

Mike Gillette

RINGE

TRAINING

**Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen**

– PRINZIP 2 –

ERGONOMIE

Ergonomie widmet sich der Erforschung von funktionalem Design. Im Speziellen geht es dabei um Dinge, mit denen Menschen physisch interagieren. Wenn ein Gegenstand so gestaltet ist, dass er sich dem menschlichen Körper anpasst und man ihn daher sehr effizient oder sicher handhaben kann, nennt man ihn »ergonomisch«. Ringetraining ist eine ergonomische Aktivität, die mit ergonomischen Geräten durchgeführt wird. Eben diese Qualitäten des Ringetrainings haben mich dazu veranlasst, mich noch einmal von Grund auf mit dem Thema Kraftaufbau zu befassen.

Weil die Ringe sich jedem Trainierenden auf eine Weise anpassen, wie es keine Langhantel, keine Klimmzugstange und keine vermeintlich flexible Maschine im Fitnesscenter vermag, ist Ringetraining von Natur aus ergonomisch. Sie erinnern sich an meine Problematik bei Klimmzügen an der geraden Stange? Die Stange selbst war die Ursache dafür! Durch ihre gerade, starre Form macht sie es unmöglich, die Handgelenke und Ellbogen in eine vernünftige Haltung zu bringen – absolviert man daran Klimmzüge, kann das heftige Gelenkschmerzen nach sich ziehen.

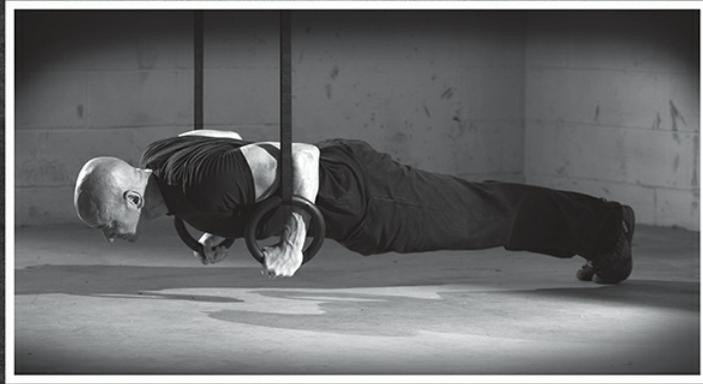
Bei der Ausführung von Klimmzügen an Ringen hingegen drehen sich die Arme automatisch in eine neutrale Position. Die Gelenke werden nicht überlastet, die Haltung fühlt sich von den Handgelenken bis zu den Schultern gut an. Weder Liegestütze noch Dips oder Handstandstütze an den Ringen verursachen wie auch immer geartete Gelenkprobleme. Das ist bemerkenswert, denn wenn man dieselben Übungen mit einer Langhantel, an einer Stange oder, im Falle des Dips, am Barren macht, klagen viele Trainierende unmittelbar über schmerzende Gelenke. Ich zum Beispiel. Ringe hingegen setzen den Reiz dort, wo wir ihn haben wollen: an den beanspruchten Muskeln.



Haltung der Gliedmaßen und Gelenke beim Klimmzug an den Ringen



Beim Ringetraining haben Sie Kontrolle über Höhe und Abstand der Ringe. Auch die Entscheidung über den gewünschten Bewegungsumfang jeder Übung liegt bei Ihnen. Ihre Gliedmaßen und Gelenke nehmen eine natürliche Position ein, die es Ihnen erlaubt, jede Ringübung so auszuführen, dass es sich angenehm anfühlt. Krafttraining an den Ringen ist im Hinblick auf Effizienz und Ergonomie unschlagbar.



– PRINZIP 3 –

BEWEGUNGSEBENEN

Grundlage der Kraftentwicklung durch Ringetraining sind die Bewegungsebenen, die uns zur Verfügung stehen. Einfach ausgedrückt geht es darum, die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers zu verstehen und daraus abzuleiten, wie sich Ringe optimal zur Leistungssteigerung nutzen lassen.

Unser Körper ist in der Lage, viele unterschiedliche Bewegungen auszuführen, und natürlich gibt es eine unendliche Zahl von Variationen. Für uns relevant sind folgende Arten von Bewegungen:

- Mit dem Oberkörper können wir vertikale sowie horizontale Druck- und Zugbewegungen ausführen.
- Mit den unteren Gliedmaßen – also mit Beinen und Becken – sind ebenfalls Druckbewegungen möglich.
- An Streck- und Beugebewegungen des Rumpfes ist die Muskulatur der Körpervorderseite (Brust-, Bauch- und vordere Oberschenkelmuskulatur) beziehungsweise der Körperrückseite (Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur) beteiligt.

Zum besseren Verständnis ist auf den folgenden Seiten jede dieser Grundbewegungen mit einem Beispiel illustriert.

GRUNDLEGENDE BEWEGUNGSEBENEN