Zughilfen – nützlicher Helfer oder Saboteur im Training?

Zughilfen – Helfen sie uns, unseren Trainingserfolg zu maximieren oder sorgen sie eher dafür, dass wir die Kraft, die unser Muskel theoretisch erzeugen könnte, gar nicht mehr natürlich nutzen können. Zu diesem Thema gibt es massig Zündstoff, wenn man sich einmal durch die gängigen Fitness- und Bodybuildingcommunities liest. Doch eigentlich ist die Frage, ob Zughilfen sinnvoll sind oder nicht, mal wieder eine Frage nach dem „Wer bin ich?“

Kraftsportler, Kampfsportler, Turner und eigentlich alle, die das Training betreiben, um sich in ihrer eigentlichen Sportart zu verbessern, tun sich einen gefallen, auf Zughilfen zu verzichten.

Eine gute Griffkraft ist bei den meisten Sportartarten sehr wichtig. Was bringt es mir, wenn ich ein großes Potential an Kraft habe, es aber nicht auf mein Ziel übertragen kann? Es kann äußerst frustrierend sein, wenn man trotz Trainingsfleiß im Sport von scheinbar schwächeren geschlagen wird. Dem **SAID-Prinzip** zufolge, trainieren wir unsere Griffkraft am besten, so simpel es klingt, indem wir greifen. Warum also z.B. beim Kreuzheben darauf verzichten? Außerdem ist es für Allroundsportler nicht unbedingt sinnvoll, seine Muskulatur auf das Allerletzte auszureizen. Die Regenerationsphasen werden zu lang, im eigentlichen Training sinkt die Leistung.

Absolut unnötig sind Zughilfen…

… bei Anfängern und denjenigen, die nicht mit sehr schweren Gewichten trainieren. 70 Kilogramm Kreuzheben sind **kein** schweres Gewicht. Dafür brauchen Sie keine Zughilfen. Wenn Sie sich sich mit vernünftiger Progession voranarbeiten, wird der Einsatz von Zughilfen, wenn überhaupt, erst bei sehr hohen Gewichten notwendig.

Mit dem Wechselgriff (Eine Hand im Rist- die andere im Kammgriff, von Satz zu Satz wechseln) können sogar sehr hohe Gewichte noch ohne Zughilfen bewegt werden. Zusätzlich entsteht so eine insgesamt höhere Körperstabilität.

Der Weltrekord im Kreuzheben beträgt übrigens 460,3 Kg und wurde von Benedikt Magnusson aufgestellt. Nur mit einem Gewichthebergürtel – ohne Zughilfen – obwohl diese sogar laut Reglement erlaubt sind.

Bodybuilder

Wirklich sinnvoll sind Zughilfen wohl nur für Bodybuilder, denen es in erster Linie um die Optik geht. Der Teil unserer Unterarme, der für eine voluminöse Optik zuständig ist, kann mit anderen Übungen wesentlich besser trainiert werden, als mit dem Festhalten von schweren Hantelstangen.

Außerdem kann ein Bodybuilder die Zielmuskulatur mithilfe der Zughilfen viel präziser ansprechen, da die Konzentration nicht mehr an das Festhalten des Gewichts gebunden ist. Ein Bodybuilder verzichtet also ohne Zughilfen zu einem gewissen Prozentsatz auf das Wachstumspotential einer

Übung. Mithilfe der Zughilfen kann er den Muskel bis aufs Letzte ausreizen oder maximale Kontraktion erzeugen. Die dadurch gesteigerte Regenerationsphase ist dabei kein Problem, vorausgesetzt der Trainingsplan ist so strukturiert, dass die Phasen lang genug sind.

Es lässt sich also kein grundsätzliches Ja oder Nein zum Thema Zughilfen finden. Es ist aber klar, für wen es Ja und für wen es Nein heißt. Wenn Sie Handball spielen, kommen Sie auch nicht mit einem Hockeyschläger aufs Feld. Und beim Fußballspielen sollten Sie Ihre Stollenschuhe auch nicht vergessen. Das richtige Equipment gehört eben zur richtigen Disziplin.