

Trainierenden auf ein ungeahntes Niveau zu bringen. Meine Antworten werden aber wieder neue Fragen aufwerfen und, wer weiß, vielleicht treffen wir uns dann wieder – in Ihrem Buch.

Knock and it shall be opened

Mit den Antworten kommen die Möglichkeiten. Mit jeder analysierten Kniebeuge, jedem genauestens betrachteten Bankdrücken und jedem exakt gemusterten Kreuzheben erweitert sich Ihre Expertise und Sie werden zum Bewegungsprofi. Ihnen werden nun Tür und Tor zu immer besseren Athlet:innen und deren Lebenswelten geöffnet. Wenn es Ihnen gelingt, objektiv zu bleiben, wird sich auch Ihre eigene Leistung steigern. Haben Sie den Mut und klopfen Sie an die Türen, vor die Sie Ihr Weg führt. Sie sind gut genug, um den nächsten Schritt zu wagen. Ich kann Ihnen jetzt bereits sagen, was sich hinter diesen Türen verbirgt: viele weitere Fragen und deren Antworten – wenn Sie nur danach suchen.

Ich will Ihnen mit diesem Buch einige Antworten auf Ihre Fragen geben. Sehr direkte Antworten. Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen bei der Beurteilung der Form von Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben nicht nur zur Seite zu stehen, sondern Ihnen das zu bieten, was mir selbst immer gefehlt hat: ein Nachschlagewerk, das Antworten auf meine Fragen bereithält, aber auch weiterführende Fragen zulässt. Etwas, das die unbezahlbare Expertise von internationalen Top-Coaches und Athlet:innen im Bereich des Kraftdreikampfes mit den Gesetzmäßigkeiten der Naturwissenschaften vereint, wodurch sich endlich plausible Erklärungen finden lassen.

Die Maximierung der Leistungen bis zum genetischen Limit Ihrer Athlet:innen und jene von Ihnen selbst hängen von zwei großen Faktoren ab: einer optimalen und langfristigen Trainingsplanung einerseits und der individuell perfekten Technik andererseits. Auf Zweiteres zielt dieses Buch ab. Sie werden je nach Ausführung der Bewegung Vorschläge finden, die Ihnen helfen, diese zu optimieren. Sie finden in diesem Buch auch Erklärungen, warum Ihr Körper von der optimalen Technik abweicht, und es hält Informationen für Sie bereit, um erkannte Schwachstellen zu minimieren und Ihre Stärken zu erhöhen. Ihr Körper hat schon Antworten auf Fragen gefunden, welche Sie noch gar nicht gestellt haben. Er zeigt Ihnen eine Lösung und gibt Ihnen einen Weg vor. Sie müssen ihn nur hören und verstehen lernen.

Ich sehe es als meinen Auftrag, Ihnen die Sprache Ihres Körpers näherzubringen und diese zu übersetzen. Ihr Körper spricht mit Ihnen durch jedes Vorfällen während der Kniebeuge, über den Hantelweg beim Bankdrücken und durch die

Oberkörperverschiebung beim Sumo-Kreuzheben. Lernen Sie seine Sprache, und es eröffnen sich Ihnen ungeahnte Möglichkeiten.



1

TALK THE TALK

Wissenschaft ist etwas Wunderbares. Sie hilft uns »Endverbraucher:innen« dabei, Erkenntnisprozesse nicht nochmals individuell durchlaufen zu müssen. Wir bauen unser Wissen auf jenem von Genies auf. Begeben Sie sich mit mir auf eine wunderbare Reise durch die Welt der Biomechanik und Physik und erleben Sie, wie Ihr Körper den Gesetzmäßigkeiten der Naturwissenschaften folgt.

Der Körper nimmt immer den Weg der größten Kraft

Ihr Körper ist Ihnen immer einen Schritt voraus. Lernen Sie seine Sprache und profitieren Sie von den unbezahlbaren Informationen, die er für Sie bereithält.

Am Anfang war die Kraft

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, warum es ein Leichtes ist, einfach nur dazustehen, jedoch im Gegensatz dazu sehr herausfordernd, mit zum Boden parallelen Oberschenkeln in der Hocke zu verharren, obwohl Ihr Körpergewicht gleich bleibt? Sollten Sie das nicht sehr schwierig finden, stellen Sie sich eine 250 Kilogramm schwere Langhantel auf Ihrem Nacken als zusätzliches Gewicht vor. Im aufrechten Stand halten Sie das aus. In einer tiefen Kniebeuge verharrend, ist es ein Kampf, welchen Sie verlieren werden – die meisten früher, manche später.

In diesem Kapitel werden wir dieser Tatsache nachgehen. Sie ist zwar jedem/jeder klar, doch was ist der Grund dafür und ist es wirklich so verständlich? Im Zuge dessen treffen wir auf Konzepte, welche die Grundlage für eine nachvollziehbare Bewegungsanalyse bilden.

Es ist nicht überraschend, dass der zentrale Begriff im Krafttraining »Kraft« lautet: als Ziel im Trainingsplan, während Gesprächen mit anderen Athlet:innen und natürlich auch als Vergleichsgröße in Wettkämpfen. In den unterschiedlichsten Theoriezweigen wird Kraft sogar wissenschaftlich definiert und ihre Erscheinungsformen in Subkategorien unterteilt. Die Sportwissenschaft spricht – wenn es um Kraft geht – von einer konditionellen Fähigkeit. Sie unterteilt diese in Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer und manchmal auch Reaktivkraft – je nachdem, wie nah man sich an seinem, jeder Bewegung eigenen, Maximum der möglichen Last befindet. Dieses Maximum wird mit dem sogenannten 1RM (One Repetition Maximum) oder der F_{\max} (Maximum Force) beschrieben.

Was uns jedoch hier wirklich interessiert, ist der pure und ursprüngliche physikalische Begriff der »Kraft«. Sie formuliert die Einwirkung auf einen Körper, um diesen zu beschleunigen, zu bremsen, dessen Richtung zu ändern oder ihn zu verformen. Genau das passiert im Krafttraining. Wir versuchen, uns selbst und eine – optimalerweise sehr schwer beladene – Hantel in eine von uns gewollte Richtung zu beschleunigen. Oftmals müssen wir uns und die Hantel zuvor abbremsen, die Richtung ändern und gewisse Strukturen davor bewahren, sich während dieser Bewegung zu verformen.

Physikalisch gesehen besitzt die Einheit »unser Körper + Hantel« durch die Einwirkung der Schwerkraft selbst eine Gewichtskraft, die direkt proportional von der Größe unserer Masse, also unserer Körpermasse plus der zusätzlichen Hantelmasse, abhängig ist. Das bedeutet: Wir selbst sind durch die der Erde eigenen Schwerkraft eine »Kraft«. Und je nachdem, wie viel Masse wir besitzen, wollen wir den mehr oder weniger direkten Weg zum Erdmittelpunkt finden. Je mehr Masse wir haben, desto schwerer macht uns die Schwerkraft. Umso stärker zieht sie uns in ihren Bann und in Richtung Erdmittelpunkt. Zwischen uns und diesem ist zumeist ein Boden, der uns auf der Erdoberfläche »gefangen« hält.

Ohne eine der Schwerkraft entgegengesetzte »Gegenkraft« könnten wir uns nicht bewegen und würden unser Dasein am Boden klebend fristen. Auf unserem Planeten, welcher eine Schwerkraft besitzt, wäre ein Leben ohne entgegenwirkende Kraft nicht möglich. Kraft ermöglicht uns Freiheit von den Geiseln der Schwerkraft. Je mehr wir davon besitzen, umso freier können wir sein.

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel nennen, welches jedem/jeder von uns bereits in der einen oder anderen Form ereilt hat: Vor einigen Jahren hatte ich mitten in der Wettkampfvorbereitung für die Weltmeisterschaft im Kraftdreikampf in Russland plötzlich mit einer Lungenentzündung zu kämpfen. Sie fesselte mich zwei Wochen ans Bett und trotz vollständiger Genesung fühlte ich mich danach für meine Verhältnisse alles andere als fit. Selbst das Aus-dem-Bett-Steigen war ein Kraftakt, bei dem anfangs die Schwerkraft über meine muskuläre Gegenkraft siegte. Wenn ich drei Wochen zuvor noch über 300 Kilogramm im Kreuzheben auf Wiederholungen gehoben hatte, so fühlte sich jetzt bereits meine Oberkörpermasse wie ein unüberwindbarer Widerstand an. Die Krankheit hatte mich meiner Kraft beraubt und nahm mir somit die Freiheit, das zu tun, was notwendig war, um in Russland eine akzeptable Leistung abzuliefern. Gott sei Dank erholte sich mein Körper zügig und rechtzeitig vor der Meisterschaft war ich wieder bereit, der Schwerkraft nicht nur mit meiner eigenen Körpermasse entgegenzutreten, sondern auch mit der zusätzlichen Last einer möglichst schweren Hantel.