

UNTER DIE

LUPE

Von Ronald Matz

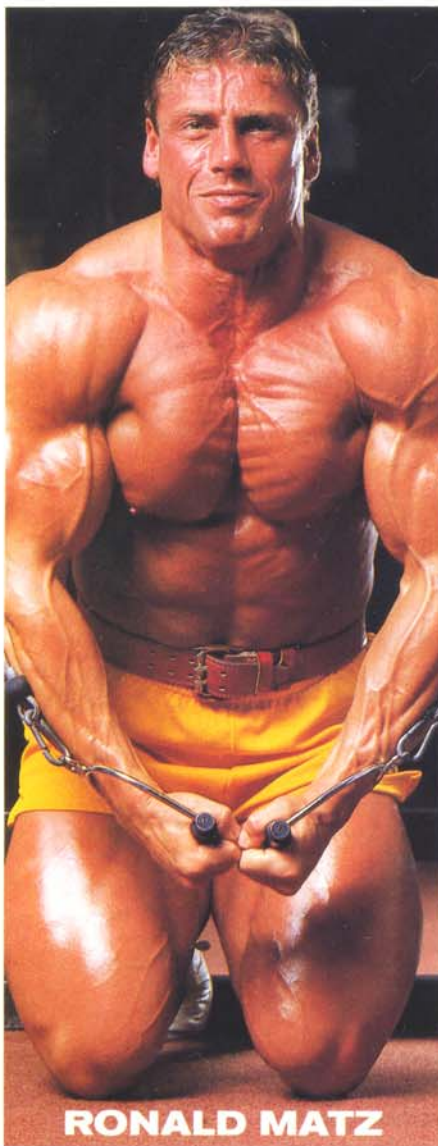
GENOMMEN

HEUTE: DIE BRUSTMUSKELN

Wenn ich mir manchmal die Trainingsprogramme meiner Sportkollegen betrachte, drängt sich mir oft der Schluß auf, daß es für die Brustmuskeln nur Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Fliegende schräg und Fliegende flach gibt. Gelegentlich gönnt man sich zwar zum Abschluß der Trainingseinheit noch einen Satz Kabelziehen über Kreuz oder einen Satz an der Butterflymaschine, jedoch immer mit dem Zusatz versehen, dies geschehe nur, um den Brustmuskeln den letzten Pump zu geben. Ich trainiere zwar mittlerweile seit über 10 Jahren, wobei es sich bei diesem letzten Pump allerdings handelt, konnte ich bis heute trotz eifriger Nachforschungen nicht in Erfahrung bringen. Wenn ich nach 15 oder 20 Sätzen für eine Muskelgruppe noch keinen Pump im Muskel habe, werde ich ihn durch einen letzten Satz mit ein paar Wiederholungen mehr bestimmt nicht mehr bekommen. Von der Bedeutung, die so ein Satz auf das Muskelwachstum haben könnte ganz zu schweigen, sie ist gleich null.

Eine wesentliche Komponente, die so einem Schlußsatz zukommen könnte, wird dagegen oft nicht genutzt. Er kann die lokale Regenerationsphase des trainierten Muskels um ein Vielfaches beschleunigen. Dann reicht es allerdings nicht, die Wiederholungszahl für diesen Satz von 8 auf 15 zu erhöhen. Das Gewicht spielt jetzt überhaupt keine Rolle mehr. Dafür sollte die Bewegung so oft es geht wiederholt werden. 40 - 50 mal sind das Minimum. Das sorgt für einen raschen Abbau der Stoffwechselzwischenprodukte, die sich während des Trainings im Muskel gebildet hatten und deren rascher Abbau für lokale Regeneration von entscheidender Bedeutung ist. Noch ein paar Dehnübungen für die bearbeiteten Muskeln, und das nächste Training kann kommen.

Doch zurück zum Brustmuskel. Gerade Übungen wie das Kabelziehen müssen oft für diesen letzten Satz her-



RONALD MATZ

halten. Dabei sind die Möglichkeiten, die man gerade am Kabel hat, so vielfältig, daß es wirklich schade um diese Übungen ist, daß sie nicht effektiver ins Training eingebaut werden.

Zu diesen Bewegungen gehört auch eine Übung, die eigentlich ein besseres Schicksal verdient hätte: Überzüge. Eine Übung, die in ihrer Effektivität oft verkannt wird. Wenn überhaupt, dann wird sie meist als Lückenfüller zwischen Brust- und Rückentraining eingeschoben. Nach dem Motto: letztes Aufpumpen der Brust und Aufwärmen des Latissimus. Nichts dagegen einzuwenden, doch allein zu diesem Zweck ist diese wunderbare Übung viel zu schade. Der alte Streit, ob die Übung mit gestreckten oder leicht angewinkelten Ellenbogen ausgeführt werden sollte, erweist sich bei näherem Hinsehen als blödsinnig.

Da es keine „direkte Verbindung“ zwischen Brust und Unterarm gibt, ist die Haltung der Ellenbogen für die Wirkung auf die Brust völlig unsinnig. Eine leicht angewinkelte Stellung empfiehlt sich allerdings, um das Ellenbogengelenk und die ansetzenden Sehnen zu schonen. Die Aufwärtsbewegung sollte erst gestoppt werden, wenn die Oberarme schon leicht über die vertikale Stellung hinaus sind. Da ist die Kontraktion am stärksten. In dieser Position können die Brustmuskeln noch willentlich zusätzlich angespannt werden. Das entfacht ein wahres Feuerwerk in diesem Bereich.

Ob man bei dieser Übung quer über einer Flachbank oder der Länge nach auf ihr liegt, sollte die Konstitution des Einzelnen entscheiden. Bei der ersten Version erzielt man zwar durch die größere Bewegungsfreiheit eine größere Dehnung im trainierten Bereich, doch wer über Rückenschmerzen klagt, sollte auf diese Art der Ausführung besser verzichten.