

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

2.3 Kraftausdauer

Ebenfalls lässt sich das isometrische Training dafür einsetzen, um die *Kraftausdauer* zu verbessern. Unter diesem Begriff verstehen die Sportwissenschaftler einen Widerstand des Organismus gegen Ermüdung bei lang anhaltenden Belastungen, die viel Kraft erfordern. Aus dem Bodybuilding kennen wir es so: Trainiert man mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungszahlen, baut man seine Kraft/Maximalkraft auf. Trainiert man im Bereich zwischen 15-50 Wiederholungen, so trainiert man die Kraftausdauer. Dabei ist jedoch nicht die Wiederholungszahl wichtig, sondern die Reizdauer. Der Unterschied zu reinem Ausdauertraining besteht darin, dass beim Kraftausdauertraining der Muskel mit bis zu 60 % der Maximalkraft arbeitet, und daher viel Energie braucht.

Sie werden in diesem Buch zweierlei Arten von Übungen finden, diejenigen, die die Dauer Ihrer Maximalkraft erhöhen können und die, welche Ihre Kraftausdauer verbessern werden. Alle Übungen, die Sie länger als 30 Sekunden halten können, verbessern Ihre Kraftausdauer. (In der Trainingswissenschaft wird eine Reizdauer von mindestens 60 Sekunden empfohlen, um die Kraftausdauer zu trainieren. Jedoch gilt dies eher für dynamisch ausgeführte Übungen. Ich schlage die 30 Sekunden also als einen Startpunkt vor, um sich hochzuarbeiten.) Halten Sie also am besten bei solchen Übungen eine Stoppuhr bereit und versuchen Sie, bei Übungen, die Sie für sehr wichtig erachten, immer länger die isometrische Spannung zu halten.

Isometrische Spannung über 30 Sekunden = Verbesserung der Kraftausdauer

2.4 Mind-Muscle-Connection

Der Grad der Verbindung zwischen dem Körper und dem Geist (englisch *mind-muscle-connection*), ist das, was einen Anfänger zu einem Profi macht. Ein Trainer würde dazu vielleicht auch *intra-* und *intermuskuläre Koordination* sagen.

Das erste Mal habe ich davon bei Arnold Schwarzenegger gehört. Er ist der Überzeugung, dass der Geist das wichtigste Glied zum Erfolg ist. Unter *Mind-Muscle-Connection* versteht man eine mentale Verbindung zwischen dem momentan beanspruchten Muskel und den Gedanken, sprich, man ist vollkommen auf den Muskel konzentriert. Das fängt an mit dem Fühlen des Muskels und endet sogar beim Visualisieren eines gewünschten Erfolgs.

Arnold Schwarzenegger visualisierte (also stellte sich im Kopf bildlich vor), dass seine Muskeln überdimensional groß sind. Auch Sylvester Stallone kannte das

Geheimnis und sagte bei jeder Wiederholung, die er machte, zu seinen Muskeln: „Wachse.“ Wenn man eine Bewegung macht, liegt der Ursprung dafür im Kopf. Wenn man dazu Kraft braucht, kontrahieren die Muskeln durch chemische Prozesse, was auch auf einen Befehl im Gehirn zurückzuführen ist.

Und wenn man sich konzentriert, kann man sich sammeln und mehr Kraft aufbringen, indem man mehr Muskelfasern zum Kontrahieren bringt. Das ist der Grund, warum Profisportler vor einem Wettkampf zu einer Art Zen-Mönch mutieren und praktisch nicht ansprechbar sind. Sie gehen die Bewegungen im Geiste durch und „erklären“ den Muskeln, wie sie zu reagieren haben. Ganz besonders, wenn es darum geht, Kraft zu zeigen, neigen die Athleten dazu, Stunden vor dem Gewicht zu „meditieren“, deshalb hat man bei Powerliftingwettbewerben eine bestimmte Zeitspanne, in der man den Versuch starten muss. Andernfalls würden manche Athleten ewig vor dem Gewicht stehen, bis sie es heben.

Ganz wichtig ist die *Mind-Muscle-Connection* im Bodybuilding. Das Ziel der Bodybuilder ist, jeden Muskel im Körper maximal zu entwickeln, natürlich müssen die Muskeln auch symmetrisch und gut definiert sein. Um das zu erreichen, isoliert man im Bodybuilding die verschiedenen Muskeln, wie Brust, Bizeps, Trizeps etc. Doch um die Muskulatur isolieren zu können, muss man

- a) wissen, wo die Muskeln sind und wie sie in etwa aussehen und
- b) sie fühlen, man muss fühlen, wie die Brust beispielsweise beim Bankdrücken arbeitet.

Denn sonst ist die Übung nur halb so effektiv, weil beim Bankdrücken auch der Trizeps und Deltamuskeln beansprucht werden. Durch die extreme Kontrolle über die Muskulatur kann der Bodybuilder den Trizeps und die Deltamuskeln weitgehend „ausschalten“ und so die Brust die ganze Arbeit machen lassen. Im Grunde kann man sagen, die *Mind-Muscle-Connection* besteht aus einer extrem guten Körperwahrnehmung und einer sehr guten Konzentrationsfähigkeit.

Auch Tänzer brauchen eine gute *Mind-Muscle-Connection*, um die ausgefallenen Choreografien elegant ausführen zu können. So etwas wie *Robot Dance* kann man sonst gar nicht richtig gut rüberbringen.

Doch wie kann man den Grad der *Mind-Muscle-Connection* steigern? Das Wichtigste hierbei ist natürlich sehr viel Übung. Fortwährendes Wiederholen der Bewegungsmuster, bis sie einem in Fleisch und Blut übergegangen sind, unabhängig von der Sportart. Eine Hilfe bieten auch Meditationsübungen oder eben das isometrische Training.

Es gibt viele isometrische Übungen, bei denen man sich auf einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe konzentriert. Da man aber ohne Gewichte

arbeitet, besteht keine Gefahr, dass das Gewicht nicht bewältigt werden kann. Um ein Gewicht zu bewegen, braucht es ebenfalls Konzentration, die man im Fall des isometrischen Trainings voll und ganz auf das Isolieren der Muskeln lenken kann.

Isometrische Übungen steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Umgekehrt gilt dasselbe:

Eine gute Konzentrationsfähigkeit verbessert die Qualität eines jeden Trainings.

2.5 Der geistige Aspekt

Das Training des Körpers hat auch immer mit dem *Training des Geistes* zu tun. Es ist unser Geist, unsere Art zu denken, die sich dafür entscheidet, sich mit dem Training zu beschäftigen. Am Anfang steht immer ein Gedanke. Manchmal ist es zwar der Körper, der einem sagt: Komm, ich möchte mich bewegen, ich verkomme langsam! Aber es liegt an uns, nicht am Körper, ob wir uns dann tatsächlich bewegen. Geben wir dem Körper wirklich diesen Befehl?

Des Weiteren ist es wieder der Geist, der sagt, dass man jetzt regelmäßig trainieren wird. Man versucht, keine Trainingseinheit zu verpassen und wird dadurch viel disziplinierter. Es kommt vor, dass der Körper uns mitteilen möchte, dass er nicht trainieren will, wir sind müde, hatten einen langen Arbeitstag und müssen uns noch um den Haushalt kümmern. Doch unser Geist lässt nicht mehr locker. Wir ziehen uns um und fangen mit dem Training an. Tag für Tag.

Irgendwann sagt der Körper, dass er die letzte Wiederholung nicht mehr schaffen kann. Dann ist es der Geist, der den festen Entschluss fasst, nicht nur eine Wiederholung, sondern noch zwei zu machen. Komme, was da wolle! Und siehe da, der Körper macht mit. Durch die Beharrlichkeit des Geistes passt sich der Körper allmählich den Trainingsbedingungen an, die ja wieder unser Geist oder hier der Intellekt schafft. Wir werden fitter, wir werden stärker, ausdauernder, flexibler, wir entwickeln uns weiter zu einer neuen Version unseres Selbst.

Das isometrische Training bietet zusätzlich noch etwas, was uns stärker werden lässt. Das ist die Ruhe. Wir müssen die isometrische Spannung teilweise ziemlich lange halten. Und das kann ganz schön hart sein für unseren Geist. Während man bei dynamischen Übungen den Geist durch die Bewegung ablenken kann, ist man beim isometrischen Training vollkommen seinen eigenen Gedanken ausgesetzt. Besonders am Anfang kann es ziemlich schwer sein, eine Pose für 30 Sekunden zu halten. Wir fangen an, einen Monolog darüber zu führen, ob wir vielleicht die Spannung schon lösen sollten, wir fragen uns, wie viel Zeit wohl schon seit Beginn der Übung vergangen ist oder jammern einfach nur im Geiste.

Noch schlimmer wird es, wenn nicht wir selbst uns quälen, sondern ein Trainer. In Asien ist es üblich, dass die Trainer der verschiedenen Künste die Schüler für unbestimmte Zeit in unbequemen Posen verharren lassen. Auch ich musste schon oft solche Torturen über mich ergehen lassen. Man steht in einem tiefen Kung-Fu-Stand oder nur auf einem Bein, der Trainer läuft an jedem Einzelnen in der Gruppe vorbei, korrigiert die Stellungen, stellt sich vor die Gruppe, schaut scheinbar gelangweilt durch die Gegend und in die von Schmerz verzerrten Gesichter. Jeder hält still, bis einer seine Gedanken, seinen Monolog, in einem stöhnenden Klang materialisiert.

Doch es hilft nichts. Du kannst zwar jederzeit abbrechen, doch der Trainer quält dich nicht aus sadistischen Gründen. Er tut das nur für dich. Er will, dass du besser wirst, dass du Fortschritte erzielst und ist zufrieden, wenn du durchhältst. Dabei ist es wichtig, zu verstehen, dass jeder Gedanke ans Aufgeben dich Energie kostet. Man braucht wiederum auch nicht „ich schaffe das“ oder sonstige motivierende Dinge zu denken. Denn auch das kostet Energie. Am besten hält man durch, wenn man sich lediglich darauf konzentriert, die Pose zu halten und zwar jetzt, und immer wieder jetzt.

Plötzlich stellt man fest, dass man jetzt, in diesem Moment, durchaus imstande ist, die Pose zu halten. Man kommt zur Ruhe und gewinnt an Energie, die benötigt wird. Je weniger störende Gedanken wir haben, desto mehr Kraft haben wir. Keiner denkt an die Steuererklärung während eines Satzes schwerer Kniebeugen. So sollte auch keiner an etwas anderes denken, während er einen Handstand an der Wand hält.

Hat man erst einmal diese Ruhe erreicht, so wird sie einen auch in schwierigen Lebenssituationen nicht verlassen. Wir konzentrieren uns auf die Aufgabe, die zu tun ist, statt zu jammern oder sich durch positives Denken zu motivieren. Wir halten durch und wir meistern schließlich die Situation.

Das isometrische Training ist keine angenehme Meditation. Es wird hart! Aber wir müssen lernen, die Ruhe zu bewahren. Aus dieser Ruhe heraus können wir schließlich Grenzen, die wir uns selbst setzen, erkennen und überschreiten.

2.6 Weitere Vorteile

Die Methode des isometrischen Trainings hat eine Reihe von weiteren Vorteilen, hier sind einige davon zusammengefasst:

Das isometrische Training ist gelenkschonend. Durch übermäßige oder auch falsche Bewegungen können unsere Gelenke verschleifen (interessanterweise

auch bei Mangel an Bewegung – use it or lose it). Beim isometrischen Training wird der Muskel trainiert und gut durchblutet, was ihn mit Nährstoffen versorgt. Aber die Gelenke werden teilweise gar nicht bis wenig beansprucht (mit einigen wenigen Ausnahmen).

Das isometrische Training ist wenig zeitaufwendig. Eine isometrische Übung dauert meistens nicht länger als 10 Sekunden. Ausgenommen sind einige Posen, wie der Handstand, die man idealerweise über mehrere Minuten halten sollte. Auch die Pausen zwischen den Übungen sind deutlich kürzer als bei einem normalen Krafttraining (die liegen zwischen 5-10 Sekunden oder es gibt keine). Und viele, jedoch lange nicht alle Übungen kann man ohne vorheriges Aufwärmen durchführen (jedoch empfehle ich, sich immer aufzuwärmen, auch wenn es nur 30 Sekunden geht, sicher ist sicher).

So kann man innerhalb von 3-5 Minuten ein Ganzkörperworkout machen. Wie man am besten die isometrische Methode in sein bisheriges Training integriert, wird später noch ausführlich besprochen.

Das isometrische Training braucht wenig Platz, oft keine Hilfsmittel und ist manchmal sogar unsichtbar. Sie können die isometrischen Übungen praktisch überall machen. Beim Fahrradfahren könnten Sie das Lenkrad, so stark Sie können, zusammendrücken (unsichtbares Training). Sie können Ihre Schultern durch einen Handstand kräftigen (keine Hilfsmittel) und Sie können mithilfe einer tiefen Reiterstellung aus dem Kung-Fu auf nur einem Quadratmeter intensiv Ihre Beine kräftigen.

Das isometrische Training ist für jedermann geeignet, unabhängig vom Fitnesslevel. Die Übungen können Kranke, Hausfrauen und Männer, Hobby- und Profisportler ausführen. Die Übungsmöglichkeiten sind beinahe unerschöpflich. Die Übungen reichen somit von sehr einfach auszuführenden bis hin zu unmöglich erscheinenden. Hat man erst mal das Prinzip verstanden, kann man selbst auf seine eigenen Bedürfnisse angepasste Übungen kreieren.

Oft wird das isometrische Training auch bei der Rehabilitation eingesetzt. Es eignet sich hervorragend dafür, da es auch bettlägerige Patienten ausführen können und so ein massiver Abbau der Muskulatur verhindert werden kann. Zu den Therapiemöglichkeiten befragen Sie am besten Ihren Arzt.

2.7 Gefahren

Natürlich ist das isometrische Training nicht die Antwort auf alle Fragen. So kann durch falsch ausgeführte isometrische Übungen der Blutdruck steigen. Um dem