

Als erstes ein Beispiel für ein super schweres Training

Hochintensitätstraining mit 6 Erschöpfungsarten

Für wen? Diese Technik ist für Leute, die beim Training alles an Intensität geben wollen und davon maximale Erfolge erwarten. Für Anfänger ist die Technik ungeeignet! Hier wird der Muskel weit über seine normale Erschöpfung hinaus trainiert. Dabei können Sie den Körper in 7 Zonen aufteilen, von denen Sie sich jede einmal in der Woche vornehmen.

Als erstes führen Sie 1-2 Aufwärmätze aus, halbes Trainingsgewicht, normale konzentrisch/exzentrischer Bewegungsführung mit ca. 45 sek. Zeiteinsatz (12-15 Wiederholungen), eine Minute Pause. Jetzt kommt der Kernsatz, mit allem was an Intensität geht. Der Zeitaufwand des Kernsatzes, inklusive der Pausen für die infinitonics, beträgt ca. 2 Minuten. Das war es eigentlich schon! Ganz harte Kerle (Frauen?) können nach nicht weniger als 90 Sekunden Pause noch einen Satz dran hängen.

Das mittlere Leistungsniveau führt 1-2 verschiedene Übungen/ Griffvariationen pro Muskel aus, länger Trainierende 3-4. Das Training ist so schwer, dass der trainierte Muskel eine komplette Woche Zeit bekommt, um sich zu regenerieren. Das ist derzeit auch mein bevorzugtes Training. Ich trainiere jeden Muskel einmal die Woche schwer und vier Tage danach noch einmal etwas leichter (1-2 Sätze, ausbelastet). Der Zeitaufwand für dieses kompakte Training nach modernsten Gesichtspunkten beträgt komplett nur 15-20 Minuten pro Tag!

Technik Die Technik setzt sich aus 6 verschiedenen Erschöpfungsarten zusammen. Einer herkömmlichen konzentrisch/exzentrischer Bewegungsführung, um die herum und auch hinein 5 verschiedene Optimierungstechniken platziert werden. Diese werden ohne Pause (mit Ausnahme der infinitonics) nacheinander ausgeführt. Die Endkontraktionen können Sie in der 2. Phase (wie unten dargestellt) oder aber während des Reduktionssatzes ausführen. Trainingshäufigkeit: 1 mal pro Woche.

<u>Erschöpfungsart</u>	<u>Ausführung</u>	<u>Intensität</u>	<u>Zeiteinsatz (ca.)</u>
1. <i>statisch, konzentrischer Charakter</i>	unbewegte isometrische Kontraktion begrenzt durch das starre	über der Trainingsintensität: 95-100%	10-12 Sekunden
2. <i>konzentrisch/ exzentrisch</i>	Auf- und Abbewegung, 6-10 Wiederholungen ...	Trainingsintensität: 70-85%	20-30 Sekunden
3. <i>Endkontraktionen, während der 2. Phase</i>	3-4 max. Anspannungen in voller Kontraktionsposition, meist am Ende der letzten 3 oder 4 Wiederholungen	über der Trainingsintensität: > 85%	
4. <i>statisch, exzentrischer Charakter</i>	Unbewegte isometrische Kontraktion, gegen die Zugkraft des	kleiner/gleich der Trainingsintensität: = / < 70%	10-12 Sekunden
5. <i>Reduktionssatz, konzentrisch/ exzentrisch</i>	Normale Auf- und Abbewegung	unter der Trainingsintensität: 50-70%	10-20 Sekunden
6. <i>infinitonics</i>	Kurze Pause. Dann eine volle konzentrische/exzentrische Bewegung. Kurze Pause. 4-5 mal wiederholen	gleich/kleiner der Trainingsintensität: = / < 70-85%	10-12 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen

Und zum Schluss ein Beispiel für ein sehr leichtes Training

1 bis 3 Sätze, leicht: Die Trainingssensation

Für wen? Dieses Training stellt eine kleine Sensation schlechthin dar! Konnte doch in Untersuchungen nachgewiesen werden, dass man mit Übungen, welche bereits vor der energetischen Erschöpfung beendet werden, ca. 80 % des Effekts eines herkömmlichen Trainings erzielen kann. Wobei Sie die 80% bitte nicht auf die Goldwaage legen, da der Wert bei verschiedenen Muskeln stark schwankt. Das gestattet uns, ein Training mit minimalem Zeitaufwand und leichter Intensität, aber mit wirklich akzeptablen Ergebnissen zu konzipieren.

Dabei soll man auch noch deutlich mehr Kalorien verbrennen, als bei einem schwereren Training. Wenn Sie also keine Wettkämpfe gewinnen müssen, sondern eben „nur“ gut aussehen wollen, etwas für Ihre Gesundheit tun möchten und dafür den minimalsten Aufwand suchen, dann ist das Ihr Training. Diese Technik ist bedenkenlos für Anfänger geeignet.

Technik Einfacher kann Training nicht mehr sein. Sie führen eine herkömmliche konzentrisch/exzentrische Bewegungsführung für ca. 60 Sekunden (12-20 Wiederholungen) aus und beenden die Übung ohne Erschöpfung. Fertig!

Ich empfehle, die Übungen nacheinander ohne Pause durchzuführen, solange bis Sie den ganzen Körper durchtrainiert haben. Das verhindert ein Auskühlen und optimiert durch eine leichte Vorerrmüdung. Machen Sie Übungen, welche die gleichen Muskeln aktivieren, möglichst zusammenhängend, auch wenn sie nur zum Halten oder Stabilisieren benutzt werden. So verlängern Sie die Einwirkzeit von Spannung und erhöhen die energetische Erschöpfung. Konzentrieren Sie sich auf die Spannung im trainierenden Muskel. Bearbeiten Sie dabei schwächere Muskeln vor den Starken. Kleine vor den großen. So wird der Effekt der Vorerrmüdung verstärkt. z. B. bei den *dynametrics* Trizeps vor dem Rücken, Bizeps vor der Brust und so weiter.

Einen spezifischen Aufwärmansatz für jeden Muskel brauchen Sie hier nicht. Stattdessen empfiehlt sich eine ca. 10 Minuten dauernde Ganzkörperübung, z.B. Hock-Streck-Sprünge, Rad fahren, Seil springen – lassen Sie sich was einfallen.

Die wichtigste Größe, um mit diesem vergleichsweise niedrigem Trainingsreiz zum Erfolg zu kommen, ist die Kontinuität. **Sie müssen bei dieser Technik unbedingt**