

Warum das Erlernen von Grundübungen so wichtig ist!

Grundübungen - Was ist das eigentlich? Grundübungen sind die Übungen, die die Basis für ein effektives Fitnesstraining legen. Gemeint sind damit vor allem freie Übungen, die eine koordinative Grundlage legen und möglichst viele Muskeln auf einmal bewegen. Beispiele dafür sind z.B. Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge und die Military Press.

Warum soll das Erlernen von Grundübungen heutzutage noch wichtig sein? Fitnessgeräte bieten uns doch die Möglichkeit, unsere Muskulatur gezielt zu trainieren und kommen mit allerlei Extras, wie z.B. elektronisch verstärkten exzentrischen Widerstand daher. Wozu also mit veralteten Methoden aufhalten?

Wie Progression im Sport funktioniert

In jedem Sport werden zuerst Grundlagen gelegt. Im Turnen lernen Sie zuerst eine Rolle, dann eine Flugrolle und irgendwann kommt dann auch einmal der Salto. Wenn Sie Kugelstoßen lernen, beginnen Sie mit einem einfachen Standstoß, es folgt ein Angleiten, bis Sie sich irgendwann mit der O'Brien Technik oder der Drehstoßtechnik auseinander setzen. Es geht also immer von einfach nach komplex.

Diese Beispiele lassen sich in allen Sportarten finden. So ist das Hinarbeiten zu den Grundübungen auch ein Schritt der Progression beim Training im Fitnessstudio. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung mit dem Fitnesstraining haben, werden die Trainer im Studio Sie wahrscheinlich zumeist an den Geräten arbeiten lassen. Oft wird das aber dauerhaft so bleiben. Es findet keine echte koordinative Progression statt. Das ist schade, denn sowohl für maximalen Muskelaufbau, als auch für gesundheitsorientiertes Training ist das Erlernen der Grundübungen sehr wichtig. Warum ist das so?

Grundübungen im leistungsorientierten Training

Grundübungen sind, egal ob es um Kraftsport oder Bodybuilding geht, absolut essentiell. Nur bei entsprechend ausgeprägter intermuskulärer Koordination ist es möglich, maximale Wachstumsreize auf unsere Muskulatur zu setzen. Wir haben die Möglichkeit höhere Gewichte zu bewegen und so insgesamt mehr Leistung zu bringen, was zu einer deutlich höheren Ausschüttung an Wachstumshormonen führt. Vor allem, wenn wir die Kraft unserer Muskulatur auch im Sport benutzen wollen, ist es essentiell, dass unsere Muskulatur auch in ihrer Kette vernünftig zusammenarbeitet. Das erreichen wir durch ein reines Gerätetraining einfach nicht.

Grundübungen im gesundheitsorientierten Training, zur Rehabilitation und Prävention

Eigentlich sollte jeder Mensch, der nicht irgendwelche sehr abnormen orthopädischen Krankheiten hat - ja, auch Bandscheibenpatienten und Co.(u.U. speziellen Einzelfall beachten!) - sich mit dem Erlernen von Grundübungen auseinandersetzen. Niemand fordert, dass Sie die 120 Kg Hantel beim Kreuzheben bewegen müssen. Jemand, der sich einer sehr saubere Kreuzheben-Technik angeeignet hat, wird auch die Bierkiste Rückengerechter in den Kofferraum stellen.

Grundübungen schulen das Körperbewusstsein. Wenn Sie die Grundübungen sauber ausführen können und das auch regelmäßig tun, wird Ihre persönliche Körperwahrnehmung dafür sorgen, dass Sie auch im Alltag immer häufiger auch eine korrekte Haltung bei körperlichen Arbeiten achten.

Grundübungen sind funktionell, mindestens genau so funktionell, wie das, was heutzutage als „neuer Trend des funktionellen Trainings“ verkauft wird. Ihre Körperstabilität wird verbessert, auch kleine stabilisierende Muskeln werden trainiert. Das kann Schmerzen reduzieren oder sogar vollständig beseitigen. Und ganz nebenbei verbraucht es auch noch mehr Energie, als isoliertes Training - Energie, die sich, wenn sie nicht verbraucht wird, als Fettreserven an den Hüften absetzt.

Grundübungen brauchen etwas Zeit und viel Korrektur

Warum trainieren also die wenigsten diese Grundübungen? Meist, weil es ihnen schlicht zu aufwändig ist, diese zu erlernen. Wenn die Übung nach 2 Minuten und ein paar kleinen Korrekturen noch nicht wie gewünscht aussieht, geben die meisten auf und sagen sich „Ich bin halt nicht in der Lage, diese Übung so auszuführen, ich lasse die besser aus“. Dass eine gute Technik auch ein Entwicklungsprozess ist, ist den meisten nicht bewusst. Den Übungen immer wieder auszuweichen bringt Sie nicht weiter. Auch, wenn die Ausführung der Übung noch nicht so ist, wie gewünscht (das gilt speziell für Kniebeugen und Kreuzheben), bauen Sie sie abseits des eigentlichen Trainings als rein koordinative Übung mit wenig Gewicht ins Training ein. Korrigieren Sie sich immer wieder. Von Training zu Training werden Sie sich der gewünschten Idealform immer weiter annähern.