich immer nur eine intensiviertere Form natürlicher Muskelaktivität darstellt.

Ein sehr gutes Beispiel ist die Kniebeuge. So viel Diskussionspotenzial über die optimale Ausführung gibt es für kaum eine andere Übung. [In diesem Video](#) erfahren Sie aber z.B., dass die individuell optimale Kniebeuge ganz von Ihrer individuellen Response-Matrix abhängt. Aber auch hier gilt, dass das nicht der Weisheit letzter Schluss ist und es immer Gründe geben kann, eine Übung anders auszuführen. In diesem Artikel soll es darum gehen, einige allgemeine Weisheiten um die korrekte Ausführung von Übungen einmal genauer zu betrachten.

Bewegungsgeschwindigkeit und Abweichung von der Optimalform

Für die meisten Trainierenden ist klar – eine langsame und kontrollierte Bewegung ist Pflicht, wenn effektiv und sicher trainiert werden soll. Auch hier auf der Seite wird im Übungskatalog unter dem Punkt Geschwindigkeit darauf hingewiesen:

Für unterschiedliche Ziele gibt es unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeiten. Bewährt hat sich allgemein eine Bewegungsgeschwindigkeit von 1 Sekunde für die positive Phase und 2 Sekunden für die negative Phase. Die negative Phase zu betonen ist besonders wichtig, da hier die meisten Mikrotraumata entstehen, die letzten Endes zum Muskelwachstum führen. Außerdem werden so Belastungsspitzen vermieden.

Ihnen wird der erste Satz wahrscheinlich nicht entgangen sein. Wenn Sie einfach nur zu Fitnesszwecken als Ausgleich zu Ihrer Arbeit trainieren, macht es Sinn, sich an die Vorgabe einer langsamen, kontrollierten Bewegung zu halten. Es gibt aber durchaus Gründe, davon abzuweichen.

Arbeiten mit Schwung und Impulsübertragung aus den Beinen

Nicht immer geht es darum, einfach nur einen optimalen Wachstumsreiz auf einen einzelnen Muskel zu setzen. Beispiel: Die klassische Military Press kann auch als Push Press mit Impuls aus den Beinen ausgeführt werden. Dabei wirkt die Übung für einige vielleicht abgefälscht. Dennoch kommt es durch die Zusammenarbeit mehrerer Muskelgruppen zu einer Verbesserung der intermuskulären Koordination. Die Gesamtleistung kann gesteigert werden, was zu besseren Ergebnissen in einigen Sportarten z.B. dem Kugelstoßen führen kann.

Ein anderes Beispiel: Bankdrücken. Empfohlen wird meist, die Hantel langsam herunter zu lassen

und langsam und kontrolliert wieder heraus zu drücken. Wird die Hantel jedoch schnell herabgelassen und danach explosiv nach oben gedrückt, sind Sie üblicherweise in der Lage, mehr Gewicht zu bewegen. Durch den schnellen Dehnungs- Vierkürzungszyklus(counter movement) kommt es zu einer höheren Spitzenkontraktion in der Muskulatur. Diese Methode birgt zwar ein gewisses Verletzungsrisiko, ist jedoch für erfahrene Sportler durchaus effektiv.

So kommt es oft dazu, dass viele Profi Bodybuilder für den Außenstehenden sehr unsauber trainieren – auch bei Übungen, wo es eindeutig unangebracht erscheint. Man darf aber nicht vergessen, dass diese Athleten jahrelange Erfahrung und einen austrainierten Körper mit sich bringen. Um erneute Wachstumsreize zu setzen, ist eine extrem hohe Belastung notwendig. Das erreichen diese Sportler durch die Verwendung sehr hoher Gewichte. Natürlich bewegt sich dieser Sport jenseits des Gesundheitssports und die Athleten gehen bewusst ein gewisses Verletzungsrisiko ein, dennoch sind sie im Gegensatz zu den meisten Hobbysportlern in der Lage die evtl. ungünstig wirkenden Kräfte durch Körperspannung zu kompensieren.

Rückenhaltung

Rücken gerade? Das ist längst nicht immer richtig. Am stabilsten ist unsere Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel S-Form. Dabei haben wir eine leichte Lordose in der Lendenwirbelsäule. Bei allen Übungen, bei denen das Gewicht mehr oder weniger senkrecht auf die Wirbelsäule wirkt und der Rücken nur in seiner Stützfunktion trainiert wird, macht es Sinn, diese natürliche Haltung stets aufrecht zu erhalten. Aber auch hier (siehe Titelbild) folgt die korrekte Ausführung der Funktionalität. Der “Turkish get up” ist eine hervorragende Übung zur Rumpfstabilisation und Steigerung der Ganzkörperkraft – obwohl es kaum möglich ist, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Ruheachse zu halten.

Wenn Sie jedoch dynamische Übungen für Bauch und Rücken durchführen, darf sich Ihre Wirbelsäule ruhig beugen und auch überstrecken. Das bedeutet, dass Sie beim Rückenstrecken auf der Lateralbank ruhig überstrecken dürfen. Nicht umsonst heißt diese Übung “Hyperextension”. Unsere Wirbelsäule ist dazu in der Lage, dann können Sie das auch nutzen. Umgekehrt sollten Sie auch öfters mal rund mit dem Rücken aufrollen – Ihre Bandscheiben werden mit Nährstoffen versorgt und halten länger.

Fazit

Die genaue Ausführung einer Übung ist sehr individuell und abhängig vom jeweiligen Ziel. Eine weitere Rolle spielt die eigene Physiologie. Wenn Sie das nächste mal vielleicht jemanden etwas anders trainieren sehen, schütteln Sie nicht direkt den Kopf, sondern fragen sich vielleicht nach dem Ziel – wenn sich dann immer noch kein Zusammenhang ergeben will, können Sie sich immer noch wundern, denn es gibt natürlich auch diejenigen, die einfach falsch und selbstschädigend trainieren.