

**eBook:**

*dynametrics:*

# **Das Fitnesscenter in einer Faust**

Autor: Thomas Winter

## **Inhalt**

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
Wem nutzt es? .....	10
Braucht man für dieses Training teure Geräte? .....	12
Ist diese Trainingstechnik eine neue Erfindung? .....	13
<b>Einige kurze Grundlagen .....</b>	<b>15</b>
Arbeitsweise, Kontraktionsformen und deren Charakter .....	17
Isometrische Kontraktion .....	18
Auxotonische, isotonische und isokinetische Kontraktion .....	22
Auxotonische Kontraktion .....	22
Isotonische Kontraktion .....	23
Isokinetische Kontraktion .....	24
<b>Wie funktioniert Bewegung? .....</b>	<b>27</b>
<b>Wie Muskelaufbau funktioniert! .....</b>	<b>33</b>
Kleine Anatomie .....	33
Wovon bitte, wie viel? .....	33
Die Regelmäßigkeit .....	34
Die Trainingsdauer .....	39
Die Intensität .....	44
Wie viele Sätze?.....	46
Die Pausenlänge .....	48
Optimierungstechniken für die Übungen .....	51
Aufwärmen und Abwärmen .....	55
Sportliche Ernährung .....	58
<b>Ästhetik - Was ist das? .....</b>	<b>67</b>
<b><i>dynametrics</i> – Wie es funktioniert .....</b>	<b>71</b>
<b>Das Gerät .....</b>	<b>72</b>
Eigenschaften des Latexbandes .....	83

<b>Ihr Trainingsprogramm .....</b>	<b>86</b>
Trainingsaufbau .....	87
Die Trainingsspannung ermitteln .....	88
Hochintensitätstraining mit 6 Erschöpfungsarten .....	90
Der power maker .....	92
3 Sätze Ausbelastung + Optimierungstechniken; Bodybuilding .....	93
3 Sätze Ausbelastung; Das Urgestein .....	95
1 Satz Ausbelastung; Das time Minimum .....	96
1 bis 3 Sätze, leicht; Die Trainingssensation .....	98
Kraftausdauertraining .....	99
<b>Die Übungen .....</b>	<b>101</b>
Der Bauch .....	102
Die Beine .....	109
Der Rücken .....	116
Die Brust .....	122
Die Schultern .....	131
Die Arme .....	141
Die Unterarme .....	154
<b>Protokollieren Sie Ihre Ergebnisse! .....</b>	<b>157</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>162</b>
Literaturverzeichnis .....	164
<b>Anhang .....</b>	<b>169</b>

## **Eine kleine Leseprobe gefällig? (Seite 9-13) .....**

### **Wem nutzt es?**

Erst mal ein paar Worte zum Krafttraining allgemein: Noch immer sind viele der Meinung, Krafttraining dient nur dazu, riesige Muskelberge wachsen zu lassen. Doch das ist so nicht ganz richtig. Natürlich lässt sich dadurch ein äußerlich ansprechender Körper aufbauen. Aber genauso, wenn nicht wichtiger ist, was im Inneren des Körpers passiert. Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass der Mensch bereit ab dem 30sten Lebensjahr beginnt, Muskelfasern zu verlieren. Nun wäre das allein noch nicht so tragisch, wenn nicht gleichzeitig die Sauerstoffversorgung des Körpers abnehmen würde. Früher glaubte man irrtümlich, dass eine nachlassende Herzleistung der Grund sei. Heute weiß man, dass der fortschreitenden Verlust, besonders der weißen schnellen Muskelfasern dafür verantwortlich ist. Weniger Sauerstoff für den Körper heißt im Endeffekt aber schnelleres Altern, mit allem was dazugehört. Man kann also Kraftsport auch als Anti-Aging-Training bezeichnen. Immer mehr Menschen versuchen heutzutage gegen das Altern anzutrainieren. Doch dazu sollte man auch klugerweise eine Technik benutzen, bei der man nicht Gefahr läuft sich zusätzliche Schäden durch falsches Training zuzufügen.

**Verlust von Muskelfasern ab dem 30sten Lebensjahr.**

**Sauerstoffmangel heißt Altern!**

Bei unserer speziellen Übungsform werden dem Muskel keine Kräfte von außen aufgezwungen, die vorher nicht investiert wurden, wie z. B. beim Hanteltraining, wo man den Muskel beim beschleunigten Überwinden oder Abbremsen eines Gewichtes schnell überfordern kann. Sobald eine Beschleunigung ins Spiel kommt, gilt der aus der Schule bekannte Sachverhalt:  $F = m \times a$ , das heißt, zu dem Hantelgewicht ( $m$ ) multipliziert (!) sich die Beschleunigung ( $a$ ). Das Ganze soll nun der Muskel durch Kraft ( $F$ ) aufnehmen. Diese Überforderung ist ein zweischneidiges Schwert: Einerseits glauben gerade austrainierte Kraftsportler, nur so ihre Muskeln zu weiterem Wachstum zwingen zu können. Andererseits ist die Gefahr sich dabei zu verletzen sehr groß. Dummerweise wirft einen so eine Verletzung meist hinter das Ausgangsniveau zurück, es sei denn, Sie verfügen über ähnliche Reha-Möglichkeiten wie Profisportler. Vergleiche haben gezeigt, dass Leistungssportler in ca. einem Drittel der Zeit wieder hergestellt sind als z. B. wie Kassenpatienten. Das Interessante daran ist, dass es weniger an den Medikamenten liegt, in erster Linie ist die bessere betreuende Nachbehandlung entscheidend und, natürlich der Leistungswille.

**Eine aufgezwungene Kraft kann zu Verletzungen führen.**

Meine Technik dagegen weist ein geringeres Verletzungspotential auf, so dass jedes Leistungsniveau

von diesen Übungen profitieren kann. Bei entsprechender Ausführung können Spannungen im Muskel entstehen, die größer sind als beim Training mit schweren Freigewichten. Körperliche Ungleichgewichte, wie sie bei falschem Training mit Hanteln oder an Maschinen schnell auftreten, werden vermieden. Muskeln entwickeln sich nun mal unterschiedlich schnell. Und auch persönliche Vorlieben, z. B. für das Bizeps-training, spielen da eine Rolle. *dynametrics* trainieren jedoch Antagonisten oder ähnlich starke Muskeln/Muskelgruppen gegeneinander, so dass sich der Körper gleichmäßig und harmonisch entwickelt. Dysbalancen (Ungleichmäßigkeiten) können so gar nicht erst entstehen oder werden nach und nach ausgeglichen.

***dynametrics* –  
große Kräfte und  
doch sehr sicher**

Der Anfänger kann somit gewaltige Fortschritte machen. Dem Fortgeschrittenen wird eine Möglichkeit geboten, Leistungsplateaus durch die Abwechslung eines andersartigen Trainings zu überwinden und sich von stationären Fitnessgroßgeräten unabhängig zu machen, auch als Schnelltraining unter Zeitknappheit, im Urlaub oder auf Reisen. Natürlich ist das Training für Männer und Frauen gleichermaßen effektiv anwendbar, wie übrigens jede Trainingsmethode. Unterschiede im Trainingsaufbau und der aufzuwendenden Zeit ergeben sich nur aus der unterschiedlichen Zielsetzung. Denn auch hier gilt: Wenn Sie einen Kraftsportwettkampf gewinnen möchten, können Sie nicht so trainieren als würden Sie Ihre Bikinifigur verbessern wollen. Aber keine Angst – Sie müssen nicht Stunden um Stunden schwitzen. Gerade neueste Untersuchungen zeigen, wie wenig Training eigentlich nötig ist, um einen optimalen Wachstumsreiz zu setzen. Größere Fortschritte (Leistungssportniveau) durch einen zusätzlichen Aufwand stehen meist in keinem Verhältnis mehr zur aufgewandten Zeit. Darüber hinaus beginnt hier der schmale Grat zwischen Training und Übertraining; deshalb an diese Stelle noch ein Wort speziell zum Übertraining.

**Eine Methode  
für sie und ihn,  
von leicht bis  
sehr schwer.**

Kenner der Szene sind sich einig: Ein Großteil der ernsthaft Sporttreibenden ist überbelastet. Manche gehen sogar von einem Prozentsatz von bis zu 90% aus. Ein Übertraining aber sollten Sie meiden, dabei reißen Sie meist mehr ein, als Sie vorher aufgebaut haben. Es ist nicht nur unangenehm, es wirft einen wirklich zurück. Schlecht nur, dass es meist leichter gesagt ist, als getan, besonders im Leistungssektor.

**Viele Sportler  
reduzieren ihre  
Fortschritte  
durch ein Über-  
training!**

Doch der Wettkampfsport ist nicht die vorrangige Zielgruppe dieser Überlegungen. Vielmehr soll dem Leser die Möglichkeit gegeben werden, auch ohne Fitnesscenter und Verein, einen sportlichen Körper zu bekommen. Verstehen Sie mich nicht falsch, Fitnesscenter haben auch

Vorteile, zum Beispiel eine große Auswahl an Geräten und der Motivation durch andere Sportler, soziale Kontakte und, wenn man Glück hat gute Trainer. Nicht jeder hat die Möglichkeit oder auch die Lust die entsprechende Zeit dafür aufzuwenden. Lässt sich doch ein vollständiges Training schon in der Zeitspanne durchführen, die andere bereits für die Anfahrt zum Trainingseinrichtung benötigen, vom finanziellen Aufwand einer Mitgliedschaft ganz zu schweigen. Manche Leute geben über die Jahre Geld aus, für das sie die Sportstätte hätten kaufen können.

**dynametrics –  
Unabhängigkeit  
von Ort, Zeit u.  
Geld**

### ***Braucht man für dieses Training teure Geräte?***

Nein! Und genau das ist auch ein Grund, warum die Sport- und Fitnessindustrie wenig Interesse an der Verbreitung solcher Systeme zeigen. Tatsächlich benötigt man gar keine oder nur einige wenige, überall vorhandene Hilfsmittel. Im Idealfall können sie sich ein Trainingsgerät, das ein ganzes Fitnesscenter ersetzen kann, selber herstellen und das für einen Materialwert von nicht mehr als 10-15 Euro. Wie das geht, zeige ich ihnen später.

**Nur 10-15 Euro  
für Ihr neues Ge-  
rät!**

Ich will aber auch erwähnen, dass es durchaus Trainingsgeräte für dieses Übungssystem gibt. Einige wenige halte ich sogar für ziemlich gut. Der Einzelne muss jedoch ganz für sich allein entscheiden, ob so ein Gerät ihm Vorteile bringt und ob der Preis die Anschaffung lohnt. Hier mein Vorschlag: Arbeiten Sie eine Weile in diesem System mit dem von mir vorgeschlagenen technischen Minimalaufwand. Wenn Sie feststellen, dass Sie gut darauf reagieren, dass es „Ihr“ System ist, dann können Sie über ein Aufrüsten nachdenken.

Das klingt vielleicht so, als ob ich mir meiner Sache nicht ganz sicher bin? Deshalb werde ich Ihnen jetzt ein erstes Trainingsgeheimnis verraten. Alle guten wissenschaftlichen Studien basieren auf etwas, was man Statistik nennt, das macht sie für die breite Masse anwendbar. Statistik hat jedoch die unangenehme Angewohnheit, im Einzelfall gelegentlich zu versagen. Soll heißen, jeder Mensch ist eben ein Individuum! Was einen anderen zum Champion gemacht hat, garantiert Ihnen noch keinen Erfolg. Es macht ihn nur wahrscheinlicher. Wenn Sie mit den hier beschriebenen Techniken keine entsprechenden Ergebnisse erzielen können, verschenken Sie das Buch einfach.

**Statistiken  
berücksichtigen  
nie das  
Individuum.**

**(!)** Wenn Sie jetzt denken: Wie gut, dass ich nicht zu viel Geld für eine teure Trainingsausrüstung ausgegeben habe, dann wissen Sie, was ich meine. Denjenigen, die dann anfangen das bereits ausgegebene Geld im Kopf zu

summieren, sei Folgendes gesagt: Für ein Kilo Hantelgewicht müssen Sie wenigstens 2 Euro berappen, das macht für 50 Kilo 100 Euro. Damit haben Sie jedoch noch keine Hantelstange oder anderes Zubehör.

Und noch eines: 50 Kilo können schnell leicht werden! Denken Sie nur an ein ordentliches Rücken- oder Beintraining. Sportlich Vorbelastete brauchen wohl bei einer Anschaffung unter 100 kg an Scheiben gar nicht anzufangen.

### ***Ist diese Trainingstechnik eine ganz neue Erfindung?***

Aber nicht doch – zwar kann man nicht sagen, dass die Vergangenheit überreich ist an bekannt gewordenen Fallbeispielen. Aber gerade die Geschichte der Kraftakrobatik des Ostens, der russische Leistungssport und auch viele asiatische Kampfsportarten können als Beweis für die Effektivität dieses Systems dienen[1].

**In Osteuropa und Asien liegen die Wurzeln dieses Trainings-systemes.**

Die Neuzeit nutzt Aspekte des isometrischen und isokinetischen Trainings zur Leistungssteigerung im Wettkampfsport, vor allem aber im Rehabereich nach einer Verletzung zur schnelleren Wiederherstellen der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Die ersten, die isometrischen Kontraktionen wissenschaftlich untersucht haben, um die Leistungen ihrer Sportler zu steigern und damit auch lange Zeit die Weltspitze zu dominieren waren Sportforscher der damaligen Sowjetunion. Hier ist auch die meiste Literatur zu diesem Thema zu finden[2].

Wissenschaftliche Bestätigung durch entsprechende Untersuchungen und Weiterentwicklungen findet dieses System heute aber auch im Westen. Hier wird neuerdings auch versucht, einige Erkenntnisse aus dem Leistungs- in den Breitensport zu übertragen. Ich hoffe, dass dieses Buch den Prozess vorantreibt, damit vielen Interessierten die Vorzüge dieser andersartigen Trainingssysteme zugänglich gemacht werden könne.

**Der westliche Breitensport nutzt besagte Techniken bisher kaum.**

.....

***Noch mehr? (Seite 45-47) .....***

Übungen. Soll heißen, dass man ein Gewicht (auch ein niedriges Gewicht) häufiger – im Idealfall bei jeder Trainingseinheit erhöhen soll – bevor man die Übung variiert. Obwohl es Kraftsportikonen gibt, die von sich behaupten nie eine Übung zweimal ausgeführt zu haben, halte ich das nicht für den richtigen Weg. Sie berauben sich der Möglichkeit, eine Kraftsteigerung festzustellen und setzen sich dem Druck aus, ständig neue Übungen finden zu müssen. Wahrscheinlich wollten besagte Personen aber nur auf die Wichtigkeit einer regelmäßigen Umstellung der Trainingsübungen hinweisen und sind dabei etwas über das Ziel hinausgeschossen. Auch ich habe bereits mit ständigen Übungsvariationen experimentiert, konnte aber keinen nennenswerten Ergebnisse damit erzielen. Es reicht also vollkommen aus, eine Übung alle 3-4 Wochen gegen eine andere auszutauschen. Dabei kann es sich auch nur um eine andere Griffvariation der selben Übung handeln. Die bringt andere, neue Muskelfasern in die Bewegung.

**Progression ist unabdingbar !  
Auch bei niedrigen Gewichten.**

Wichtig ist die Erkenntnis: Die Progression des Trainingsgewichts und die Übungsvariation sind die zwei stärksten Waffen, die einen Muskel vor dem größten Dilemma – nach einer Überlastung – bewahren, in das er während des Trainings geraten kann, nämlich der Routine!

Die Frage nach der Intensität wird natürlich auch geregelt nach den Zielen, die Sie sich gesetzt haben. Steigen Sie nicht zu früh zu hoch ein, sonst verschenken Sie die Möglichkeit, mit moderaten Anstrengungen gute Masse aufzubauen. Große Intensitäten erhöhen auch das Risiko von Verletzungen und lassen den Sportler schnell ausbrennen (im Sinne einer psychisch/physischen Erschöpfung). Deshalb sollten sie dem Fortgeschrittenen vorbehalten bleiben.

**Progression und Variation wider der Routine !**

## **Wie viele Sätze?**

Wie viele Sätze pro Übung sollten Sie trainieren, um Erfolge zu verzeichnen? Bisher galt die unumstößliche Behauptung, wenigstens 3 Sätze pro Übung zu absolvieren. Die meisten Trainingsvorschläge von sogenannten Meistermachern aus Büchern, Magazinen und Zeitschriften liegen aber weit darüber. Hier werden nicht selten 5 bis 15 Sätze pro Übung propagiert. Doch wem soll man denn sonst vertrauen, wenn nicht Leuten, die damit schon Jahrzehnte lang ihr Geld verdienen. Deren Angaben sind jedoch, genau wie sie auch, dem Profibereich entlehnt. Bis vor kurzem hat selbst die Wissenschaft diese Angaben nie hinterfragt und immer nur in diesem Rahmen geforscht, ein böser Fehler, wie sich herausgestellt hat.

**Früher war man der Auffassung es müssen wenigstens 3 Sätze sein – besser mehr.**

Inzwischen konnte zweifelsfrei durch zahlreiche solide Studien festgestellt werden, dass ein hochintensives Training mit nur einem Satz pro Übung Muskel-zuwachs bewirkt, der mit dem eines Mehrsatztrainings vergleichbar ist[10]. Welche Vorgehensweise nun eindeutig den größeren Zuwachs verspricht, oder ob das individuell verschieden ist, konnte noch nicht genau geklärt werden. Es gelang aber zu zeigen, dass sogar ein sanftes Ein-Satz-Training Fortschritte bringt, die nur wenig unter denen hochintensiver Techniken liegen – und zwar uneingeschränkt in allen Bereichen: Volumentraining, Kraftausdauer und Maximalkraft[7].

**In neuerer Zeit favorisiert man ein 1Satz- Training !**

Diese Ergebnisse wurden von der Hardcore-Szene gerade noch geschluckt. Es wurde mit der Bemerkung abgetan, dass so ein Training für Anfänger akzeptabel sei. Aber Fortgeschrittene müssten mit vielen Sätzen trainieren, um weitere Verbesserungen zu erreichen. Mittlerweile gibt es aber wenigstens drei Langzeitstudien, die beweisen, dass auch nach mehr als einem Jahr, der Übergang von einem Einsatz- zu einem Mehrsatztraining keine Verbesserungen bewirkt, die nicht auch durch das Beibehalten des Ein-Satz-Trainings erzielt werden konnten[19, 33,34, 35]. Auch eine britische Studie empfiehlt Anfängern wie erfahrenen Sportlern das Ein-Satz-Training. Ihre Testsportler erzielten ebenfalls einen, dem Mehrsatztraining vergleichbaren Muskelzuwachs, hatte daneben aber ein geringeres Verletzungsrisiko und verbrannten dabei fast doppelt so viel Fett[36]. Eine drastisch vermehrte Fettverbrennung bei leichtem Training gegenüber Dauer-Workouts (3 x wöchentlich 60 Min.) konnte auch der Sportarzt Dr. Glenn Gaesser in einer Studie nachweisen. Für die Ursachen der größeren Wirkung einer sanften Übungsweise auf die Fettdepots hatte aber noch niemand eine Antwort. Sie könnte schlicht auf eine größeren Kalorienaufnahme nach einem schwerem Training beruhen.

**Sanftes Training scheint sogar die Fettverbrennung stärker anzukurbeln als ein schweres.**

Wir können also festhalten: Wenn Sie nicht ein Übermaß an Zeit totschiessen wollen, oder die letzte Leistungsreserve für den nächsten Wettkampf herauskitzeln müssen, ist ein richtig ausgeführtes Ein-Satz-Training genau das Richtige für Sie!

## ***Die Pausenlänge***

Die Pausenlänge – die Zeit zwischen zwei Sätzen – ist eine der vernachlässigsten Trainingsgrößen überhaupt. Obwohl nicht immer selbst zu beeinflussen, kann man durch die Einhaltung und die Variation von Trainingspausen ganz neue Aufbaureize für den Muskel setzen. Es gibt sogar Techniken, die nicht nur das Hantelgewicht und die Wiederholungen variieren, sondern auch die Pausenlänge.

Tatsächlich ist es in der Praxis so, dass die Pausen den größten Teil der Gesamttrainingszeit ausmachen. Es braucht nun mal seine Zeit, die Scheiben einer Hantel umzubauen. Auch im Fitnesscenter ist nicht jedes Gerät immer verfügbar und Anstehen keine Seltenheit. Solche Umstände machen eine Trainingsoptimierung über die Pausenlänge meist unmöglich. Nicht so bei unseren *dynametrics*!



dynametrics von Thomas Winter