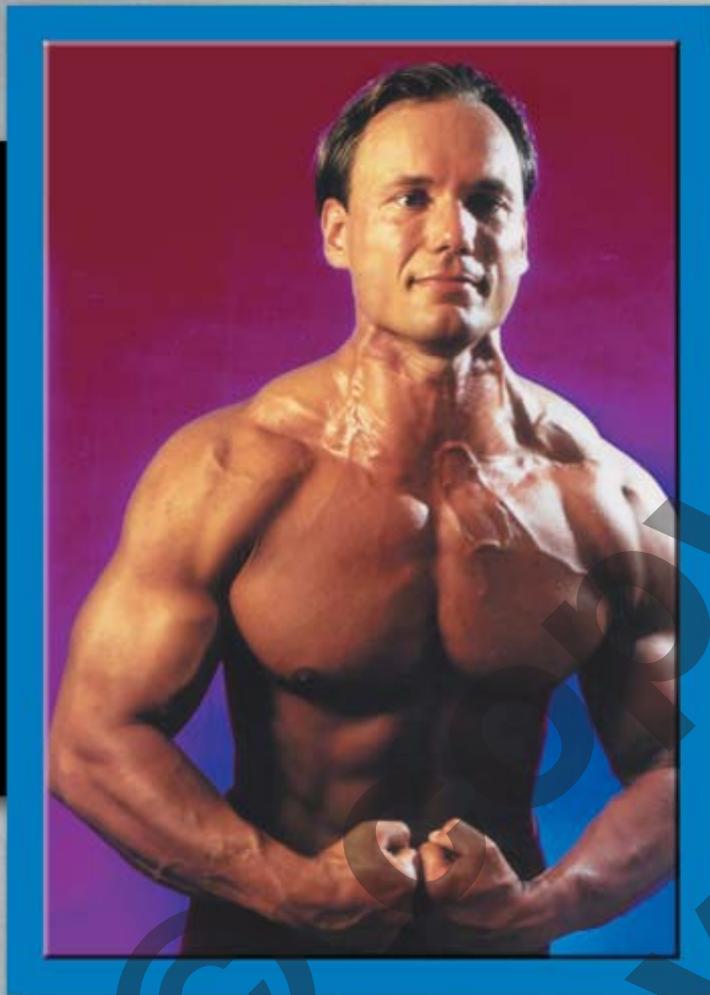


# Sinn und Unsinn von Trainingszubehör

Von Berend Breitenstein



## Gewichthebergürtel

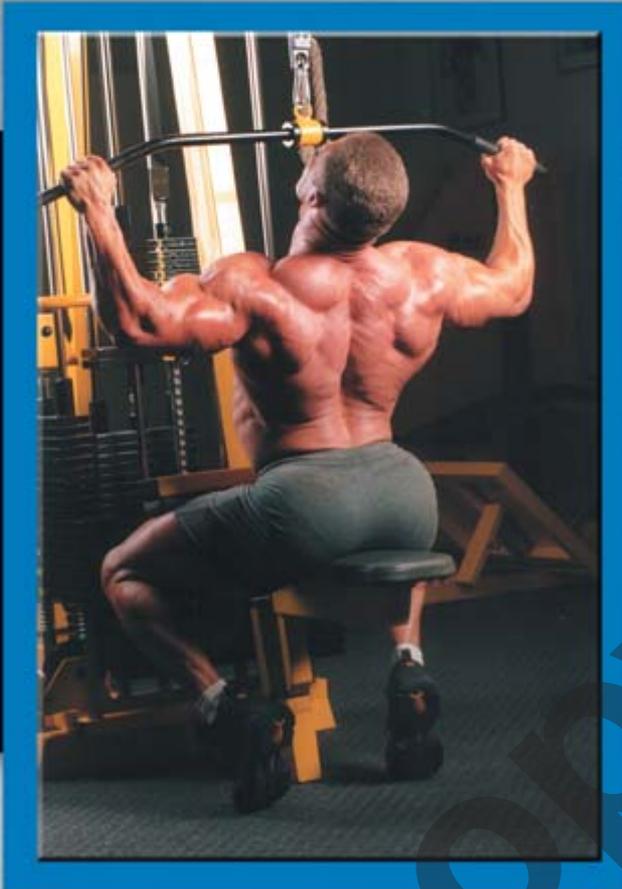
Wer kennt Sie nicht, die Spezies, die beim Nackenziehen oder Bein Strecken einen Gewichthebergürtel benutzen? Beim Anblick von solchen Sportskollegen muß man sich wirklich nach dem Sinn oder Unsinn fragen, warum hier mit Gürtel trainiert wird. Bei liegenden und sitzenden Übungen, wie beispielsweise Schrägbankdrücken, Fliegenden Bewegungen, Nackenziehen oder sitzenden Kurzhantelcurls usw. macht es überhaupt keinen Sinn, einen Gürtel zu tragen. Der Gürtel soll in erster Linie dazu führen, dass die Körpermitte während sehr schweren Sätzen der Grundübungen für die Beine und den Rücken zusätzliche Stabilität bekommt, und nicht aus dem Grunde umgeschnallt werden, den mir ein Sportskamerad einmal auf Nachfrage nannte: „Der Gürtel macht mich so schön schlank in der Mittelpartie (und das kommt bei den Mädchen gut an)!“ Dazu muß man wohl nichts mehr sagen.

Dabei kann das Tragen eines Gewichthebergürtels durchaus sinnvoll sein, sollte aber wirklich nur bei Übungen, welche sehr hohe Belastungen auf den unteren Rückenbereich ausüben, in Erwägung gezogen werden. Wenn Sie mit submaximalen reizintensiven Übungen wie zum Beispiel Kniebeugen, Rudern vorgebeugt oder Kreuzheben trainieren, so daß Sie mit größter Anstrengung zwischen 4 und 6 Wiederholungen pro Satz bewältigen können, dann kann der Gürtel dem unteren Rücken- und Bauchbereich zusätzliche Stabilität verleihen. Das gilt natürlich auch für die im Bodybuilding zwar nicht so häufigen, aber dennoch gelegentlich ausgeführten sehr schweren Sätze mit 1-3 WH der persönlichen Bestleistung. Jeder, der bereits tiefe Kniebeugen mit sehr schweren Gewichten trainiert hat, weiß, dass der Gürtel nicht nur der Körpermitte zusätzliche Stabilität verleiht, sondern dass es auch psychische Auswirkungen hat, wenn ein eng sitzender Gürtel umgeschnallt ist. Man fühlt sich einfach sicherer in der Bewegung und traut sich dementsprechend auch mehr Gewicht für die schweren Wiederholungen oder eben die eine oder andere zusätzliche Wiederholung im Satz zu, die man ohne Gürtel vielleicht eher nicht gemacht hätte. Gleiches gilt aus meiner Erfahrung heraus für Übungen wie Kreuzheben und Rudern vorgebeugt.

Ich habe mir in den letzten Jahren allerdings das Tragen eines Gewichthebergürtels gänzlich abgewöhnt. Und das aus zwei Gründen: Erstens, ich mache bei Kniebeugen, Kreuzheben und Rudern vorgebeugt nie weniger als sechs bis acht Wiederholungen. Durch die höhere Anzahl an Wiederholungen und die dadurch entsprechend leichteren Gewichte die während des Satzes eingesetzt werden, entfällt aus meiner Sicht die Notwendigkeit für das Tragen eines Gewichthebergürtels. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl, wenn bei Wiederholungen von mehr als sechs pro Satz ein Gürtel getragen wird, dass sich der Trainingseffekt der entsprechenden Übung insgesamt verschlechtert. Das ist der zweite Aspekt, warum es sich bei leichteren Sätzen nicht empfiehlt, mit Gürtel zu arbeiten. Zwar führt der Gürtel wie gesagt zu einer erhöhten Stabilität der unteren Rücken- und der Bauchpartie, aber auf der anderen Seite werden die Muskeln in diesen Bereichen durch den Gürtel auch entlastet und das kann nicht Sinn der Sache sein. Das gewohnheitsmäßige Tragen eines Gewichthebergürtels kann tatsächlich zu einer Schwächung der Körpermitte führen und das erhöht dann wiederum das Verletzungsrisiko im ohnehin verletzungsanfälligen unteren Rückenbereich.

Das bedeutet in der Folge, dass Sie bessere Kraft im Bauch und im unteren Rücken entwickeln, wenn Sie bei Sätzen mit mehr als sechs Wiederholungen auf das Tragen des Gürtels verzichten. Um die Muskeln der Körpermitte stark und belastbar zu machen, empfehlen sich Übungen wie Kreuzheben mit leicht angewinkelten Beinen oder Hyperextensions für die untere Rückenpartie und Beinheben sowie Bauchpressen (Crunches) für die untere bzw. obere Bauchmuskulatur. Diese Übungen sollten eher mit höheren Wiederholungen pro Satz trainiert werden, d.h. für Kreuzheben mit leicht angewinkelten Beinen empfehlen sich Sätze mit 15-20 WH, für Hyperextensions 20-30 WH, für Beinheben und Crunch ebenfalls 20 bis 30 Wiederholungen pro Satz. Fortgeschrittene Athleten sollten zusätzlich einen oder zwei Sätze mit Gewicht und 6-10 Wiederholungen pro Satz Hyperextensions und Beinheben machen, um die Mittelpartie superfest zu

bekommen. Bei einem derart gezielten Training für die Muskeln der Körpermitte ist das Verletzungsrisiko bei Kniebeugen, Kreuzheben oder Rudern vorgebeugt so gut wie ausgeschlossen. Vorausgesetzt natürlich, dass die Übungstechnik stimmt und die Bewegung korrekt und sauber trainiert wird.



Für Beginner im Bodybuilding ist der Gewichthebergürtel nicht zu empfehlen. Anfänger mit weniger als sechs Monaten Trainingserfahrung sollten zunächst die korrekte Übungstechnik mit leichten bis mittelschweren Gewichten, d.h. mit 15-20 bzw. 10-15 WH pro Satz, erlernen, bevor die Gewichtsbelastung im Training erhöht und damit die Wiederholungszahl pro Satz verringert wird. Das Tragen eines Gewichthebergürtels empfiehlt sich also nur für fortgeschrittene Athleten und auch nur dann, wenn bei tiefen Kniebeugen, Kreuzheben oder Rudern vorgebeugt mit wirklich schweren Gewichten, also bis maximal 5 pro Satz, trainiert wird.

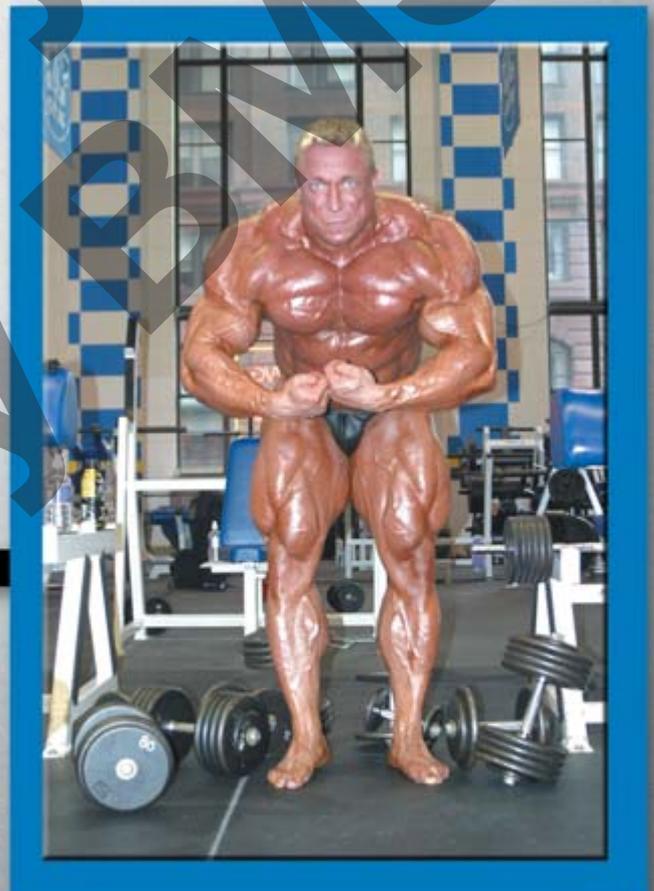
## Zusatzgewichtgürtel

Zu den sehr guten Trainingshilfen zählt der Zusatzgewichtgürtel. Mit Hilfe dieses Gürtels ist es möglich, bei Klimmzügen oder Dips am Holm mit Zusatzgewicht zu arbeiten. Das führt zu einer Erhöhung der Trainingsintensität und damit zu sehr guten Wachstumsreizen in der belasteten Muskulatur. Allerdings sollte man beim Training von Klimmzügen und Dips mit Zusatzgewicht unbedingt auf saubere Technik achten und die Übung über den vollen Bewegungsspielraum machen. Nur wenn Sie dazu in der Lage sind, mindestens 15 saubere, tiefe Dips bzw. 10-12 breite, mindestens bis zum Kinn gezogene Klimmzüge zu machen, sollten Sie sich für einen oder zwei zusätzliche sehr schwere Sätze zu je 4 bis 6 sauberen WH den Zusatzgewichtgürtel umbinden. Beim Training mit

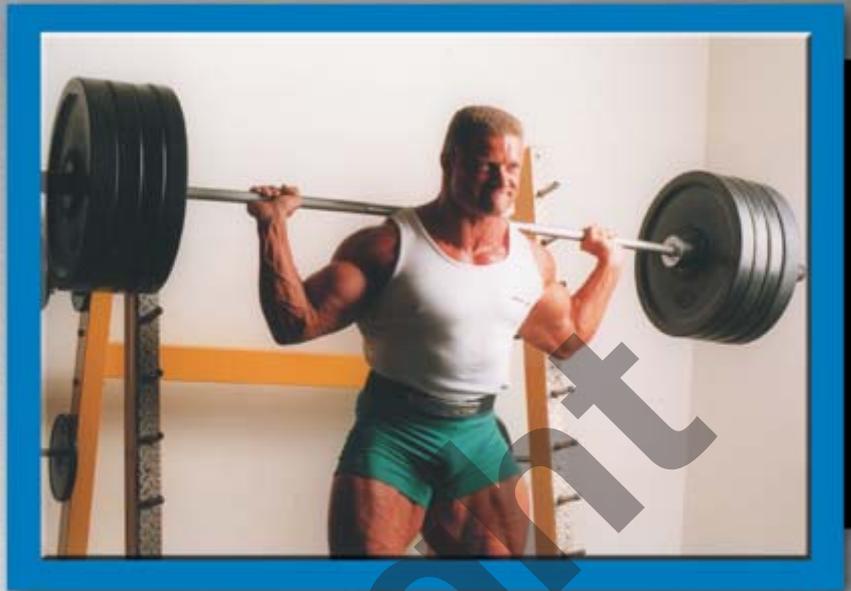
Zusatzgewicht sollte unbedingt vermieden werden, während der Bewegungsausführung zu schwingen oder zu reißen. Das setzt die Bänder und Sehnen unter sehr starke Belastung und erhöht das Verletzungsrisiko. Der Zusatzgewichtgürtel kann auch sehr gut für das Training von abnehmenden Sätzen bei Klimmzügen und Dips verwendet werden. Nach einem schweren Satz Dips am Holm oder an der Klimmzugstange entledigen Sie sich sofort des Gürtels und machen dann möglichst ohne Pause noch einen Satz Dips bzw. Klimmzüge bis zur letztmöglichen Wiederholung. Ebenso wie der Gewichthebergürtel sollte der Zusatzgewichtgürtel nur von fortgeschrittenen Athleten eingesetzt werden und ist für Beginner eher nicht zu empfehlen.

## Handgelenksschlaufen

Handgelenksschlaufen erhöhen die Griffkraft. Das kann bei Übungen wie Kreuzheben, Rudern vorgebeugt, Kurzhantelrudern einarmig oder auch Klimmzügen hilfreich sein, wenn bis an die Grenze der Kraffleistung trainiert wird. Ich benutze Handgelenksschlaufen gerne beim sehr schweren Kurzhantelrudern, da es mir so einfach möglich ist, mit schweren Gewichten eine höhere Anzahl an Wiederholungen pro Satz zu schaffen, als dies ohne der Fall wäre. Durch das Umbinden der Handgelenksschlaufen kann wirklich so lange trainiert werden, bis die Muskeln voll ausgereizt sind und der Satz nicht beendet werden muß, weil die Griffkraft nachläßt und sich die Hantel aus den Fingern löst. Für die Verwendung von Handgelenksschlaufen gilt das Gleiche wie für das Tragen des Gewichthebergürtels. Es empfiehlt sich die Benutzung nur für die wirklich schweren Sätze. Bei ständigem Umbinden der Schlaufen, auch für mittelschwere Sätze, kann es nämlich durchaus passieren, dass die Griffkraft geschwächt wird. Und das ist sicher nicht Sinn der Sache. Eine Zeitlang hatte ich den Fehler gemacht und trainierte Klimmzüge nur mit Schlaufen. Als ich dann eines Tages meine Griffhilfen zu Hause vergessen



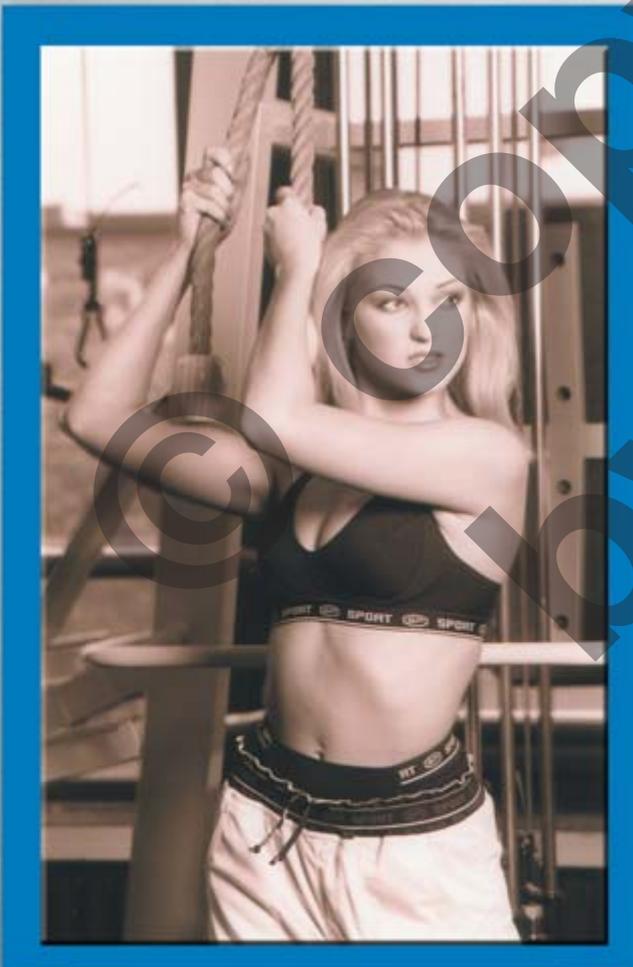
hatte und ohne sie auskommen mußte, hatte ich mich ganz schön gewundert. Meine Hände lösten sich schon recht früh von der Klimmzugstange, lange bevor die Rückenmuskeln überhaupt gefordert werden konnten. Es brauchte einige Wochen, bis ich wieder genügend Griffkraft entwickelt hatte, um auch ohne den Einsatz von Schlaufen bei Klimmzügen eine ausreichende Wiederholungszahl zu schaffen und damit gute Wachstumsreize in der Muskulatur zu setzen. Um die Griffkraft zu verbessern empfehlen sich solche Übungen wie zum Beispiel Handgelenkscurls oder Reversecurls, 2 Sätze zu je 10-15 Wiederholungen pro Übung sollten ausreichen, damit Sie künftig auch ohne Handgelenksschlaufen intensiv und produktiv trainieren können und die Verwendung dieser Hilfen auf die Sätze mit sehr schweren Gewichten beschränken können um die eine oder andere zusätzliche Wiederholung herauszuquetschen.



## Hängestiefel

Ein interessantes Trainingszubehör sind die sogenannten Hängestiefel. Das sind Stiefel, mit denen man sich über Kopf an eine Klimmzugstange hängen kann und dann aus dieser Position Übungen wie Situps (indem man den Oberkörper so weit nach oben aufrichtet, bis man mit dem Kopf auf Höhe der Oberschenkel ist) oder auch Rudern mit der Langhantel oder zwei Kurzhanteln machen kann. Wer von Ihnen noch über sehr alte Ausgaben diverser Fachzeitschriften verfügt, der kennt vielleicht den Artikel, in dem Frank Zane, Mr. Olympia 1977-79 bei seinem Bauch- und Rückentraining gezeigt wird, in dem die beiden genannten Übungen

mit eingebaut wurden. Als ich das Training über Kopf einmal selber ausprobierte, gefiel es mir nicht ganz so gut, da sich eine Menge Blut im Kopf sammelt, was mich in der Konzentration auf die trainierte Muskulatur behinderte. Vielleicht ist das Training mit den Hängestiefeln nur gewöhnungsbedürftig, aber ich entschied mich schließlich dagegen. Durchaus empfehlenswert ist es aber, sich nach Übungen, die eine starke Druckbelastung auf die Lendenwirbelsäule ausüben, also zum Beispiel nach schweren Kniebeugen oder Kreuzheben, sich für 1-2 Minuten die Stiefel umzuschlallen und an der Klimmzugstange kopfüber auszuhängen. Diese hängende Position streckt die Wirbelsäule gut durch und führt zu einer angenehm spürbaren Entlastung des unteren Rückens.



## Kleidung

Wenn von Trainingszubehör die Rede ist, dann ist damit auch die richtige Kleidung beim Training gemeint. Dabei scheint jeder Athlet persönliche Vorlieben zu zeigen, was sein Outfit angeht. Der eine trainiert gerne mit langen Hosen und Sweatshirt, der andere mit kurzen Hosen und Muskelshirt oder gar mit freiem Oberkörper. Jeder muß für sich selbst entscheiden, was für eine Art Kleidung er im Training trägt, der wichtigste Aspekt dabei ist natürlich die Witterung. Es empfiehlt sich zum Beispiel nicht, an kühlen Tagen mit einem Muskelshirt ohne Ärmel und freier Schulterpartie zu trainieren. Die Muskeln sollten während der Trainingseinheiten möglichst warm gehalten werden um eventuell durch ungenügendes Aufwärmen oder kalte Temperaturen hervorgerufene Zerrungen keine Chance zu geben. Ich persönlich trainiere auch bei warmen Wetter am liebsten mit langer Hose und Sweatshirt, da ich so richtig ins Schwitzen komme und einfach ein besseres Gefühl in der Muskulatur habe im Vergleich zum Training mit freiem Oberkörper. Wie gesagt, das muß jeder für sich selbst entscheiden.

Optische Gründe für die Wahl der Trainingskleidung sollten eher zweitrangig sein und die Funktionalität an erster Stelle stehen. D.h., die Kleidung soll freie, uneingeschränkte Bewegungen erlauben und schweißaufsaugend sein. Wenn es sehr kalt ist,



dann empfiehlt es sich, mehrere Schichten dünner Kleidungsstücke, zum Beispiel ein oder zwei T-Shirts und darüber ein Sweatshirt, zu tragen. So funktioniert die Wärmeregulation des Körpers besser als beim Tragen von beispielsweise einem dicken Wollpullover. Arnold Schwarzenegger brachte es einmal auf den Punkt, als er sagte, dass es nicht darauf ankommt, wie man im Training aussieht, sondern nur darauf, dass man richtig ins Schwitzen kommt und die Muskeln bis weit in die Schmerzzone hinein fordert. Über sein Outfit sollte man sich erst für die Zeit nach dem Training Gedanken machen.

## Spezialschuhe

Es gibt spezielle Schuhe mit einer sehr dünnen Sohle, die insbesondere für Kraftsportler bzw. Powerlifter entwickelt worden sind. Diese Schuhe sollen während schwerer Kniebeugen oder schwerem Kreuzheben zu einem besonders festen Stand führen. Ich habe derartiges Schuhwerk noch nicht ausprobiert und bevorzuge eher das Training ohne Schuhe. Die Idee zum barfüßigen Training kam mir als ich eines Tages meine Body-Hefte durchstöberte und dabei auf Fotos mit Arnold stieß, die ihn beim Kniebeugentraining ohne Schuhe zeigten. Nachdem ich das selber einmal ausprobiert hatte, bin ich bis heute dabei geblieben, denn das Training von Kniebeugen oder Beinpressen ohne Schuhe resultiert in einem prima Standgefühl des Körpers. Irgendwie scheint man fester mit dem Boden verbunden zu sein und es macht gefühlsmäßig tatsächlich einen Unterschied in der Muskelbelastung aus, ob mit oder ohne Schuhe trainiert wird. Wenn Sie in einem Studio Mitglied sind, welches das Training ohne Schuhe toleriert, dann sollten Sie das unbedingt einmal ausprobieren.

## Trainingshandschuhe

Zu guter Letzt gibt es noch Trainingshandschuhe, die zu einem besseren Griffgefühl führen sollen. Ich konnte mich mit Handschuhen nie so recht anfreunden, da ich für mich bemerkte, dass ich lieber die direkte Verbindung von Haut, also Händen, zum Eisen habe. Es ist eben einfach ein anderes Gefühl, das Eisen direkt in der Hand zu spüren, die Riffelung der Hantelstange zu fühlen, als dies beim Training mit Handschuhen der Fall ist. Für die Verwendung von Trainingshandschuhen spricht allenfalls eine verringerte Schwielenbildung auf der Innenseite der Hände, aber das sollte eher nicht den Ausschlag für ein Training mit oder ohne Handschuhen geben.

## Fazit

Schweres, intensives Bodybuildingtraining stellt hohe Anforderungen an die Belastbarkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken, Bandscheiben und Knochen. Für den ernsthaften Bodybuilder bietet der Markt heute eine Vielzahl an Trainingszubehör. Einiges davon ist durchaus sinnvoll und kann zur Erhöhung der Trainingsintensität führen, anderes Zubehör ist dagegen eher nicht empfehlenswert.

