

HFT - Leseprobe

7.1 Kraft- und Massezuwachs

Wir sprechen hier von 100% Wachstum. Abgesehen von einer positiven Kalorienbilanz im Rahmen der Ernährung muss man für dieses wunderbare Erlebnis umfassender Entwicklung bestimmten Trainingsprinzipien folgen.

Das Ziel ist dabei, möglichst schwer, oft und viel zu trainieren. Unser Credo einer optimalen Mischung aus mechanischem und metabolischem Stress, das Bewältigen möglichst schwerer Gewichte mit möglichst vielen Clustern in möglichst kurzer Zeit führt uns bei entsprechender Ernährung genau zu diesem Ziel: maximaler Muskel- und Kraftaufbau.

Arbeiten Sie dabei im Haupttraining stets mit variierenden Gewichten und kleineren Clustern im Rahmen von zwei bis fünf Wiederholungen. Versuchen Sie stets ein Gewicht zu finden, mit dem Sie auch wirklich in der Lage sind, genügend Cluster bewältigen zu können, um dadurch auch ausreichend metabolischen Stress provozieren zu können. Achten Sie dabei auf möglichst kurze Pausen und auf Gesamtwiederholungszahlen von mindestens zehn Wiederholungen pro Übung – wobei es eher in Richtung 20 und mehr gehen sollte. Gelingen Ihnen mit einer Last nicht mehr als diese zehn Wiederholungen, dann haben Sie sich entweder in der Clustergröße, der Pausenlänge oder – was wahrscheinlicher ist – im Gewicht verschätzt. Lernen Sie daraus und machen Sie es beim nächsten Mal besser.

Nach oben hin sind der Gesamtwiederholungsanzahl pro Übung weniger feste Grenzen gesetzt. Hier können Sie an einem guten Tag und trotz eines fordernden Gewichtes bis zu 30 oder gar 40 Wiederholungen herausholen. Achten Sie jedoch darauf, dass es hier nicht zu weit in diese Richtung geht – das deutet nämlich darauf hin, dass Sie zu wenig Gewicht verwenden, wodurch der mechanische Stress zu gering ausfallen wird, um hier signifikante Wachstumsreize setzen zu können. Das ist aber nicht schlimm. Derartige Ausrutscher können Sie – noch während der Übung – wunderbar regulieren, indem Sie die Pausen zwischen den Clustern deutlich verkürzen. Auf diese Weise können Sie den fehlenden mechanischen Stress durch gesteigerten metabolischen Stress kompensieren – zumindest in einem gewissen Rahmen.

Um ganz ehrlich zu sein, sind es sogar exakt diese regelmäßigen Ausbrüche nach oben und unten, die das Salz in der Suppe des auto-regulierten Hochfrequenztrainings ausmachen. Streuen Sie diese also regelmäßig ein. Auch sollten Sie dies nicht nur von Tag zu Tag machen, sondern sogar vielmehr von Übung zu Übung. Legen Sie z.B. bei der Ganzkörperübung des Trainings (z.B. Kniebeugen) etwas mehr Gewicht auf als gewohnt und tolerieren Sie hier ein wenig längere Pausen zwischen den sehr klein gehaltenen Clustern – auf diese Weise betonen wir die mechanische Komponente der Übung. Bei der dann folgenden Drückübung (z.B. beim Bankdrücken) verwenden Sie ein leichteres Gewicht und legen dafür mehr Wert auf die metabolische Komponente. Bei der abschließenden Zugübung (z.B. vorgebeugtes Rudern) achten Sie an diesem Tag auf ein ausgewogenes Verhältnis von mechanischem und metabolischem Stress.

Bereits am nächsten Tag rotieren Sie dieses Muster und verschieben die Verhältnisse dabei entsprechend. Die Ganzkörperübung (z.B. Kreuzheben) wird dann "metabolisch" ausgeführt, die Drückübung (z.B. Dips) wird "ausgewogen" durchgeführt und die Zugübung (z.B. Klimmzüge) "mechanisch". Variieren Sie diese drei Schwerpunkte innerhalb jedes einzelnen Trainings, um maximale Abwechslung zu erhalten!

Das hat den sehr begrüßenswerten Effekt, dass Körper und Geist – die Motivation darf man schließlich nicht vergessen, denn zu viel Routine kann schnell langweilig werden – nicht nur jeden Tag, sondern sogar bei jeder Übung abwechslungsreich gefordert werden. Darüber hinaus wird unser Körper auf diese Weise hochfrequenten und vielschichtigen Wachstumsreizen ausgesetzt. Die sich bei starren Trainingsplänen rasant einstellende Gewöhnung wird hier dauerhaft umgangen, worauf dem Körper nichts anderes übrig bleibt, als mit deutlichen Wachstumsschüben zu reagieren. Ich habe das selbst erlebt. Es war faszinierend, wie schnell der Zeiger auf der Waage nach oben wanderte. Man konnte mir fast beim Wachsen zusehen und befreundete Athleten fragten mich, ob ich neuerdings "auf Stoff" sei - aber probieren Sie es am besten selbst aus. Wenn ich es nicht selbst erlebt hätte, würde ich es auch nicht glauben.

Sie müssen aber auf jeden Fall eine chronische Dauerbelastung schaffen und erhalten! Ohne das tägliche Training werden Sie den Körper nicht zu entsprechend anabolen Reaktionen "überreden" können. Wir reden hier von einer generellen Erschwerung der täglichen Lebensumstände und nicht nur von ein paar kurzen Trainingseinheiten pro Woche. Das ist ein himmelweiter Unterschied und mit wöchentlich nur vier oder gar weniger solcher Trainingseinheiten werden Sie nicht viel mehr erreichen können, als was Ihnen jeder andere x-beliebige Plan an Wachstum verschaffen kann. Und das wird nicht gerade berauschend viel sein.

Es sollten mindestens fünf Ganzkörpertrainingseinheiten pro Woche sein – alles darunter ist kein Hochfrequenztraining. Darüber hinaus haben Sie im Rahmen der Auto-Regulation alle Möglichkeiten offen. Sie können auch gerne mehrmals täglich trainieren – solange Sie sich am Ausbrennen zu hindern wissen. Generell sind fünf bis sechs solcher Trainingseinheiten wöchentlich ein guter Kompromiss für alle Athleten, die einerseits sichtbare Erfolge verzeichnen, aber andererseits auch noch ein Leben neben dem Studio pflegen wollen. Das Training darf jedoch keine Ausnahme mehr sein; es muss zur Regel werden – ebenso wie das tägliche Duschen, Zähneputzen, Essen, Trinken und Schlafen!

Dadurch werden Sie sich zwar wahrscheinlich doppelt so häufig ins Studio begeben wie früher, aber dafür werden sich Ihre Erfolge mehr als nur verdreifachen – wenn Sie alles richtig machen. Machen Sie sich dafür die Verhältnismäßigkeiten bewusst: Normalerweise trainiert der durchschnittliche Athlet seinen gesamten Körper ein- bis zweimal pro Woche. Also knapp vier- bis achtmal im Monat. Bei auto-reguliertem Hochfrequenztraining hingegen sind es – bei sechs Ganzkörpertrainingseinheiten pro Woche – sage und schreibe 24 Einheiten. Hier trainieren Sie also Ihren Körper innerhalb eines einzigen Monates so oft wie normalerweise in drei bis sechs Monaten!

Um den Kerngedanken für maximalen Kraft- und Massezuwachs noch einmal kurz und knapp zu formulieren: Trainieren Sie im Haupttraining durchgängig abwechslungsreich, wobei der Schwerpunkt immer auf einem ausgewogenen Verhältnis von mechanischem und metabolischem Stress, kleineren Clustern von zwei bis fünf Wiederholungen, möglichst kurzen Pausen und einer Gesamtwiederholungsanzahl von knapp 20 (+/- 10) Wiederholungen pro Übung liegt.

Schaffen Sie mit diesen Bedingungen eine chronische Belastung und bei der entsprechenden Ernährung werden Sie wachsen wie ein junger Zuchtbulle, dem die Hormone bis zu den Hornspitzen stehen.