
SMARTES KRAFTTRAINING

Der elementare Trainingsguide für kluge Athleten

PHILIPP LEHMANN

Hinweise für den Leser und Nutzer dieses E-Books

Alle Aussagen dieses E-Books sind nach bestem Gewissen des Autors getroffen worden. Die Umsetzung der Ratschläge obliegt der alleinigen Verantwortung des Lesers. Vor Beginn des Trainings und einer möglichen Ernährungsumstellung sollte ein fachmännischer Arzt konsultiert werden. Die Inhalte dieses Buches sind für Menschen ab 18 Jahren konzipiert.

Alle Rechte am Werk liegen beim Autor:

Philipp Lehmann
Bachstraße 9
14542 Werder
Deutschland

Die Verbreitung oder Veränderung dieses E-Books ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

1 EINLEITUNG	4
2 EINE FRAGE VON MENTALITÄT UND LEIDENSCHAFT	5
3 SMARTES KRAFTTRAINING – DIE WESENTLICHEN HEBEL	7
3.1 KONZENTRIERE DICH AUF DIE GRUNDÜBUNGEN	7
3.2 PERFEKTIONIERE DIE TECHNIK	9
3.3 BALANCIERE SCHWERE, MODERATE UND LEICHTE GEWICHTE	9
3.4 VARIIERE KLUG	11
4 SMARTES TRAINING, SMARTE PAUSEN	13
5 LEBENSSTIL	14
6 ERNÄHRUNG	15
7 SCHLUSSWORTE	17
8 NACHWORT: HILFE BEI DER PRAKTISCHEN UMSETZUNG	18

1 Einleitung

Die Fitnessbranche boomt. Studiomitgliedschaften sind gefragt wie nie, der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln ist ein Milliardengeschäft und beinahe täglich werden neue Trainings- und Ernährungssysteme auf den Markt gebracht. Der moderne Mensch macht sich viele Gedanken um seine Figur und Fitness. Das ist auch gut so, denn das heutige Leben ist in geistiger Sicht derart anspruchsvoll, dass ein körperlicher Ausgleich im Sinne der Zufriedenheit und Gesundheit langfristig unerlässlich ist.

Doch das neu gewonnene Interesse fordert seinen Tribut. Über Magazine, Bücher, Internetseiten und Foren werden derart viele widersprüchliche Informationen verbreitet, dass die meisten Trainingsanfänger mehr verwirrt denn entschlossen sind. Welche Übungen sollte ich absolvieren? Wie viele Sätze? Wie viele Wiederholungen? Wie oft? Wie lange? Wie intensiv? Welche Methode ist die Beste?

Die Suche nach dem „perfekten System“, das die größtmöglichen Erfolge, oftmals bei möglichst geringem Aufwand, bringt, beschäftigt viele Athleten so sehr, dass sie kaum dazu kommen, richtig zu trainieren. Meist springt man von System zu System, getrieben von der Unzufriedenheit mit der eigenen Figur und den mageren Ergebnissen durch das Training. Wenn wir ehrlich sind, steigt bei vielen Athleten auf lange Sicht die Frustration meist deutlich stärker als das verwendete Trainingsgewicht.

Dabei ist progressives, smartes Krafttraining gar nicht so kompliziert, wie es uns manche Lektüre glauben machen will. Gewiss ist es keineswegs einfach, denn es liegt in der Natur des *Widerstandstrainings*, anstrengend zu sein. Es gibt keinen „leichten Weg“, um einen schönen, starken und gesunden Körper zu erlangen. Dennoch ist das Wissen um die fundamentalen Prinzipien erfolgreichen Krafttrainings keine Raketenwissenschaft. Die theoretisch relevanten Zusammenhänge und Informationen sind leicht verdaulich und schnell zu verstehen, wenn sie auf das Wesentliche heruntergebrochen werden. Auf *die grundlegenden Hebel*, welche den größten Einfluss auf die Entwicklung des Körpers haben. Die meisten Athleten begehen den Fehler, sich in unnötigen Details zu verrennen. Genauer gesagt unterscheiden sich Anfänger von den erfahreneren, erfolgreichen Athleten in erster Linie darin, dass sie noch nicht den Blick für die wenigen wesentlichen Zusammenhänge haben und sich von unbedeutenden Einzelheiten ablenken lassen.

Mithilfe dieses kompakten Guides wirst du erfahren, wie du langfristig erfolgreich Krafttraining betreiben kannst und was deinen Fortschritten bisher im Wege steht. Schritt für Schritt wird dein Verständnis um die grundlegenden Zusammenhänge der körperlichen Entwicklung und der Gestaltung eines sinnvollen Trainingsplanes wachsen. Ich werde dir dabei helfen, das nötige Grundlagenwissen so kompakt und vereinfacht wie möglich zu verinnerlichen. Denn das Ziel besteht keineswegs darin, dir die Lust am Training durch unzählige Informationen und praktisch irrelevante Details zu rauben. Vielmehr geht es darum, die Leidenschaft für Widerstandstraining zu wecken. Denn smartes Krafttraining bereichert dein gesamtes Leben, indem es deinen Körper ebenso wie deinen Charakter stärkt und dich zu einem energiegeladenen, vitalen, willensstarken Athleten macht.

2 Eine Frage von Mentalität und Leidenschaft

Die erste und wichtigste Ursache für Stagnation ist ein Mangel an Leidenschaft. Die Mentalität ist das Schlüsselement für erfolgreiches, nachhaltiges Krafttraining. Die meisten Athleten machen sich zu wenige Gedanken über ihre Einstellung zum Training. Weit verbreitet ist der Fehler, sich in erster Linie um die Methodik zu kümmern, obwohl es schon am Fundament, an der grundlegenden Einstellung, hapert.

Progressives Krafttraining ist keine reine Mechanik. Viel eher ist es eine Frage der Leidenschaft. **Der Wille entscheidet!** Nur ein starker Wille, getrieben von der Leidenschaft für das Widerstandstraining, ist langfristig in der Lage, immer größere Widerstände zu überwinden. Wenn du im Studio ohne Leidenschaft, ohne Wille und Überzeugung an die Hantel gehst, wirst du nicht die nötigen Wachstumsreize setzen, um das Anfängerniveau überwinden zu können. Zudem wirst du auf lange Sicht Probleme damit haben, dich überhaupt zum Gang ins Studio zu motivieren. Krafttraining hängt von der Motivation ab. Die Motivation wiederum hängt eng mit der Leidenschaft zusammen. Ein leidenschaftlicher Athlet ist ein motivierter Athlet. Doch wodurch entstehen Leidenschaft und damit Motivation? Durch eine athletengerechte Mentalität! Der bloße Wunsch nach einer schöneren Figur bringt dich hier nicht weit. Vielmehr *braucht es die tiefgreifende, innere Überzeugung, das Richtige zu tun!*

Krafttraining bietet dir so viel mehr als Muskelauf- und Fettabbau. Mit progressivem, smartem Krafttraining...

- ...trainierst du die Stabilität deiner Knochen und Gelenke.
- ...förderst du deine Beweglichkeit.
- ...entwickelst und erhältst du ein schützendes Muskelkorsett.
- ...stimulierst du die Durchblutung und damit die Nährstoffversorgung deines gesamten Körpers.
- ...verbesserst du das hormonelle Umfeld in deinem Körper für mehr Energie, Vitalität und Motivation.
- ...entwickelst du eine zunehmend verbesserte Körperbeherrschung und fühlst dich dadurch in deiner Haut wohler.
- ...steigerst du dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.
- ...baust du effektiv Stress ab und wirst gelassener.
- ...trainierst du die Fähigkeit, Widerstände zu überwinden.

Entscheidend ist, dass du all diese Konsequenzen des smarten Krafttrainings *bewusst erfährst*. Halte dir immer wieder vor Augen, was genau du eigentlich tust, wenn du ins Studio gehst und Eisen bewegst. Du nutzt das gewaltige Bewegungspotenzial deines Körpers, um die Schwerkraft zu überwinden und Widerstände auf komplexe Weise zu bewegen. Dadurch forderst und förderst du deinen Körper, der einzigen „Maschine“ auf dieser Welt, die durch Benutzung stärker wird, und trainierst gleichermaßen deinen Geist, der Aktivierung und Kontraktion unzähliger Muskeln zur Bewältigung komplexester Bewegungen, zu denen in dieser Vielseitigkeit und Genauigkeit kein anderes Lebewesen auf diesem Planeten in der Lage ist, koordiniert. Je konzentrierter du dabei bist, desto besser wird deine Koordination sein, desto sauberer und geschmeidiger wird die Bewegung ausgeführt und desto größere

Widerstände wirst du bewegen können. Wer mit den Gedanken beim Training abschweift, To-Do-Listen, Termine oder bevorstehende Veranstaltungen durchgeht, Ideen entwickelt, Pläne schmiedet oder auch nur diversen Alltagsgedanken verfällt, wird weit unter der Leistungsfähigkeit seines Körpers agieren und deshalb nur geringe Wachstumsreize setzen. Schon nach kurzer Zeit wird die Entwicklung des Körpers gänzlich stagnieren und anfängliche Euphorie zunehmender Frustration weichen.

Krafttraining erfordert deine volle Aufmerksamkeit, deine Hingabe, dein Herzblut. Wenn du dein Studio oder Home Gym betrittst, dann lass den ganzen Alltagsscheiß draußen und fokussiere dich voll und ganz auf das Training. Wenn du einen Trainingspartner hast, beschränke die Gespräche auf das für die jeweilige Trainingseinheit Notwendige. Konzentriere deine Gedanken auf die einzelnen Bewegungen. Versuche immer mehr Muskeln anzuspannen und in die Bewegung einzubeziehen, sie immer sauberer, geschmeidiger und kraftvoller auszuführen. Entdecke deinen Körper, fühle deinen Körper, lerne ihn zu beherrschen. Mit der Zeit wirst du darin immer besser werden. Folgerichtig wird sich dein Körper ganz automatisch weiterentwickeln und an die Umstände, das regelmäßige, von Leidenschaft getriebene Trainingsprogramm, adaptieren.

Wenn du dich dem Training hingibst, dich voll darauf einlässt und deine Gedanken in der Trainingszeit ganz auf die Gegenwart konzentrierst, wird dir der Sport immer mehr Freude bereiten. Es wird dir regelrecht Spaß machen, deinen Körper zu kontrollieren und Herausforderungen mit ihm zu bewältigen. Fortan braucht es keine Disziplin mehr. Training wird zur Selbstverständlichkeit. Zu einem erfüllenden Teil deines Lebens, den du um Nichts in der Welt mehr missen willst. Doch das kann nur gelingen, wenn du dich wirklich darauf einlässt und bewusst erfährst, welche positiven Veränderungen smartes Krafttraining in deinem Leben bewirkt.

Ein starker, gesunder und schöner oder ein schwächlicher, kränklicher, fettleibiger Körper – dieser Kampf wird in deinem Kopf entschieden.

3 Smartes Krafttraining – die wesentlichen Hebel

Mit der Mentalität eines Athleten steht deinen Fortschritten kaum noch etwas im Wege, denn mit einer starken Motivation und Leidenschaft für den Sport sind langfristig die besten Voraussetzungen für die Entwicklung des Körpers gegeben. Dennoch gibt es bezüglich des progressiven Widerstandstrainings einige wichtige Grundprinzipien, die mit der Zeit jeder Athlet verinnerlichen sollte. Keine Sorge, das ist kein Hexenwerk. Die fundamentalen und einzig wesentlichen Prinzipien des Krafttrainings sind simpel und doch enorm kraftvoll. Je gewissenhafter du sie praktizierst, desto erfolgreicher und nachhaltiger wird dein Training sein.

3.1 Konzentriere dich auf die Grundübungen

Bevor das WIE des Krafttrainings besprochen wird, gilt es zu klären, WAS eigentlich trainiert werden sollte. Die Auswahl der richtigen Übungen ist für erfolgreiches, progressives Krafttraining von fundamentaler Bedeutung und zugleich für sehr viele Athleten ein weitreichender Stolperstein. Speziell Anfänger verfangen sich sehr häufig in Isolations- oder Maschinenübungen und vernachlässigen im Gegenzug die wesentlichen Grundübungen.

Ein klassisches Beispiel ist der euphorisierte 15-jährige, der zu Hause mit einem Satz Kurzhanteln seine Arme und Brustmuskeln trainiert – und nach einem Jahr noch immer die Strohhalme von innen putzen kann.

Isolationsübungen sind Ergänzungen, um gezielte Schwachstellen zu eliminieren. Sie sind Handwerkzeug für fortgeschrittene Athleten, unwirksam für Anfänger.

Maschinenübungen fallen in eine ähnliche Kategorie. Für diejenigen, die ihren Körper schon gut beherrschen und wissen, was sie tun, können sie unter Umständen eine hilfreiche Ergänzung sein, zum Beispiel um gezielt leichtere Verletzungen, Blessuren oder Überlastungen zu „umgehen“. Außerdem können sie – und das gilt nebenbei auch für Isolationsübungen – wirklich Spaß machen. Den Spaßfaktor sollte man nicht vergessen. Allerdings können Maschinenübungen Dysbalancen des Bewegungsapparates und speziell der Muskeln fördern und dadurch das Verletzungsrisiko erhöhen, weil durch die geführten Bewegungen viele stabilisierende Nebemuskel nicht beansprucht werden und dadurch der Entwicklung der Hauptmuskeln hinterherhinken.

Wenn du deinen Körper mithilfe smarten Krafttrainings weiterentwickeln willst, ist es hilfreich zu verstehen, dass er *mehr ist als die Summe seiner Teile*. Du kannst ihn beim Training nicht „auseinanderpflücken“, die einzelnen Teile gezielt bearbeiten und dann größere Fortschritte in puncto Kraft und Muskelmasse erwarten. Das entspricht schlicht nicht der natürlichen Funktionsweise des Körpers. **Der Bewegungsapparat des Körpers arbeitet immer im Verbund!** Erst im Verbund trainiert nutzen unsere Muskeln mit zunehmender Koordination ihr volles Potenzial. Grundübungen beanspruchen mehrere Muskelgruppen über mehrere Gelenke hinweg und sorgen dadurch für eine ausgewogene Entwicklung des Körpers. Wer seinen Körper hingegen beispielsweise durch den übermäßigen Einsatz von Isolationsübungen asymmetrisch entwickelt, stößt in der Regel relativ schnell auf Plateaus. Das ist eine reine Selbstschutzmaßnahme des Körpers, denn je ungleichmäßiger die Entwicklung, desto höher

ist die Verletzungsgefahr. Deshalb steuert der Körper gegen und bringt Adaptionsprozesse zum Erliegen – es kommt zur Stagnation.

Die Grundübungen bieten zudem die Vorteile, dass sie einerseits deutlich größere Auswirkungen auf das hormonelle Umfeld haben, zum Beispiel auf den für Athleten besonders wichtigen Testosteronspiegel, und andererseits dabei helfen, eine Kraft zu entwickeln, die ich „Alltagskraft“ nenne. Alltägliche, natürliche Belastungen erfordern nämlich ebenfalls stets einen Verbund an Muskeln. Wer jedoch vorrangig Isolations- oder Maschinenübungen absolviert, trainiert nicht das Zusammenspiel seiner Muskeln, die sogenannte *intermuskuläre Koordination*. Das heißt, die Muskeln arbeiten dann nur sehr ineffizient zusammen und teilweise gar gegeneinander, sodass sie bei alltäglichen Belastungen kaum glänzen können.

Die durch Grundübungen aufgebaute Kraft lässt sich wiederum gut auf Übungen mit geringeren koordinativen Ansprüchen übertragen, während umgekehrt die durch koordinativ einfache Isolations- oder Maschinenübungen aufgebaute Kraft nur in einem sehr geringfügigen Maße auf komplexere Bewegungen übertragen werden kann.

Das lässt sich leicht an einem praktischen Beispiel veranschaulichen: Du kannst über Monate hinweg Bizepscurls ausführen und dennoch nicht in der Lage sein, einen sauberen Klimmzug zu absolvieren. Doch umgekehrt wirst du bei den Bizepscurls wesentlich stärker werden, wenn du dich bei den Klimmzügen steigerst. Das ist eigentlich ganz logisch, denn beim Klimmzug werden neben den Armmuskeln auch Schultern, Rücken und Bauchmuskeln stark beansprucht, die jedoch mithilfe eines Bizepscurls nicht nennenswert trainiert werden. Die Armmuskeln müssten also die ganze Schwäche der anderen Hauptmuskeln kompensieren und dafür wäre ein sehr hoher Entwicklungsstand erforderlich und selbst dann wäre die Bewegung weit weniger geschmeidig und kontrolliert.

Machen wir es kurz: Konzentriere dich bei deinem Training auf die wesentlichen Grundübungen. Dazu zählen in erster Linie:

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Klassisches Drücken
- Dips
- Bankdrücken
- Klimmzüge
- Langhantelrudern

Das sind die Übungen, die jeder Athlet beherrschen und schwerpunktmäßig trainieren sollte. Mit zunehmender Erfahrung tut jedoch auch Abwechslung gut, sodass Varianten dieser Grundübungen einbezogen werden können:

- Frontkniebeugen
- Überkopf-Kniebeugen
- Sumo-Kreuzheben
- Rumänisches Kreuzheben
- Kurzhantel-Bankdrücken/-rudern

Diesen Kern an Übungen kannst du dann selbstverständlich nach eigenem Ermessen noch durch andere Übungen erweitern. Dazu zählen zum Beispiel Ausfallschritte, Farmer's Walk, Push-Presses, Power Cleans, Gewichtheber-, Medizinball-, Kettlebell-, Körpergewichts-, Isolations- und Maschinenübungen. Da gibt es viele Möglichkeiten, deren sinnvoller Einsatz zum Teil auch von den Trainingszielen abhängt. Doch den Kern deines Trainings sollte stets eine ausgewogene Mischung der oben genannten Grundübungen bilden. Ausgewogen heißt, dass du ebenso viele Drück- wie Zug-Übungen involvierst und zudem dafür sorgst, den Unterkörper durch Kniebeugen oder Kreuzheben mindestens genauso stark wie den Oberkörper zu fordern.

3.2 Perfektioniere die Technik

Die Technik der Übungen ist beim Training mit Gewichten entscheidend, um nachhaltig zu trainieren und stärker zu werden. Normalerweise müssen Bewegungen zwar nicht „perfekt“ sein. Der menschliche Körper ist extrem robust und in der Lage, viele auch biomechanisch ungünstige Bewegungen sauber und sicher auszuführen. Anders sieht die Welt allerdings bei der Einbeziehung großer, steigender Zusatzgewichte aus. **Je größer das Gewicht, desto höher ist die Verletzungsgefahr.** Besonders, wenn technische Fehler über viele Einheiten hinweg wiederholt werden. Irgendwann kann der Körper die Fehlbelastung nicht mehr kompensieren und es kommt zu Schmerzen und Verletzungen. Kaum etwas kann dich in deinen Trainingsbemühungen derart zurückwerfen wie Verletzungen oder auch nur wiederkehrende „Wehwehchen“. **Progressives Krafttraining ist langfristig nur mit einem gesunden, funktionsfähigen Körper möglich!** Eine saubere Technik der Übungen stellt somit einen grundlegenden Schlüsselfaktor dar.

Doch nicht nur langfristig, sondern auch kurzfristig ist das konzentrierte Einüben der Übungsausführung wichtig, um Fortschritte erzielen zu können. Denn dadurch lernt der Körper wesentlich besser das Zusammenspiel der Muskeln zu optimieren und die Übungen effizienter auszuführen. Technikmängel wie schlackernde Knie bei den Kniebeugen verbrauchen unnötige Energie und limitieren dadurch das Kraftpotenzial.

Merke: Seine Kraft entfalten kann nur, wer die Technik sauber beherrscht. Drum übe der smarte Athlet bis auch die Feinheiten der Grundübungen ins Blut übergegangen sind und komplexe Bewegungen zum Automatismus werden.

Auf [simply-progress.de](https://www.simply-progress.de) findest du unter dem Reiter „Übungen“ alle nötigen Informationen zur korrekten Ausführung der Grundübungen.

3.3 Balanciere schwere, moderate und leichte Gewichte

Schwere Gewichte sind das A und O des progressiven Krafttrainings. Das hängt in erster Linie mit der Reihenfolge der aktivierten Muskeln zusammen. Denn bei jeder Bewegung werden zuerst die kleinsten, dann die mittleren und schließlich, wenn der Widerstand sehr hoch ist, die größten Muskelfasern aktiviert. Wir könnten die Einteilung auch in langsam- und schnell-zuckenden Fasern sowie deren „Mischformen“ vornehmen, doch die genaue Anatomie ist für unsere Zwecke uninteressant. Entscheidend ist nur – und diese Erkenntnis gilt es zu verinnerlichen – dass die größten Muskelfasern deines Körpers erst bei hohen Widerständen

wirklich beansprucht werden. **Wenn du Muskeln aufbauen und stärker werden willst, musst du schwere Gewichte bewegen!** Erst dann schöpfst du das Wachstumspotenzial deines Körpers aus.

Allerdings haben schwere Gewichte auch einen Haken: Sie belasten das zentrale Nervensystem (ZNS) besonders stark. **Um regelmäßig und möglichst progressiv trainieren zu können, gilt es das Nervensystem stets möglichst frisch zu halten.** Eine Überlastung des Nervensystems führt zur Stagnation, zum Verlust der Motivation und mitunter zu längeren Zwangspausen, zum Beispiel als Folge einer Verletzung.

Das heißt, schwere Gewichte sind beim Krafttraining zwar sehr wichtig, können aber im Sinne von Gesundheit und Regeneration nicht allzu oft verwendet werden. Weiterhin ist Fitness mehr als nur Kraft. Dazu gehört neben weiteren Faktoren zum Beispiel auch die Ausdauer. Die Entwicklung des Körpers kann infolge von Dysbalancen zum Erliegen kommen, das haben wir schon bei der Übungsauswahl besprochen. Nur beschränken sich diese Dysbalancen nicht exklusiv auf den Bewegungsapparat, sondern erstrecken sich auch auf die einzelnen Faktoren der körperlichen Fitness. So kann beispielsweise eine stark eingeschränkte Beweglichkeit auch die Entfaltung des Kraftpotenzials hemmen. Bezüglich der Verwendung von schweren und leichten Gewichten ist es vor allem die Ausdauer, die eine entscheidende Rolle einnimmt. Denn Kraft ist ziemlich wertlos, wenn sie nur für einen winzigen Augenblick aufgebracht werden kann. Erst mit einer entsprechenden Ausdauer wird sie zu einer wertvollen Bereicherung für unser Leben. Zudem entwickeln sich Kraft und Muskelmasse langfristig in Verbindung mit der Ausdauer am besten weiter. Denn das Training der muskulären Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems (HKS) wirkt sich unter anderem positiv auf die Kapillardichte aus. Das ist das Verhältnis von Muskeln zu Kapillaren. Die Kapillare sind Blutgefäße und dienen somit den Nährstofftransport. Muskeln wachsen langfristig nur dann effizient weiter, wenn ihre Versorgung sichergestellt ist. Eine schlechte Kapillardichte behindert somit das Muskelwachstum und damit auch den Kraftaufbau.

Daraus können wir schließen, dass neben den schweren Gewichten und den zwangsläufig daraus folgenden niedrigen Wiederholungszahlen auch viele Wiederholungen mit leichten Gewichten für progressives Krafttraining wichtig sind. Sie fördern die Kapillardichte, regen die Durchblutung in den Muskeln an, wirken sich dadurch positiv auf die Regeneration aus und belasten das ZNS deutlich weniger stark als sehr schwere Gewichte.

Einen Zwischenweg aus beiden Welten stellen zudem „moderate“ Gewichte dar, die besonders häufig zum Zwecke des Muskelaufbaus verwendet werden. Doch smartes Krafttraining bezieht alle drei Bereiche ein:

- Schwere Gewichte – 3-6 Wiederholungen
- Moderate Gewichte – 7-15 Wiederholungen
- Leichte Gewichte – 15-25 Wiederholungen

Vereinfacht gesagt: Je schwerer ein Gewicht, desto weniger Wiederholungen, desto mehr Muskelfasern sind beteiligt, desto größer die Belastung des ZNS, desto geringer die Belastung des HKS. Je leichter ein Gewicht, desto mehr Wiederholungen, desto weniger Muskelfasern sind beteiligt, desto geringer die Belastung des ZNS, desto größer die Belastung des HKS.

Das ist ein grober Merksatz, den du für die Gestaltung deines Trainings benutzen kannst. Smartes Krafttraining benutzt unterschiedliche Wiederholungsbereiche, was auch im Sinne der Variation, auf die wir noch zu sprechen kommen, wichtig ist. Langfristig gilt es daher immer darauf zu achten, eine gute Balance aus schweren, moderaten und leichten Gewichten zu finden.

Beeinflusst wird diese Mischung auch von deiner „tagesaktuellen Form“. Wenn du dich erschöpft und müde fühlst, macht ein Training mit schweren Gewichten keinen Sinn. Doch eine lockere Einheit mit niedrigen Gewichten kann sich durch die Durchblutungsanregung durchaus positiv auf die Regeneration auswirken. Diesen Prozess bezeichnet man als „aktive Regeneration“. Wenn du dich umgekehrt frisch und munter fühlst, bereit, Bäume auszureißen und die Welt zu erobern, dann wäre eine intensive Einheit, also die Verwendung schwerer Gewichte, wiederum sehr angebracht. Der kluge Athlet bezieht seine mentale und körperliche Verfassung stets in seine Trainingssteuerung ein und trifft spontan angemessene Entscheidungen, statt stur nach Plan zu handeln.

3.4 Variiere klug

Beim Krafttraining passiert nichts Anderes als dass der Körper an gezielte Reizsetzungen adaptiert. Das Training muss so intensiv sein, dass es vom Körper als „Bedrohung“ wahrgenommen wird. Erfolgen solche „Bedrohungen“ regelmäßig, reagiert der Körper und baut zum Beispiel mehr Muskeln auf, um der Bedrohung künftig besser gerecht zu werden – er adaptiert. Doch bleiben die Reize gleich, kommt die Entwicklung des Körpers zum Erliegen, denn an diese Reize ist er ja bereits angepasst. Für langfristige Fortschritte gilt es das Trainingsprogramm deshalb gelegentlich zu variieren, um für neue, ungewohnte Reize zu sorgen.

Entscheidend dabei ist jedoch, was und wie variiert wird. Denn auch bei der Variation kann man durchaus entscheidende Fehler begehen und einer davon ist im Kraftsport ganz besonders weit verbreitet: Die Variation der Übungen.

Der Grundgedanke klingt zunächst noch ganz plausibel. Man variiere die Bewegungsmuster und Sorge dadurch für neue Reize. Doch genau darin kann eine gewichtige Ursache für Stagnation liegen.

Zur Erklärung müssen wir uns vor Augen halten, wie der Körper stärker werden kann. Dies kann grundsätzlich durch zwei verschiedene Prozesse geschehen: Er kann Muskelmasse aufbauen oder das Zusammenspiel innerhalb eines Muskels sowie verschiedener Muskeln untereinander verbessern. Kraftzuwächse werden also durch Muskelaufbau oder durch die Verbesserung der Koordination erzielt. Letzteres kostet dem Körper allerdings wenig Energie und ist daher seine bevorzugte Methode, um stärker zu werden und dadurch für „Bedrohungssituationen“ zukünftig besser gewappnet zu sein. Die Adaption an das Training seitens des Körper geschieht also bevorzugt durch die Optimierung der Bewegungskoordination.

Wechseln wir nun ständig die Übungen, sorgen wir dafür, dass der Körper stets eine Menge offenes Potenzial bei der Koordinationsoptimierung hat. Sobald er eine Übung gut beherrscht, wird sie von einer neuen, unbekannteren Bewegung ersetzt, sodass die

Koordinationsoptimierung von Neuem beginnen kann. Infolgedessen fällt der Muskelaufbau sehr gering aus und die Gewichte bei den einzelnen Übungen werden niedrig bleiben.

Um Muskelmasse aufzubauen und größere Gewichte bewegen zu können, müssen wir einzelne Übungen möglichst perfekt beherrschen. Denn je weniger Luft nach oben der Körper in puncto Koordination hat, desto stärker wird er zum Muskelaufbau gezwungen. Sowohl Kraft als auch Muskelaufbau sind also eine Frage der Spezialisierung. Einzelne Grundübungen müssen perfekt beherrscht werden.

Deshalb hat jeder erfolgreiche Athlet einen Kern von elementaren Grundübungen, den er stets beibehält. Er kann durch neue Übungen *ergänzt* werden, um vor allem auch mental für Abwechslung sorgen, doch die Kernübungen bleiben im Zentrum der Bestrebungen.

Doch davon abgesehen kann die Variation sehr vielfältige Züge annehmen. Ich unterscheide zwischen der *Variation im Großen* und der *Variation im Kleinen*.

Die *Variation im Großen* bezieht sich auf Trainingsmethodik und -parameter. So können beispielsweise Satz- und Wiederholungszahlen, Pausenzeiten und Tempo ebenso wie Trainingsfrequenz, -intensität und -volumen sowie die generelle Herangehensweise (Klassische Sätze, Pyramidensätze, Cluster-Sätze, Ganzkörpertraining, Zirkeltraining, Split-Training etc.) variiert werden. Die *Variation im Großen* findet für gewöhnlich alle 8-12 Wochen statt, wobei ein Trainingsplan an sich auch schon facettenreich gestaltet werden kann.

Die *Variation im Kleinen* dreht sich vorrangig um die Ausführung der Grundübungen. Nachdem die Grundübungen einmal sauber erlernt wurden und die Bewegungsausführung zum Automatismus geworden ist, können kleinere Variationen sehr nützlich zur Vermeidung von Überlastungen sein. So sind es in erster Linie die Positionen der Füße und Hände, die leicht variiert werden können, sodass beispielsweise die Gelenke aus neuen Winkeln heraus belastet werden. Gerade für diejenigen, die hochfrequent trainieren, ist die *Variation im Kleinen* überaus hilfreich zur Verletzungsprävention und zugleich für eine ausgewogene Entwicklung des Körpers unter Einbeziehung verschiedener, stabilisierender Nebenmuskeln förderlich. Die *Variation im Kleinen* kann von Trainingseinheit zu Trainingseinheit angewendet werden. Wer beispielsweise mehrmals die Woche Klimmzüge trainiert, kann hier immer wieder die Griffweite und -art verändern. Mal ein schulterweiter Untergriff, mal ein enggefasster Hammergriff, mal ein breiter Obergriff – die Möglichkeiten sind zahlreich. **Die schwersten Gewichte sollten allerdings weiterhin mit der normalen Technik, quasi mit der „Stammgriffweite“, ausgeführt werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.**

4 Smartes Training, smarte Pausen

Krafttraining ist eine Seite der metaphorischen Medaille der Entwicklung des Körpers, regenerative Pausen stellen die andere Seite dar. Die Adaptionsprozesse des Körpers setzen erst in der Ruhephase nach dem Training ein, sodass du nur dann stärker und muskulöser werden kannst, wenn du dir nach einem Trainingsreiz ausreichend Zeit zur Regeneration lässt. Denn während des Trainings finden keine Auf-, sondern Abbauprozesse statt. Die Muskeln werden beschädigt und müssen repariert werden. Wer nachhaltig und progressiv trainieren möchte, sollte sich daher auch genügend Zeit zur Regeneration einräumen.

Entscheidend dabei ist, dass die Zeit der Regeneration einerseits von der Intensität des Trainingsreizes und andererseits von der Regenerationsfähigkeit des Körpers abhängt. Die oft zitierte 48-Stunden Pause nach einer Trainingseinheit ist daher unsinnig. Kluge Athleten gestalten die Regenerationszeiten intuitiv. Wer sich ausgelaugt und erschöpft fühlt, nimmt sich eine Pause oder führt nur leichte Einheiten aus. Wer sich fit und energiegeladener fühlt, kann jedoch sogar schon am nächsten Tag wieder trainieren. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass die Pausensetzung maßgeblich von Trainingsfrequenz, -intensität und -volumen abhängt und zusätzlich natürlich auch von Stressoren außerhalb des Trainings beeinflusst wird. Wann eine Pause benötigt wird, kann ein Athlet daher tatsächlich nur intuitiv beurteilen, indem er seine körperliche Verfassung interpretiert. Vorhersagen lässt sich das nicht, sodass Trainingspläne stets nur grobe Orientierungen sind, die jedoch im Einzelfall angepasst werden sollten!

Nun ist es ein Problem, dass wann immer „intuitives Handeln“ gefragt ist, viele Menschen Angst davor haben, Fehler zu begehen. Das Misstrauen in die eigene Intuition spiegelt jedoch lediglich einen Mangel an Selbstvertrauen wieder und dem wollen wir uns doch nicht beugen, oder? Schließlich ist ein gewichtiges Ziel des Krafttrainings die Steigerung des Vertrauens in den eigenen Körper und in die eigene Leistungsfähigkeit. Je besser du deinen Körper kennlernst, desto wohler fühlst du dich in ihm und desto größer ist dein Vertrauen in dich selbst. Durch intuitive Pausengestaltung bist du gezwungen, den Erschöpfungsgrad deines Körpers anhand seiner Signale zu interpretieren. Die logische Konsequenz: Du lernst deinen Körper immer besser kennen und wirst daher auch seine Signale immer besser interpretieren können. Das geschieht mit der Zeit ganz von selbst, sofern du immer wieder in dich hineinhörst und versuchst zu verstehen, wie es deinem Körper gerade geht. Ist er müde? Ist er erschöpft? Braucht er eine Pause? Was ist die Ursache der Erschöpfung? Training? Stress? Oder fehlt dir einfach nur Bewegung? Wo fühlst du die Erschöpfung? Wie fühlt sie sich an? Muskuläre Schmerzen, Muskelkater? Oder eher eine generelle Erschöpfung? Eine verminderte Leistungsfähigkeit? Müdigkeit? Wie ist der Grad der Erschöpfung? Kannst du normal trainieren, wäre eine lockere Einheit vielleicht besser oder brauchst du eine komplette Pause?

Weißt du, wer all diese Sachen am besten beurteilen kann? Du selbst! Es ist ganz allein deine Aufgabe, die Signale deines Körpers zu interpretieren. Habe keine Angst vor Fehler! Es klingt auf dem ersten Blick viel komplizierter als es eigentlich ist, denn letztlich braucht es nichts anderes als den gesunden Menschenverstand, um die Pausensetzung und das tagesaktuell sinnvolle Intensitätsmaß zu beurteilen. Du kannst hier nicht scheitern, du kannst dich lediglich verbessern und davon enorm profitieren, sowohl bezüglich deiner Trainingseffektivität als auch deines Selbstbewusstseins und -vertrauens. Sei klug und reguliere Pausen sowie Trainingsintensität intuitiv!

5 Lebensstil

Mangelnde Fortschritte beim Krafttraining können nicht nur Folge einer unvoreilhaften Mentalität oder schlechter Trainingsmethoden sein, sondern auch aus einem trägen Lebensstil resultieren. Denn das Training belegt in der Regel maximal eine Stunde des Tages, sodass ganze 23 Stunden offenbleiben. Gut, 6-8 Stunden verbringen wir durchschnittlich im Reich der Träume, doch dann bleiben noch immer mindestens 15 Stunden übrig. Du weißt bereits, dass der Körper ein wahres Adaptionswunder ist. Doch adaptiert er nicht nur an die Trainingsreize, sondern vor allem an die Lebensumstände. Wenn du über viele Jahre hinweg den ganzen Tag in krummer Haltung sitzt, kannst du davon ausgehen, dass im Bewegungsapparat einiges aus den Fugen gerät. Muskeln verkürzen, Faszien verkleben, Gelenke verlieren an Geschmeidigkeit. Infolgedessen erhöht sich unter anderem die Verletzungsgefahr. Zudem können Einschränkungen im Bewegungsapparat seine Leistungsfähigkeit verringern und dadurch die Weiterentwicklung massiv behindern.

Daher empfehle ich dir, einen guten Physio oder Orthopäden aufzusuchen und dich gründlich untersuchen zu lassen, um Blockaden und Einschränkungen in der Funktionsfähigkeit des Körpers zu entdecken und ggf. zu behandeln.

Ansonsten ist es wichtig, dass du einen aktiveren Lebensstil pflegst. Dich häufiger bewegst und vor allem immer wieder auf deine Haltung achtest. Eine aufrechte Haltung ist für die Gesundheit deines Bewegungsapparates enorm wichtig. Ob in der Schule, der Uni, am Arbeitsplatz oder abends vor dem Fernseher: Überprüfe deine Haltung und versuche dich mehr zu bewegen. Steh in den Werbepausen auf, mach ein paar Mobilitätsübungen oder laufe ein bisschen durchs Zimmer. Gehe mit Freunden aus, treibt zusammen Sport. Es gibt viele Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass du das grundlegende Problem erkennst und selbst nach für dich passenden Lösungen suchst. Was das grundlegende Problem ist? Bewegungsmangel. Welche alltagstauglichen Lösungen kannst du dafür finden?

6 Ernährung

Jedes Auto, jede Maschine benötigt den richtigen Treibstoff, um optimal funktionieren zu können. Für den menschlichen Körper gilt das ebenso. Auch wenn er von Natur aus diverse Kompensationsmöglichkeiten hat und durchaus auch unter widrigen Bedingungen leistungsfähig sein kann, funktioniert und entwickelt sich der Körper langfristig am besten, wenn er gut genährt wird. Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung für Kraftsportler ist mittlerweile kein Geheimnis mehr, doch oft wird die Rolle der Ernährung für das Training übertrieben. Oder besser gesagt: Die Ernährung für Kraftsportler wird unnötig verkompliziert. Denn im Grunde ist eine leistungsunterstützende Ernährung ganz einfach. Dein Körper benötigt vor allem zwei „Dinge“: Energie und Nährstoffe.

Zuwächse an Kraft und Muskelmasse werden in erster Linie dann erzielt, wenn der Körper genügend Energie zur Verfügung hat. Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als täglich verbraucht werden, kann in seiner Entwicklung stagnieren. Ein Kaloriendefizit ist Grundbedingung für die Fettverbrennung, für Muskel- und Kraftaufbau und somit progressives Krafttraining jedoch eher ein Hindernis. In geringen Maßen kann beides zwar auch mit einem leichten Kaloriendefizit erzielt werden, doch meist nur im Schneckentempo und für viele Athleten ist es eher ein Freifahrtschein Richtung Stagnation. Unterschätze das nicht: Eine zu geringe Kalorienzufuhr ist eine sehr häufige Ursache für ausbleibende Fortschritte! Wenn dein Training stagniert, ist es daher definitiv ratsam, die Kalorienzufuhr zu überprüfen und schrittweise zu erhöhen. Kalorienzählen ist in den meisten Fällen nicht erforderlich. Es reicht, einfach etwas mehr zu essen oder auf energiereichere Lebensmittel zurückzugreifen.

Des Weiteren benötigt der Körper zur optimalen Funktionsweise einen großen Nährstoffverbund. Eiweiße und Fette, gerade bei häufigem oder intensivem Training auch Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher solltest du sicherstellen, nährstoffreiche Lebensmittel zu verzehren. Achte zu diesem Zweck darauf, möglichst naturbelassene Lebensmittel zu kaufen, denn die sind automatisch auch nährstoffreich. Der Körper ist nicht für Fast-Food und Süßigkeiten gemacht. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse – je naturbelassener, desto besser. Achte außerdem darauf, die Lebensmittel immer ein bisschen zu variieren. Einseitige Ernährungsformen sind aus gesundheitlicher und leistungstechnischer Sicht unvorteilhaft, weil sie zu Nährstoffdefiziten führen können und zudem die Gefahr besteht, von manchen Nährstoffen oder chemischen Zusätzen/Fremdkörpern zu viel aufzunehmen. Außerdem ist eine einseitige Ernährung schlicht langweilig und in den meisten Fällen Gift für die Motivation.

Eine athletengerechte Ernährung können wir also ganz einfach formulieren: Ernähre dich möglichst nährstoffreich und achte sowohl auf Vielseitigkeit als auch auf eine ausreichende Kalorienzufuhr. Zusätzlich empfehle ich dir, mindestens 3 Liter Wasser täglich zu trinken. Gerade für körperlich aktive Menschen ist eine ausreichende Wasserzufuhr enorm wichtig. Schon eine geringe Dehydratation kann zu großen Leistungseinbußen führen.

Das sind die wesentlichen Aspekte einer sinnvollen Ernährung für Athleten. Alles andere sind Details, deren Hebelwirkung vergleichsweise gering ist. Wenn deine Trainingsfortschritte stagnieren, liegt das beispielsweise sicher nicht an der Mahlzeitenfrequenz und ebenso wenig an der angeblich magischen Pre- oder Post-Workout-Nutrition. Ernährungstechnische

Ursachen sind in der Kalorien-, Nährstoff- oder Wasserzufuhr zu suchen. Das sind die wesentlichen Einflussfaktoren. Den Blick für das Wesentliche zu finden ist vielleicht eine der größten Herausforderungen im Krafttraining. Allzu oft lässt man sich von unwichtigen Details ablenken, die mancherorts vollkommen überbewertet werden und daher reichlich Verwirrung stiften. Konzentriere dich immer auf die wesentlichen Hebel!

7 Schlussworte

Die fundamentalen Einflussfaktoren und Prinzipien des nachhaltig progressiven Krafttrainings hast du nun kennengelernt. Je sorgfältiger du sie anwendest, desto gesünder und erfolgreicher wirst du trainieren können. Ich habe bewusst auf Detailwissen verzichtet, denn das Ziel dieses Guides war es nicht, alle Fragen zum Thema zu beantworten – das würde den Rahmen bei weitem sprengen. Vielmehr wollte ich dein Wissen und Verständnis um die elementaren Grundlagen des Krafttrainings festigen und weiterentwickeln, sodass du in kompakter Weise die wesentlichen Hebel stets parat hast, solltest du in deiner Entwicklung einmal stagnieren.

Je mehr unnötige Details in die Gleichung einbezogen werden, desto schwieriger wird es, den Ursachen für Stagnation auf den Grund zu gehen. Die solltest du nämlich zukünftig in aller erster Linie in genau diesen Grundlagen suchen. Das ist in der von Werbung und gewaltigen (oft leeren) Versprechungen geprägten Fitnessbranche mit Sicherheit kein leichtes Unterfangen. An jeder Ecke wird einem vorgegaukelt, es gebe eine „magische Formel“, einen „bisher unbekanntem Baustein“, der für die Entwicklung des Körpers angeblich extrem wichtig sei. Das verkauft sich gut, doch es ist gelinde gesagt Quatsch. Athleten trainieren schon seit vielen Jahrzehnten progressiv, bauen Muskeln auf und bewegen große Gewichte, indem sie sich auf die schnörkellosen Grundlagen konzentrieren. Sicher, im Hochleistungsbereich hat man gewisse Fortschritte erzielt. Die Trainingsmethodik hat sich ein wenig verändert und der Chemiesektor übernimmt eine zunehmend größere Rolle. Doch mach dir eines klar: Was jahrelang trainierende, muskelbepackte und chemiegetränkte Profi-Bodybuilder unternehmen, um ihre überentwickelten Muskeln noch größer zu machen, hat mit sinnvollem Training für Durchschnittsathleten überhaupt nichts gemein. Die Rahmenbedingungen und Ausgangssituationen sind grundverschieden. Sofern du kein Spitzenathlet sein willst, solltest du dich stets auf die in diesem Guide vorgestellten Grundlagen konzentrieren. Dann wirst du zweifellos erfolgreich trainieren und gute Fortschritte erzielen, sofern du geduldig bist.

Geduld ist noch immer eine der wichtigsten Komponenten im Krafttraining. Ich habe sie mir für den Schluss aufgehoben, damit sie dir auch auf jedem Fall in Erinnerung bleibt. *Körperliche Entwicklung verläuft langfristig nicht linear!* Das heißt, selbst wenn du aus theoretischer Sicht „alles richtig machst“ (keine Sorge, Perfektion ist in der Praxis nicht gefordert und auch nicht möglich) wirst du früher oder später Plateaus erreichen. Das ist ganz normal, schließlich benötigt der Körper zur Adaption vor allem eines: Zeit. Muskeln können relativ schnell wachsen, doch Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke brauchen deutlich länger, um sich an die Belastung zu gewöhnen und entsprechend zu entwickeln. Wenn du dir diese Zeit für eine ausgewogene Entwicklung deines gesamten Bewegungsapparates nicht nimmst und stattdessen krampfhaft versuchst, immer weiter voranzuschreiten, werden Schmerzen sowie leichte und früher oder später auch schwerwiegendere Verletzungen nur eine Frage der Zeit sein. Das heißt, aus gesundheitlicher und mit langfristigen Blick betrachtet auch aus leistungstechnischer Sicht ist es keineswegs sinnvoll, „in Rekordzeit massiv zu wachsen“. Eine harmonische Entwicklung des Körpers braucht Zeit. In manchen Phasen wirst du überraschend große Fortschritte erzielen, manchmal wirst du stagnieren. *Das ist normal!* Solange du die hier vorgestellten Grundlagen beherrschst, bist du auf einem sehr guten Weg. Setz dich selbst nicht unnötig unter Druck und behalte den Blick für die langfristige Entwicklung, denn das hilft dir kluge, nachhaltige Entscheidungen zu treffen – die Essenz des smarten Krafttrainings.

8 Nachwort: Hilfe bei der praktischen Umsetzung

Die theoretische Kenntnis des smarten Krafttrainings ist die eine Sache, doch die praktische Umsetzung eine ganz andere. Das Leben ist kompliziert. Job, Familie, Ausbildung, Termine und Sozialleben beanspruchen viel Zeit, sodass die Integration des smarten Krafttrainings in den Alltag mitunter schwierig ist. Auf [simply-progress.de](https://www.simply-progress.de) findest du von mir wertvolle Anregungen rund um eine Lebensart, die ich als *Athletic Way of Life* bezeichne. Dabei steht für mich stets die praktische Umsetzung im Vordergrund, weil alle Theorie letztlich wertlos ist, wenn sie das Leben nicht auch auf praktische Weise zu bereichern vermag. Wenn du praxisnahe Informationen und Inspiration rund um die Themen Mentalität, Lebensstil, Training und Ernährung suchst, wirst du dort fündig. Außerdem stelle ich hilfreiche Bücher für Athleten vor, die deine Entwicklung unterstützen können. Ich selbst habe bisher mit „Project Body“, einem praktischen Werk für Trainingseinsteiger mit allen wissenswerten Informationen, sinnvollen Trainingsplänen und einer kräftigen Portion Motivation, und dem „Adonis-Guide“, einem einjährigen Trainingsprogramm für Interessenten des hochfrequenten Trainings, zwei Bücher verfasst und werde auch zukünftig daran arbeiten, möglichst viele Menschen zu einem aktiven, athletischen Lebensstil anzuregen, weil ich der Meinung bin, dass die Entwicklung des Körpers, die Wiederentdeckung der Leidenschaft für Bewegung und körperliche Herausforderungen, eine enorme Bereicherung für unsere Gesellschaft darstellt. Wenn du also über neue Veröffentlichungen meinerseits auf dem Laufenden bleiben möchtest, kann ich dich nochmals herzlich einladen, die Seite zu besuchen. Ansonsten wünsche ich dir auf jeden Fall alles Gute für deine weitere Entwicklung und hoffe, dass deine Leidenschaft für Fitness lange brennt. Denn der Körper ist dein einziger lebenslanger Begleiter. Er ist ein Teil von dir und verdient deine Aufmerksamkeit und Pflege.