

Strength & Conditioning Training

Widerstandstraining

Unerlässlich und doch in vielen Sportarten noch immer sträflich vernachlässigt, ja sogar bewusst ignoriert. Das Widerstandstraining.

In den meisten Fällen wir der Zeitmangel angeführt. Doch gerade im Bereich des Krafttrainings kann man sehr ökonomisch arbeiten.

Wer wenig von den Methoden und den Möglichkeiten des Trainings weiß, wird hier den entscheidenden Fehler machen. Er wird streng nach Lehrbuch gehen und am Ende komplett überfordert eingestehen: das ist zeitlich nicht machbar.

Mit meinem Programm will ich genau das Gegenteil beweisen. Auf den folgenden Seiten werde ich erläutern, warum mein S&C Training, das „sandmann-powersports-performance-training“ die wirksamste Methode ist und wie Athleten auf sie reagieren. Häufige Reaktionen sind absolute Motivation und brutaler Willen zur Verbesserung!

Building a Foundation

Die Grundlage zu errichten ist für die Entwicklung von „Power“ und Performance nun einmal wichtig. Ob man will oder nicht, ohne das Fundament macht alles weitere keinen Sinn.

Deshalb arbeite ich auch weniger im Bereich „Functional Training“. Zumindest nicht in dem Bereich, der heutzutage als besonders innovativ und modern bezeichnet wird. Denn Fakt ist, das sind nur die Trainingsübungen und Intensitäten, welche nach der Errichtung des Fundaments sinnvoll sind und auch erst dann trainiert werden sollten. Das heute bekannte „Functional Training“ stammt ursprünglich aus dem Rehabilitationsbereich. Ja, ist nichts weiter als Übungen um nach Operationen oder Verletzungen wieder zu normaler Funktion zurückzukehren. Um evtl. Probleme oder Schmerzen zu umgehen wurden diese Isolationsübungen häufig unter sehr kreativen Gesichtspunkten erarbeitet. Allerdings wurden grundlegende Übungen komplett vergessen oder sogar bewusst ignoriert. Da Patienten häufig jegliche Grundlage im Kraftbereich fehlt, muss zwangsweise eine Alternative erarbeitet werden. Es dauert schlicht zu lange einem Menschen noch eine vernünftige Kniebeuge beizubringen. Dafür reicht in der heutigen Gesellschaft weder die Zeit noch das Geld der Krankenkassen für entsprechend notwendige Termine. Also, weglassen, und das machen, was geht.

Leider ist dies genau der Punkt, der das „Functional Training“ auch in den Fitnessbereich geschoben hat. Kreativ, keine Grundlage notwendig und keine Idee von Belastungssteuerung. (welche Normen sollte man auch bei willkürlich ausführbaren Übungen fordern?)

Bei diesem sogenannten „Functional Training“ ist keine Grundlage, sondern lediglich die Arbeit an den Feinheiten im Vordergrund. Doch das moderne Marketing verkauft uns die Methoden als effektiv und sportartspezifisch.

Und sofern eine Grundlage vorhanden ist, mag das stimmen. Obwohl ich bislang noch keinen Athleten hatte, der eine solide Grundlage hatte (und auch permanent daran arbeitete) der sich dann noch mit den nahezu reizlosen Übungen diverser teurer „Spaßgeräte“ abgemüht hätte.

Beispiel: Ein Sportler der mit 180 kg Bankdrücken absolviert wird sicher nicht am TRX Band Liegestütze absolvieren. Warum sollte er auch? Vielleicht zum Erwärmen vor dem Training jedoch nicht um neue Reize und eine Leistungssteigerung zu produzieren.

Wer das glaubt hat leider immer noch nicht verstanden wie Leistung im Körper tatsächlich gefördert wird.

Viele studierte Sport- und Trainingswissenschaftler kommen mit besonders innovativen Ideen zum Training. Ein Beispiel ist die Kettlebell. Kniebeugen mit einer 2,5 kg Kettlebell. Der Athlet wiegt jedoch 100 kg und hat in seiner Laufbahn bereits Kniebeugen mit mehr als 120 kg trainiert. Was soll ihm eine Kettlebell für einen Reiz setzen, der ihm nicht auch bereits das höhere Gewicht gesetzt hätte? Bzw. Soll er sich mit dem Gewicht erholen? Eine Leistung jedoch wird er damit nicht produzieren.

Um das noch einmal kurz zu klären: wir sprechen erst bei einer Last von mindestens (!!!) 50% der individuellen Bestleistung überhaupt erst von Krafttraining. Alles darunter hat mit richtigem Krafttraining nichts zu tun.

Meine Athleten profitieren von der Schlichtheit meiner Programme. Aber auch von der Effektivität durch Motivation. Denn sie funktionieren! Und das motiviert.

Das „sandmann-powersports-performance-Training“ basiert auf einem Fundament an Grundübungen. Und je nach Sportart kann hier eine sehr gute Einteilung und Integration in den Trainingsalltag bescheinigt werden. Radsportler, Handballer und allen voran die Rugbyspieler der Bundesliga und Nationalmannschaft arbeiten im Powersports-Gym an ihren Kraftfähigkeiten.

Starten wir also mit dem ersten Tag:

Kniebeugen

Es gilt als bewiesen: Die Kniebeuge ist die Königin der Kraftübungen. Ob es um Hypertrophie, Maximalkraft oder die Entwicklung von maximaler Power (für Sprint, Sprung etc.) geht. Sie muss trainiert werden.

Und sie muss schwer trainiert werden. Egal für welche Entwicklung der oben genannten Fähigkeiten. Wer daran zweifelt, der möge sich einmal selbst fragen:

Wenn man für Verbesserung der Schnelligkeit (Beispiel Sprint) nicht stärker werden muss, wie wird Schnelligkeit denn sonst entwickelt? Etwa in dem man schwächer wird?

Und wer jetzt antwortet: „Aber ich darf nicht stärker werden, sondern nur schneller; Und das schaffe ich ja nur durch die Optimierung der Bewegungsabläufe...“

Den frage ich dann: ...und die entwickelt man wie? RICHTIG: Durch den gezielten Aufbau von Kraft. Denn Kraftentwicklung ist nichts anderes als primär, die Optimierung von Bewegungsabläufen (IK-Training) und sekundär dem darauf folgenden Muskelwachstum im Bereich der Myofibrillen (dem „funktionalen Teil des Muskels“)

Jedoch stellt sich vielen Trainern häufig ihr „gefährliches Halbwissen“ in den Weg. Es gibt immer noch Trainer die behaupten, ihre Sportler dürften nicht mit schweren Gewichten trainieren, da sie sonst langsamer werden würden.

Meine Frage bleibt also: wenn der Athlet durch Kraftanstrengung langsamer wird, wie soll man dann schneller werden? In dem man schwächer wird bzw. weniger Kraft aufwendet? GANZ SICHER NICHT!

Trainern, die diese Philosophie vertreten rate ich dringend dazu sich:

1. schnellstens entweder arbeitslos & (arbeits-)unfähig zu melden oder
2. Sich aus dem Krafttraining komplett herauszuhalten und es echten S&C's das Feld zu überlassen.

Das verbreitete Halbwissen dieser Trainer/Sportwissenschaftlern ist nicht nur sehr peinlich sondern auch für die nichtsahnenden und stets folgsamen Sportler brutal gefährlich. Abgesehen davon hindern die Trainer mit Unwissenheit ihre Sportler am Erfolg, denn der bleibt aus, wenn nicht leistungssteigernd trainiert wird.

Kommen wir also zum eigentlichen Kern des Textes.

Wir müssen unseren Körper auf das Performance Training vorbereiten.

Um das oben so oft genannte Fundament aufzubauen lasse ich stets die Kniebeuge am ersten Tag trainieren. Zwar reden wir hier von 17 Sätzen und insgesamt 55 Wiederholungen Kniebeugen in 3 Variationen jedoch ist hierbei alles abgedeckt, was notwendig ist für extreme Power. Und nichts anderes wollen wir ja erreichen, richtig?

Beginnen wir also mit der ersten Übung:

Kniebeuge

Die Kniebeuge an sich ist eine Übung die jeder Mensch beherrschen sollte, sofern er nicht stark eingeschränkt oder verletzt ist. Ein Sportler, der im Hochleistungsbereich trainiert sollte zumindest in der Lage sein, eine tiefe Kniebeuge (also tiefer als die berühmten 90°) zu absolvieren. Zu den Vorteilen nur soviel

1. Ausschließlich eine (echte) tiefe Kniebeuge produziert einen Leistungszuwachs (!!!)
2. Die Risiken eines bleibenden Schadens oder einer kurzfristigen Verletzung ist minimiert

In einem späteren Artikel werde ich gerne auf die Punkte eingehen. Nur so viel: die Knorpelverträglichkeit und die Anfälligkeit für Verletzungen sind stets individuell.

Jedoch wird mit einer Viertelkniebeuge oder halben Kniebeuge das Risiko für Verletzungen und Langzeitschädigungen deutlich erhöht. Also wählt lieber das „kleinere Übel“ und macht tiefe Kniebeugen. Dann hat das Risiko immerhin einen Effekt. Nämlich Leistungszuwachs. Der Effekt bei Viertelkniebeugen oder halben Kniebeugen ist 0.00000%.

Am Trainingstag starten wir mit ein paar Aufwärmätzen. Häufig absolvieren meine Sportler auch kleine rituelle Aufwärmmethoden. Sofern keine längeren Dehnübungen mit enthalten sind, lasse ich sie hier auch gewähren.

Danach wird möglichst ein einem Powerrack trainiert. Denn die Lasten sind recht anspruchsvoll. Natürlich nicht bei 2 Wiederholungen jedoch sollte man bedenken, dass der Faktor „Erschöpfung“ relativ schnell an Bedeutung gewinnt und Kniebeuge ohne Partner dann doch recht riskant wird. Im Käfig oder Powerrack ist das dann weniger ein Problem.

Stellt die Sicherungsstangen auf die niedrigste Stufe in der ihr mit der Langhantel in sauberer Technik sitzen könnt und beginnt mit Zweierwiederholungen und dem Start aus der tiefsten Position. Auch hier ist eine grundlegende Körperspannung und Beweglichkeit erforderlich.

Bitte startet niemals ruckartig und für euren Körper überraschend. Das bringt euch keinen Gewinn maximiert jedoch das Risiko einer Rückenschädigung.

Sobald ihr den Dreh raus habt, wie man mit „Vorspannung“ einen stabilen und explosiven Start hinkommt, dürft ihr das Gewicht steigern.

Dann geht es los. Die 90% werden jetzt abgearbeitet.

Nach der ersten Übung folgt dann nach einer dreiminütigen Pause die Explosive Kniebeuge.

Diese wird mit deutlich weniger Gewicht (60%) eures 1RM absolviert. Die Ausführung wird wie unten beschrieben im aufrechten Stand begonnen. Das Absenken sollte ca. 3 Sekunden dauern. Eine exzentrische Vorspannung auf die explosive Streckung die danach folgt.

Nach diesen 9 Sätzen und den 5 Sätzen zuvor werdet ihr bereits eine gewisse Ermüdung spüren. Die Frontkniebeugen die dann folgen werden, auch wenn es nur drei Sätze sind, eine brutale Herausforderung für den Willen und den Geist. Nach jedem Satz versucht euren Puls wieder auf unter 140 Schläge pro Minute zu bringen. Erst dann startet ihr den Nächsten.

Im Anschluss darf gern eine etwas längere Pause gemacht werden um die Abschlussübungen auszuführen. Hamstring Lower oder alternativ auch Kreuzheben mit gestreckten Beinen für den Beinbizeps in den unten beschriebenen Satz und Wiederholungsmustern.

Absolviert dieses Training nur einmal pro Woche. Am besten mit etwas Abstand zum nächsten wichtigen Wettkampf oder Spieltag.

Gebt alles was ihr habt! 100% Motivation, 100% Konzentration, 100% Power!

Kniebeugen Tag im Überblick – Das Fundament

Hyperthrophie + Power		Pausen	Anm.	Woche 1		
				Reps:	Sets:	Last %
1	Kniebeugen	2 Min. Pause	Start in tiefster Position	2	5	90%
drei Minuten Pause						
2	Explosive Kniebeugen	3 Sekunden runter, möglichst schnell und stabil wieder in die Ausgangsposition 1 1/2 Min Pause	60% von 1 RM	3	9	60%
3	Frontkniebeugen	Puls unter 140 bpm bringen		6	3	70%
4	Hamstring Lower	mit Körpergewicht		8	4	
5	Bauchübung	mit Körpergewicht		10	3	

Letztendlich sind die oben aufgeführten Inhalte und Trainingsprogramme lediglich meine persönliche Empfehlung Sie entstanden aus langjähriger Erfahrung und unendlich vielen Selbstversuchen. Sie stellen nur eine Idee und Information dar. Die Programme sind nur dann risiko- und verletzungsfrei anwendbar, wenn ein ausgebildeter Strength & Conditioning Coach trainingsbegleitend agiert.

Ich hafte nicht für Schäden durch unsachgemäßes oder nicht von mir persönlich vor Ort angeleitetes Training!

Sofern die oben genannten Regeln und Empfehlungen eingehalten werden, verspreche ich jedoch einen wirklich großartigen Performance Fortschritt!

Trainiert mit mir und ich garantiere sogar dafür!

PASSION FOR WEIGHTLIFTING!

Euer S&C Coach

Mark

