

Wie finde ich das richtige Trainingsgewicht? Wann und wie erhöhe ich die Gewichte?

In welchem Maße und wann das Trainingsgewicht erhöht werden sollte und mit wie viel Gewicht man überhaupt anfangen sollte ist wohl eine der am häufigsten gestellten Fragen. Dabei gibt es unterschiedliche Methoden.

Ermittlung des richtigen Startgewichts einer Übung

Der Maximalkrafttest

Wir können das optimale Gewicht für eine Übung über einen Test unserer maximalen Kraftleistung herausfinden. Dabei führen wir die Übung nach einer Erwärmung 1 Wiederholung mit maximaler Belastung aus. Das Problem stellt sich direkt: Wir haben pro Einheit nicht all zu viele Versuche, um unsere maximale Leistung zu ermitteln, denn jeder Versuch kostet uns Kraft. Außerdem können schnell Verletzungen auftreten, wenn wir eine neue komplexe Übung noch nicht richtig beherrschen. Mittlerweile gibt es jedoch Geräte, die den maximalen Druck, den unsere Muskulatur ausüben kann, unter statischer Kontraktion messen. Diese liefern meist recht zuverlässige Zahlen.

Hat man die maximale Kraftfähigkeit in einer Übung ermittelt, kann man sich in etwa an folgenden Werten orientieren:

- 1 Wiederholung entspricht 100 % der Maximalkraft
- 2 Wiederholungen entsprechen 95 % der Maximalkraft
- 3-4 Wiederholungen entsprechen 90 % der Maximalkraft
- 5-6 Wiederholungen entsprechen 85 % der Maximalkraft
- 7 - 8 Wiederholungen entsprechen 80 % der Maximalkraft
- 9 - 10 Wiederholungen entsprechen 75 % der Maximalkraft
- 11 - 13 Wiederholungen entsprechen 70 % der Maximalkraft
- 14 - 16 Wiederholungen entsprechen 65 % der Maximalkraft
- 17 - 20 Wiederholungen entsprechen 60 % der Maximalkraft
- 21 - 24 Wiederholungen entsprechen 55 % der Maximalkraft

Möchte man z.B. Bankdrücken mit 10 Wiederholungen machen und hat im Maximalkrafttest 100 Kg geschafft, rechnet man $(100\text{kg}/100\%)*75\%$ - Wir sollten also Bankdrücken mit 10 Wiederholungen mit 75 Kilogramm durchführen können.

In den meisten Fällen liefert diese Berechnung recht gute und brauchbare Werte. Auch Fortgeschrittene können sich gut an diesen Werten orientieren. Das gilt aber längst nicht für alle Muskelgruppen. Optimal bestimmen Sie das Gewicht nur im Zielbereich!

ILB Methode

Nach der Methode des Individuellen-Leistungs-Bildes wird der Krafttest in genau dem Wiederholungsbereich durchgeführt, in dem später trainiert werden soll. Vorteil ist, dass nicht das Risiko von Verletzungen durch einen Maximalkrafttest eingegangen wird. Hierbei wird versucht das Gewicht für den ILB-Test so zu schätzen, dass im gewünschten Wiederholungsbereich Muskelversagen eintritt, also keine weitere Wiederholung möglich ist.

Die Gewichte im Training:

Einsteiger

1. Woche: 50% des Testgewichts

2. Woche: 55% Testgewichts

3. Woche: 60% Testgewichts

4. Woche 65% Testgewichts

5. Woche 70% Testgewichts

- Fortgeschrittene wählen bis zu 80% des Testgewichts

- stark Fortgeschrittene bis zu 90% des Testgewichts

- leistungsorientierte Fortgeschrittene Sportler können auch mit 100% des Testgewichts wählen, also im jedem Satz bis zum Muskelversagen gehen.

Je nach individueller Leistung und Befinden kann natürlich auch mit mehr als 50% des Startgewichts begonnen werden.

Wie sollte ich meine Gewichte erhöhen?

Dafür gibt es keine Faustformel. Wichtig ist für ein stetiges Muskelwachstum eine progressive Gewichtssteigerung, um das **Prinzip der Superkompensation** auszunutzen. Sobald Sie in der Lage sind, das Gewicht sauber zu bewegen und den gewünschten Ziel Wiederholungsbereich erreichen, können Sie die Gewichte etwas erhöhen. Nutzen Sie dafür die kleinen Schreibern im Studio, denn genau dafür sind diese da. Vergessen Sie dabei nicht: Die Gewichtserhöhung macht nur dann Sinn, wenn weiterhin der volle Bewegungsradius möglich ist.