

PETRA
REGELIN

Hanteltraining für Frauen

Den Körper formen · Die Muskeln stärken



Vielfältigkeit für Fortgeschrittene

Für Fortgeschrittene darf es beim Hanteltraining ruhig ein bisschen mehr sein – und vor allem sollte es vielfältiger werden. Wenn Sie regelmäßig üben, hat sich Ihr Körper nach etwa acht Wochen an die Belastungen durch das Hanteltraining gewöhnt. Wer nun ausschließlich bei der Anfängermethode des sanften Krafttrainings und bei immer den gleichen Gewichten bleibt, wird den erreichten Status – sowohl was die Kraftleistungen des Muskels als auch was die Bodyforming-Effekte betrifft – zwar halten, aber nicht mehr zusätzlich verbessern können.

Fortgeschrittene Sportlerinnen, die mehr wollen, müssen nun vor allem vielfältiger trainieren. Im Folgenden sind einige Trainingsmethoden und Power-Techniken für Fortgeschrittene aufgeführt, die dafür sorgen, dass das Hanteltraining auf Dauer spannend bleibt und dass Sie auch nach der Eingewöhnungsphase noch Erfolge feiern können. Am besten ist es, wenn Sie die verschiedenen Methoden und Techniken in Ruhe ausprobieren. Dann sollten Sie ein Trainingsprogramm für sich zusammenstellen, das möglichst vielfältig ist und die Muskeln immer wieder in etwas anderer Form herausfordert und trainiert.

Zum Beispiel: Am Montag trainieren Sie nach der Methode des sanften Krafttrainings, mittwochs fordern Sie sich durch ein anstrengendes Hypertrophietraining und am Samstag wenden Sie die Power-Technik der maximalen Wiederholungszahl an.

So bleibt das Training abwechslungsreich und spannend und Ihre Muskeln werden immer wieder neu und anders belastet und herausgefordert.

Hypertrophietraining lässt die Muskeln wachsen

Fortgeschrittene Sportlerinnen brauchen im Laufe der Zeit neue Herausforderungen. Eine Möglichkeit, sich stark zu fordern, ist das Hypertrophietraining. Bei dieser Trainingsmethode wählen Sie ein Gewicht für das Training aus, bei dem Sie eine Übung maximal 8- bis 12-mal durchführen können. Wenn das Gewicht und die Übung so schwer sind, dass nach diesen 12 Wiederholungen eine 13. Wiederholung nicht mehr möglich ist, dann führen Sie ein Hypertrophietraining durch. Diese Trainingsmethode für Fortgeschrittene lässt die Muskeln wachsen und ist deshalb vor allem für diejenigen geeignet, die sich einen insgesamt kräftigeren und strafferen Körper wünschen.

Das optimale Hypertrophietraining für

Fortgeschrittene

- Wählen Sie ein Gewicht, bei dem Sie maximal 8 bis 12 Wiederholungen schaffen können.
- Machen Sie 8 bis 12 Wiederholungen pro Durchgang.
- Machen Sie 1 bis 2 Durchgänge.
- Legen Sie dazwischen eine Pause ein – je nach Körpergefühl zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten.
- Steigern Sie das Hantelgewicht mit fortschreitender Übungsdauer, wenn Sie merken, dass das »Anfangsgewicht« Sie nicht mehr ausreichend fordert, wenn Sie also mehr als 8 bis 12 Wiederholungen schaffen können.

Power-Techniken für Fortgeschrittene

Diese Power-Techniken intensivieren das Muskeltraining und machen es anstrengender und herausfordernder.

Sie eignen sich für Sportlerinnen, die sich fordern wollen und die keine gesundheitlichen Probleme haben. Probieren Sie diese Techniken zunächst vorsichtig aus. Wenn Sie merken, dass sie noch zu schwer für Sie sind, dann lassen Sie sie zunächst weg. Auch wenn Sie spüren, dass Sie aufgrund der Erschwernis nicht mehr ruhig und kontrolliert üben können, ist es für das intensive Training noch zu früh.

Sie sollten darauf achten, dass Sie die Übungen immer langsam und kontrolliert durchführen. Wenn Sie die Übungen nur mit Schwung schaffen, weil die Kraft des Muskels noch nicht ausreicht, dann lassen Sie die Spezialtechniken erst einmal weg.

Power-Technik 1:

Maximale Wiederholungszahl

Bei dieser Power-Technik beenden Sie einen Satz nicht, nachdem Sie eine festgelegte Zahl an Wiederholungen durchgeführt haben, sondern Sie schließen den Durchgang erst ab, wenn der Muskel erschöpft ist. Eine weitere Wiederholung der Übung wäre nicht möglich. Nach einer Pause wiederholen Sie den Satz mit der gleichen Technik.

Power-Technik 2: Bewegung verkürzen

Um diese Power-Technik durchführen zu können, brauchen Sie ein gutes Körpergefühl. Sie müssen spüren können, innerhalb welcher Bewegungsamplitude die Anspannung des Muskels am größten ist.

Probieren Sie es gleich aus: Nehmen Sie eine Hantel in die rechte Hand, beugen Sie den Ellbogen und führen Sie den Unterarm langsam in Richtung Oberarm. Und dann den Unterarm langsam wieder ausstrecken. Wiederholen Sie die Bewegung ein paar Mal. Und spüren Sie, in welchem Bewegungsraum die Muskelspannung am höchsten ist. Das ist gut! Nun verkleinern Sie die Bewegung und führen Ihren Unterarm nur noch innerhalb der Bewegungsamplitude auf den Oberarm zu und wieder weg, in der Sie die Muskelspannung am deutlichsten spüren.

Merken Sie, dass die Bewegung zwar kleiner und kürzer geworden ist, die Muskelanspannung jedoch größer?

Power-Technik 3: Bewegung durch Stopps unterbrechen

Bei dieser Technik für Fortgeschrittene machen Sie aus einer fließenden Bewegung eine rhythmische. Sie unterbrechen die Bewegung einmal, zweimal oder sogar dreimal, stoppen ganz kurz und fahren danach mit der Bewegung fort. Diese Technik können Sie sowohl in der Phase anwenden, in der Sie den Muskel beugen, als auch in der Phase, in der Sie den Muskel wieder strecken.

Am besten, Sie probieren diese Power-Technik gleich aus: Nehmen Sie wieder eine Hantel in die rechte Hand und halten Sie den rechten Arm mit ganz leicht gebeugtem Ellbogen am Körper etwa auf Höhe der Hüften. Nun beugen Sie den Ellbogen und bewegen gleichzeitig den Unterarm nach oben in Richtung Oberarm.

Nach ein paar Zentimetern stoppen Sie die Bewegung, ganz kurz anhalten, dann weiter fortführen. Noch einmal stoppen, kurz halten und dann erst den Unterarm bis nach oben führen. Genauso auf dem Rückweg: Machen Sie die Bewegung im Dreierhythmus, wenn Sie also den Unterarm nach unten führen, zwei kurze Stopps.

Das optimale Bodyforming-Training für
Fortgeschrittene

2- bis 3-mal pro Woche Kraftausdauertraining n Machen Sie 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung pro Durchgang.

- Machen Sie insgesamt 3 Durchgänge.
- Legen Sie dazwischen eine Pause ein, in der Sie die Muskeln lockern und durchbluten (30 Sekunden bis 3 Minuten lang).
- Trainieren Sie mit einem Hantelgewicht, das Sie als mittelschwer bis schwer empfinden.
- Wenn Sie merken, dass das Hantelgewicht Sie im Laufe des Trainingsprozesses nicht mehr ausreichend fordert, sollten Sie sich für ein höheres Gewicht entscheiden.

Wenn Sie möchten und Sie sich fit genug fühlen, können Sie das Kraftausdauertraining 1-bis 2-mal pro Woche durch den Einsatz der Power-Techniken 1, 2, 3, 4 oder 5 variieren.

- Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als mittelschwer bis schwer empfinden.
- Legen Sie die Wiederholungszahl je nach Technik selbst fest, wiederholen Sie die Übungen jeweils so häufig, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie sich stark belasten.
- Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge.
- Legen Sie zwischen den Durchgängen eine Pause ein – je nach Körpergefühl zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten.

Oder Sie ersetzen eine der Trainingseinheiten durch ein Hypertrophietraining, was für weitere Abwechslung in Ihrem Training sorgt.

- Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie maximal 8 bis 12 Wiederholungen schaffen können.
- Machen Sie 8 bis 12 Wiederholungen pro Durchgang.
- Machen Sie 1 bis 2 Durchgänge.
- Legen Sie zwischen den Durchgängen eine Pause ein – je nach Körpergefühl zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten.
- Wählen Sie ein höheres Gewicht, wenn Sie im Laufe der Zeit mehr als 8 bis 12 Wiederholungen schaffen können.

Power-Technik 4: Mini-Bewegungen

Bei dieser Power-Technik stoppen Sie die Bewegung genau an der Stelle, an der die Muskelspannung am höchsten ist. Das ist der Punkt, an dem die Übung am anstrengendsten ist.

An diesem Punkt halten Sie den Bewegungsfluss an und machen dort ganz kleine Mini-Bewegungen im Gelenk, auf und ab, etwa 10 bis 20 Sekunden lang. Dann führen Sie Ihren Satz mit der üblichen Bewegungsamplitude bis zum Ende durch.

Nach einer Pause kommt der nächste Durchgang. Auch hierbei machen Sie während einer der Übungen einen Stopp am anstrengendsten Punkt und machen dort 10 bis 20 Sekunden lang Mini-Bewegungen, indem Sie die Gelenke nur ein bis fünf Zentimeter beugen und direkt wieder strecken.

Power-Technik 5: Slow Motion

Wenn Sie schon länger trainieren, können Sie auch die Zeitlupen-Technik ausprobieren. Dabei lassen Sie sich für eine Übung einfach viel mehr Zeit als üblich. Zählen Sie bis zehn oder sogar bis zwölf, während Sie den Muskel anspannen und dann auch wieder bis zehn oder zwölf, während die Spannung im Muskel langsam wieder gelöst wird. Wissenschaftliche Untersuchungen haben herausgefunden, dass das Training im Schneckentempo bis zu 50 Prozent effektiver ist als Workouts mit herkömmlichem Tempo. Da das Training intensiver ist, sollten Sie weniger Wiederholungen machen als gewöhnlich. Probieren Sie es einfach mal aus! Sie werden spüren, wie anstrengend ein solches Zeitlupen-Training ist.

Das optimale Trainingspensum

Anfänger sollten mit zwei Trainingseinheiten pro Woche beginnen. Am besten ist es, wenn die Trainingstage gut über die Woche verteilt sind und dazwischen jeweils mindestens ein Pausentag liegt. Fortgeschrittene können drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, wenn Sie möchten, sogar mehr. Doch zwei- bis dreimal Krafttraining in der Woche reichen in der Regel aus, um die Figur zu formen. Wer häufiger trainieren möchte, sollte stattdessen lieber ein- bis zweimal pro Woche zusätzlich Ausdauersport machen, also zum Beispiel Joggen, Walken oder Schwimmen. Das verbrennt viel Energie und kurbelt die Fettverbrennung an.