

FREIE GEWICHTE ODER MASCHINEN?

Von Berend Breitenstein

Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Frage, welche Trainingsgeräte am Besten dazu geeignet sind, Muskeln aufzubauen. Im Prinzip könnten Sie sogar ganz ohne Geräte auskommen, solange Sie Ihre Muskeln nur durch einen entsprechend hohen Trainingsreiz zum Wachstum anregen. Das kann auch mit zwei Wassereimern geschehen, die Sie je nach Kraftentwicklung mit einer steigend höheren Wassermenge befüllen und so zum Beispiel Curls, Seitheben und ähnliches machen. Das ist aber auf Dauer sicher nicht nur unpraktisch, sondern beschränkt auch die möglichen Übungen derart, dass an eine symmetrische Körperentwicklung nicht zu denken ist.

Heute können Sie unter vielfältigen Trainingsmitteln wählen, die alle dasselbe Ziel haben, nämlich den Aufbau von massiver, dichter Muskulatur. Zu diesen Geräten zählen die freien Gewichte, also Lang- und Kurzhanteln und die Maschinen, zu denen beispielsweise verschiedene Zug- und Druckmaschinen, der Seilzug und die Multipresse gehören.

Lassen Sie uns gleich zum Punkt kommen: Wenn Sie daran interessiert sind, das Beste aus Ihren körperlichen Möglichkeiten zu machen, sprich am optimalen Aufbau von Muskelmasse interessiert sind, dann sollten Sie den Schwerpunkt Ihres Trainings eindeutig auf Übungen legen, die mit freien Gewichten

gemacht werden. Das Training mit Lang- und Kurzhanteln bildet das Fundament jedes auf optimale Ergebnisse ausgerichteten Muskelaufbauprogramms. Um das zu verdeutlichen, soll ein vergleichendes Übungsbeispiel dienen:

Bankdrücken mit der Langhantel vs. Bankdrücken an der Multipresse

Bankdrücken ist die Grundübung für den Aufbau von beeindruckenden Brustmuskeln. Auch die vordere Schulter- und die Trizepsmuskulatur profitieren von dieser Übung. Es ist jedoch wichtig, sich bewußt zu machen, dass es bezüglich des Trainingseffektes nicht egal ist, ob Bankdrücken mit freien Gewichten oder an der Maschine trainiert wird. Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass Bankdrücken mit der Langhantel größere Anforderungen an die intramuskuläre Koordination stellt, das heißt, an das Zusammenspiel zwischen einzelnen Muskelgruppen. Während der Übungsausführung mit der Langhantel muß die Hantel über den gesamten Bewegungsspielraum ausbalanciert werden, um nicht aus der Bahn zu geraten. Durch dieses Ausbalancieren werden neben der primär belasteten Brustmuskulatur auch unterstützende Muskelgruppen, und hier insbesondere die vordere Schulter- und Trizepsmuskulatur belastet, die so einen sekundären Trainingsreiz erfahren.



Anders sieht es dagegen beim Bankdrücken an der Maschine aus. Hier wird die Bewegung quasi durch die Maschine geführt. Damit werden geringere koordinative Anforderungen an das Zusammenspiel der Brust-, Schulter- und Trizepsmuskeln gestellt und daraus resultiert eine insgesamt geringere Muskelentwicklung. Sollten Sie bereits die Erfahrung gemacht haben, nach längerer Zeit vom Bankdrücktraining an der Maschine zu freien Gewichten gewechselt zu haben, dann können Sie sicherlich bestätigen, dass es in der ersten Zeit gar nicht so einfach war, die Bewegung mit der freien Hantel zu koordinieren und es wieder eine gewisse Zeit brauchte, um fließende, saubere Wiederholungen mit der Langhantel zu machen.

Für das Training mit freien Gewichten spricht also zum einen die hohe koordinative Anforderung, welche Lang- und Kurzhantelübungen an den Körper und Geist stellen. Außerdem ist es doch bezeichnend dafür, dass wenn von Grundübungen die Rede ist, stets Bewegungen mit freien Gewichten, oder mit dem eigenen Körpergewicht gemeint sind. Also zum Beispiel Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Nackendrücken, Curls, French Press, Klimmzüge und Dips. Alle diese Übungen werden mit freien Gewichten trainiert und gelten in einer überlegten Trainingsplanung im Bodybuilding als Basisbewegungen für den Aufbau solider, massiver und dichter Muskulatur. Die Grundübungen mit freien Gewichten stellen die Basis des optimierten Muskelaufbaus dar. Oder können Sie sich vorstellen, dass Athleten wie Arnold Schwarzenegger, Franco Columbo (der für seine große Kraft, besonders im Kreuzheben bekannt war), Tom Platz oder Sergio Oliva und aus der heutigen Zeit zum Beispiel Ronnie Coleman, Jay Cutler oder Markus Rühl, ihre gewaltigen Muskelberge ausschließlich durch Übungen am Kabelzug oder der Multipresse aufgebaut haben?

Wenn Sie bereits längere Zeit im Bodybuilding aktiv sind, dann können Sie sicher bestätigen, dass es sehr wohl einen Unterschied, beispielsweise für die Entwicklung der Oberschenkelmuskulatur macht, ob Beinstrecken oder tiefe Kniebeugen trainiert wird. Nun ist es ja nicht so, dass Beinstrecken eine nutzlose Übung für die Oberschenkel ist, aber wenn es darum geht, kräftige Beine aufzubauen, dann sind Kniebeugen erste Wahl.

Übungen mit freien Gewichten sind also eindeutig erste Wahl im Bodybuilding. Dennoch haben Übungen an Maschinen ebenfalls ihre Berechtigung. Durch die geringeren koordinativen Anforderungen im Vergleich zu freien Gewichten, ermöglichen Maschinenübungen zum Beispiel Beginnern den schonenden Einstieg in das Widerstandstraining. Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen brauchen eine gewisse Eingewöhnungszeit in das Gewichtstraining und dazu sind Maschinen sehr gut geeignet.

Maschinen ermöglichen außerdem einen sehr gezielten Trainingsreiz für einzelne Muskelgruppen. Daher werden Isolationsübungen, wie beispielsweise Kabelzüge über Kreuz, Butterfly, Kabelcurls, Kabel-Pushdowns usw. auch gerne im Trainingsprogramm von fortgeschrittenen Bodybuildern als Ergänzung zu den Übungen mit freien Gewichten in das Trainingsprogramm eingebaut. Maschinentraining ist sehr gut dazu geeignet, eine Muskelgruppe im Anschluß an Übungen mit freien Gewichten isoliert zu belasten. Dieser Aspekt kommt überwiegend in der Definitionsphase ins Spiel. In dieser 12 bis 16 wöchigen Trainingsperiode im Jahr sollte unbedingt weiterhin eine oder zwei Grundübungen mit Lang- und Kurzhanteln und schweren Gewichten, also zwischen 5 und 8 Wiederholungen pro Satz, trainiert werden um die, während der Aufbauphase, hart erarbeitete Muskelmasse zu halten. Ergänzend hierzu empfiehlt es sich aber 1-2 Isolationsübungen pro Muskelgruppe an Maschinen mit leichteren Gewichten und höheren Wiederholungszahlen zu trainieren (12-20 Wdh. pro Satz), um eine optimale Ausbelastung der einzelnen Muskelfasertypen und damit einen bestmöglichen Wachstumsreiz für einzelne Muskelgruppen zu setzen.

Fazit

Die Frage „Freie Gewichte oder Maschinen“ kann im Hinblick auf ein zu bestmöglichem Muskelaufbau führendem Trainingsprogramm ohne Zweifel für die freien Gewichte entschieden werden. Dennoch sind Übungen an Maschinen als fester Bestandteil des Trainings anzusehen, da diese sehr gut dazu geeignet sind, einzelne Muskelgruppen gezielt auszubelasten. Insbesondere in der Definitionsphase sollten Maschinenübungen daher als Ergänzung zu den Grundübungen mit freien Gewichten dienen.

