

UNTER DIE LUPE GENOMMEN

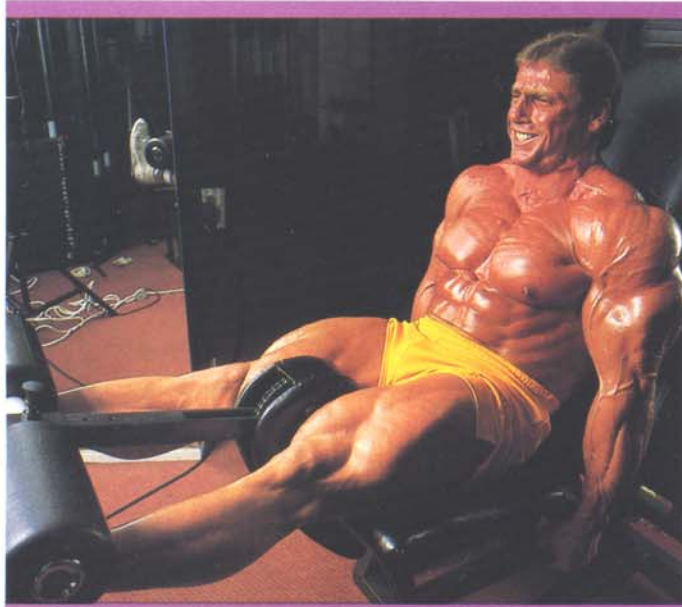
LUPE

Von Ronald Matz

Daß ich, was meine Trainingsphilosophie betrifft, kaum zu den Konservativen im Lande zu zählen bin, dürfte dem geneigten Leser dieser Rubrik kaum entgangen sein. Gerade was mein Oberschenkeltraining betrifft, habe ich schon in einem sehr frühen Stadium meiner sportlichen Karriere mit einer Vielzahl von Übungen und Übungsvariationen experimentiert. Als Ergebnis meiner Bemühungen verzichtete ich jahrelang auf die Grundübung Kniebeuge. Und siehe da, meine Oberschenkel sind so massiv, wie man sie sich nur wünschen kann. Denn zum Glück habe ich eine wichtige Lehre schon sehr früh gezogen, nämlich, es sind nicht nur die superschweren Gewichte, die einen Muskel zum Wachsen bringen. Gerade in den Grundübungen wie Kniebeuge oder Beinpressen war ich in jungen Jahren schon so stark, daß ich mir irgendwann die Frage stellte: Muß ich nicht zwangsläufig meine Knochen riskieren, wenn ich auf dem bisherigen Weg weiterarbeite?

Da ich mich selbst kaum als Hasardeur verstehe, fand ich schon bald die sogenannten isolierenden Übungen als mindestens ebenso ergiebig wie das gewohnte Powertraining. Dazu muß man vielleicht wissen, wie ein Muskel funktioniert. Der Skelettmuskel kontrahiert immer nur in eine Richtung. Den sich dabei zusammenziehenden Sarkomeren ist es völlig gleichgültig, ob diese Kontraktion durch eine Kniebeuge mit 200 Kilo Belastung oder durch Beinstrecken mit 40 oder 50 Kilo hervorgerufen wird. Wichtig ist allein die Art und Dauer der Belastung. Bewußte Bewegungsausführung und Kontrolle bis zur letzten Wiederholung sind es, die den Muskel zum Wachsen bringen und, was

ich heute im nachhinein behaupten möchte, auch Form und Qualität der Muskulatur ganz entscheidend mitbeeinflussen. Das Bein Strecken habe ich deshalb ganz bewußt als Beispiel gewählt, da hier die Diskrepanz in der Höhe der Belastung, verglichen mit den Grundübungen, besonders auffällig ist. Außerdem ist es eine Übung, die mir aufgrund ihrer Vielseitigkeit sehr behagt. Sehen wir uns das am konkreten Beispiel etwas näher an.



Vorab noch ein wichtiger Hinweis. Das Drehgelenk des zu bewegenden Hebelarms sollte unter allen Umständen auf Höhe der Kniegelenke sein. Andernfalls besteht die Gefahr, daß es auf lange Sicht zu Schädigungen des Gelenk- und Sehnenapparates kommt. Desweiteren hat

es sich als sinnvoll erwiesen, wenn die Sitzfläche vorn geringfügig nach oben ausgerichtet ist.

Besonders günstig deshalb, weil der vastus medialis, jener tropfenförmige Muskel, an den Innenseiten über dem Knie, nur während der letzten Zentimeter der Aufwärtsbewegung voll zur Kontraktion gebracht werden kann. Da gerade dieser Muskelkopf bei fast allen Athleten eine andere Form hat, kann dieser Hinweis natürlich nur für den Regelfall

gelten, der durch Ausnahmen seine Bestätigung findet. Wer das Anfangsstadium verlassen hat, sollte soviel Gefühl für seine Muskulatur entwickelt haben, daß er die Wirkung einer so isolierenden Übung wie dem Beinstrecken gezielt in bestimmten Bereichen einsetzen

kann. Sehr oft ist es nämlich so, auch bei Top-Bodybuildern, daß der betreffende Athlet zu unterentwickelter Muskelgruppen oder Muskelköpfen einfach nicht „den richtigen Draht“ hat. Bein Strecken ist hier ein guter Mittler zwischen Kopf und Körper. Allein durch leichte Änderungen der Fußstellung, bspw. Fußspitze leicht nach außen oder innen, gelingt es schon nach einer kurzen Eingewöhnungsphase, nicht nur den Quadrizeps zu isolieren, sondern selbst einzelne Quadrizepsköpfe unterschiedlich stark zu beanspruchen. Verstärken läßt sich die Kontraktion indem Sie die Fußspitzen während der Aufwärtsbewegung nach oben ziehen. Die Wiederholungen erfolgen in ruhigem, gleichmäßigem Tempo. Auf dem Scheitelpunkt der Bewegung sollten Sie die Muskulatur noch für einen kurzen Augenblick willentlich anspannen. Richtig ausgeführt, werden Sie nach 5 Sätzen von 10 oder 12 Wiederholungen ein solches Brennen im Oberschenkel spüren, wie es die meisten wohl mit Kniebeugen kaum je erreichen werden. Sei es mangels Technik, sei es weil der Rücken nicht die Gewichte zuläßt, die die Beine brauchen würden.

So „aufgeheizt“, können Sie dann ruhig auch an die Grundübungen gehen. Sie werden feststellen, daß Sie mit der Hälfte an Gewicht nun doppelt so effektiv trainieren können. Kniebeugen stehen in meinem Beintraining zum Beispiel ganz am Ende des Programms. Und auch das erst wieder seit wenigen Monaten. Das Gewicht hält sich in Grenzen, aber der Pump, den mir diese Übungsfolge bringt, ist einfach unglaublich. Meine Beine fühlen sich nach dem Training an, wie bis zum Bersten gefüllte Ballons.

HEUTE:
BEINSTRECKEN