

ISOMETRISCHES KRAFT TRAINING



DER WEG ZU
MEHR STÄRKE

Artjom Maier

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Einleitung	10
1 Überblick	12
1.1 Gleich lang.....	12
1.2 Eingliederung in ein System	13
1.3 Isometrisches Training – ein geschichtlicher Überblick.....	15
1.3.1 Kung-Fu	15
1.3.2 Qigong	17
1.3.3 Yoga.....	18
1.3.4 Isometrisches Training im Westen.....	18
2 Theorie	22
2.1 Unseren Körper verstehen – oder warum wir stärker werden	22
2.2 Isometrisches Training – der Weg zu mehr Kraft.....	23
2.3 Kraftausdauer.....	25
2.4 Mind-Muscle-Connection	25
2.5 Der geistige Aspekt.....	27
2.6 Weitere Vorteile.....	28
2.7 Gefahren.....	29
3 Trainingsgrundlagen	32
3.1 Drei Arten des isometrischen Trainings.....	32
3.2 Zwei Methoden des isometrischen Trainings	33
3.3 Das Atmen.....	33
3.4 Anatomie.....	34
3.5 Das isometrische Training richtig einsetzen.....	37
3.6 Zum Ablauf.....	40
3.7 Die sieben Schritte zum Ziel	43
4 Übungen	46
Die Übungen	46
4.1 Nacken- und Halsmuskulatur	47
Übung 1.1: Mit den Händen gegen den Kopf drücken	48
Übung 1.2.....	49
Übung 1.3.....	50

Übung 2: Mit dem Kopf die Wand stützen.....	51
Übung 3: Den Boden betrachten	52
Übung 4: Die halbe Brücke	54
Übung 5: Der Kopfstand	55
Übung 6: Der freie Kopfstand	58
Übung 7: Am Kinn aufgehängt.....	60
4.2 Schultermuskulatur	61
Übung 1: Statisches Frontheben.....	62
Übung 2: Statisches Seitheben.....	64
Übung 3: Statisches Seitheben vorgebeugt.....	65
Übung 4: Den Türrahmen auseinanderdrücken	66
Übung 5: Den Türrahmen hochdrücken.....	67
Übung 6: Einen Gegenstand auseinanderziehen.....	68
Übung 7: Der Handstand.....	70
1. Mit Hilfe eines Stuhls	70
2. Mit der Wand als Stütze.....	70
3. Der freie Handstand.....	71
Übung 8: Am Sitz ziehen.....	72
4.3 Brustumskulatur.....	73
Übung 1: Als Intensitätstechnik beim Bankdrücken oder Liegestütz.....	74
Bankdrücken.....	74
Liegestütz	75
Übung 2: Die Arme zusammenführen	76
Übung 3: Abstützen im Türrahmen	77
Übung 4: Seitlich auseinandergestreckte Arme.....	78
Übung 5: Über dem Kopf gestreckte Arme.....	79
Übung 6: Gestreckte Arme bei der Hüfte.....	80
4.4 Rückenmuskulatur.....	81
Übung 1: Superman auf dem Boden	82
Übung 2: Superman auf dem Stuhl.....	83
Übung 3: Das Bein nach hinten strecken	84
Übung 4: Planche auf einem Stuhl.....	85
Übung 5: Am Türrahmen ziehen	86
Übung 6: Möglichkeiten beim Klimmzug	88
Übung 7: Das Auto heben	89
4.5 Oberarme.....	90
Übung 1: Isometrische Bizeps Curls am Pult.....	91
Übung 2: Ein Arm drückt den anderen	92
Übung 3: Der 90°-Klimmzug.....	93

Übung 4: Trizepsdrücken im Türrahmen	94
Übung 5: Den Trizeps an der Wand trainieren	95
4.6 Griffkraft und Unterarme	96
Übung 1: Die Griffkraft durch das Krafttraining verbessern	97
Übung 2: Plate Pitches.....	98
Übung 3: Zusammendrücken und halten	99
Übung 4: Hängen	100
4.7 Finger	101
Übung 1: Plate Pitches mit den Fingern	102
Übung 2: Fingerliegestütz an der Wand	103
Übung 3: Fingerliegestütz am Boden	104
Übung 4: Der L-Sitz als Fingertraining.....	105
Übung 5: Fingerhandstand.....	106
Übung 6: Fingerklimmzug.....	107
4.8 Beinmuskeln	108
Übung 1: Vorwärtstritt halten	109
Übung 2: Seittritt halten	110
Übung 3: Isometrische Bein Curls.....	111
Übung 4: Isometrisches Beinstrecken.....	112
Übung 5: Gegen die Knie drücken – außen	113
Übung 6: Gegen die Knie drücken – innen	114
Übung 7: Der Pferdeschritt oder Mabu	115
Übung 8: Im Spagat stehen	118
Übung 9: Die Waden pressen.....	119
Übung 10: Wadentraining an der Wand	120
Übung 11: Den Spann trainieren.....	121
Übung 12: Spanntraining à la Franco	122
4.9 Bauch und Körperspannung	124
Übung 1: Vakuum.....	126
Übung 2: Die Barke.....	128
Übung 3: L-Seat	129
Übung 4: V-Seat	130
Übung 5: Superman auf dem Stuhl: Teil 2.....	132
Übung 6: Die eiserne Brücke	133
Übung 7: Front Lever	134
Übung 8: Plank.....	136
Übung 9: Side Plank	138
Übung 10: Der schlafende Mönch	139
Übung 11: Die Pfauenstellung	140

Übung 12: Kerze.....	141
Übung 13: Human Flag.....	142
4.10 Isometrische Übungen – der Weg zum Sixpack?.....	144
5 Das Sitzen – die isometrische Übung Nummer Eins	148
6 Die Kettenstange	150
6.1 Das Training mit der Kettenstange.....	151
6.2 Die Übungen mit der Kettenstange	152
Übung 1: Isometrisches Kreuzheben (Beine, unterer Rücken).....	152
Übung 2: Isometrisches Wadenheben (Wadenmuskulatur)	153
Übung 3: Isometrisches Frontheben (vorderer Deltamuskel).....	154
Übung 4: Isometrische Bizeps Curls mit der Kettenstange (Bizeps).....	155
Übung 5: Isometrisches Trizepsdrücken mit der Kettenstange (Trizeps)	156
Übung 6: Aus der Kniebeuge mit gestreckten Armen hoch drücken (Beine, Schultern)	157
Übung 7: Über dem Kopf drücken (Schultern, Körperspannung, Core-Muskulatur)	157
Schlusswort	158
Anhang: Trainingspläne zu diversen Sportarten.....	160
Anmerkungen	160
Home-Workout: Level 1	161
Home-Workout: Level 2	162
Ladys-Workout.....	163
Office-Workout.....	164
Die Form halten im Urlaub für Fitnesstreibende	165
Autoworkout	165
Die isometrische Methode sportartspezifisch einsetzen	166
Trainingsplan von Alexander Zass	168
Literatur	170
Über den Autor	171
Über die Fotografin	171
Bildnachweis.....	172

Einleitung

Es ist schon eine Weile her, dass ich das erste Mal vom isometrischen Training gehört habe. Es wurde irgendwie im Zusammenhang mit den *Strongmen* längst vergangener Tage erwähnt und schien für mich damals eine Art „Missing Link“ in die modernen Trainingssysteme zu sein. Natürlich gab es eine Zeit, in der das isometrische Training relativ populär war und als eine Wunderpille zum Starksein verkauft wurde.

Solchen Versprechungen stehe ich persönlich eher kritisch gegenüber. Es gibt eigentlich immer einen Hype um irgendwelche Fitnessmethoden, dabei handelt es sich jedoch oft um geschickte Marketingstrategien. Alles, was schnellen Erfolg ohne Mühe verspricht, fällt in diese Kategorie. Andererseits schafft selbst das beste Marketing es nicht, etwas offensichtlich Ineffektives beliebt zu machen. Denn an jeder Methode findet man letztlich doch etwas Sinnvolles.

Meine Frage war, zu welcher Kategorie gehört isometrisches Training nun. Zu etwas, was die Zeit eigentlich nicht wert ist oder ist da doch etwas dran? Anfangs, nachdem ich einige uralte Bücher zu dem Thema gelesen habe, in denen ein solches Training in den Himmel gelobt wurde, war ich von der Methode ziemlich begeistert. Doch nach einigen Trainingsversuchen hat sich die Begeisterung gelegt. Das lag zum Teil daran, dass beim isometrischen Training nicht nur die Muskeln, sondern auch die Sehnen trainiert werden, und das Training dieser ist langwieriger.

Nach einiger Zeit kam schließlich die Begeisterung für diese Methode wieder zurück, auch wenn nicht mehr ganz so euphorisch wie am Anfang. Die Ergebnisse haben mich überzeugt. Man kann mithilfe der isometrischen Methode wirklich stärker werden, aber das Training ist ziemlich hart. Alleine der mentale Aspekt, zu trainieren, ohne sich zu bewegen, ist eine große geistige Anstrengung. Plötzlich ist man mit seinen Gedanken alleine und muss schauen, dass sie einen nicht überzeugen, die Übung abzubrechen.

Je intensiver ich mich mit dem isometrischen Training beschäftigt habe, desto mehr habe ich es in anderen Systemen entdeckt. Oft in Systemen, die bereits viele Jahrhunderte

überdauert haben. Yoga, Kung-Fu, Qigong, aber auch alle möglichen Arten des Tanzes, gleichgültig, ob klassisch, wie Bharatanatyam oder eher modern wie Break Dance, beinhalten Elemente in sich, die man durchaus als isometrisches Training bezeichnen kann.

Das statische Halten bestimmter Posen ist dort ein fester Bestandteil des Trainings. Und jeder Trainierende ist mit dieser Art des Trainings durchaus vertraut, mehr noch, sieht die Notwendigkeit des isometrischen Trainings, um Fortschritte zu machen.

Kurz nach der Fertigstellung dieses Buches habe ich an einem Wing-Chun-Seminar teilgenommen, das ein Großmeister dieser Kampfkunst gegeben hat, der extra aus China angereist war. Was mich zunächst überraschte, war, dass er gleich in der ersten Trainingsstunde uns in einer unbequemen Wing-Chun-Pose über drei Minuten lang verharren ließ.

Als ich so in der Pose dastand und der Schweiß mir die Stirn runterlief, musste ich lächeln. Ein Großmeister mit jahrzehntelanger Erfahrung als Trainer und Kung-Fu-Praktizierender setzt auf das isometrische Training. Für mich war es eine Art Bestätigung für dieses Buch.

In diesem Buch finden Sie eine Einführung zum Thema. Ich möchte Ihnen das System so erklären, dass Sie es verstehen und es auf Ihre eigenen Bedürfnisse zurechtschneidern können. Die in diesem Buch beschriebenen Übungen stellen nur die Spitze des Eisbergs dar. Doch bin ich sicher, dass Sie nach der Lektüre des Buches in der Lage sein werden, die isometrische Methode in Ihren Alltag oder in Ihr Training einzubauen und gegebenenfalls an Ihren Trainingsplan anpassen und modifizieren können.

Übung 1: Statisches Frontheben

1 2 3 4 5



Nehmen Sie ein Gewicht in die Hand, welches Sie mit ausgestrecktem Arm 4-12 Sekunden halten können, dazu müssen Sie anfangs experimentieren.



Stellen Sie sich aufrecht hin: Die Beine stehen stabil, etwa auf Schulterbreite, der Rücken ist gerade, vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Heben Sie den Arm (oder beide Arme gleichzeitig) mit dem Gewicht gerade nach vorne, der Winkel darf nicht weniger als 90° sein.

Atmen Sie langsam aus, spannen Sie die Schultern an und halten Sie das Gewicht 4-12 Sekunden.

Wiederholen Sie das Gleiche mit dem anderen Arm.

Kommentar

Die Übung kann man gut nach einem Set Seitheben machen, um die Intensität zu erhöhen, oder aber zwischen den Sets. Natürlich kann man auch in beide Hände ein Gewicht nehmen und so beide Arme gleichzeitig trainieren (Bild).

Wer die Übung nicht in ein Fitnessprogramm einbauen möchte und sie isoliert ausführen will, kann dazu neben Hanteln oder Kettlebells (Kugelhanteln) auch andere Gegenstände, wie schwere Bücher, Wasserflaschen oder das Bügeleisen, verwenden. Ebenfalls kann man variieren, wie man das Gewicht hält: Man kann es so halten, dass der Handrücken nach oben zeigt oder zur Seite. Die Übung wirkt überwiegend auf die vorderen Deltamuskeln.

Übung 2: Statisches Seitheben

1 2 3 4 5



Nehmen Sie in beide Hände ein Gewicht, welches Sie mit ausgestrecktem Armen 4-12 Sekunden halten können, dazu müssen Sie anfangs experimentieren.

Stellen Sie sich aufrecht hin: Die Beine stehen stabil, etwa auf Schulterbreite, der Rücken ist gerade, vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Heben Sie die Arme mit dem Gewicht gerade zur Seite, der Winkel darf nicht weniger als 90° sein.

Atmen Sie langsam aus, spannen Sie die Schultern an und halten Sie das Gewicht 4-12 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf 2-3 x.

Kommentar

Auch hier kann man die Übung als Intensitätstechnik nach oder zwischen den Sets ausführen, oder eben einfach als eine eigenständige Übung für die Schultern. Diese Übung wirkt auf die mittleren Deltamuskeln.

Übung 3: Statisches Seitheben vorgebeugt

1 2 3 4 5



Nehmen Sie in beide Hände ein Gewicht und beugen Sie sich aus dem Stand vor. Der Rücken bleibt gerade, die Knie dürfen etwas gebeugt sein. Atmen Sie ein.

Heben Sie die Arme in einem großen Bogen zu den Seiten, sodass Sie eine horizontale Linie zum Boden bilden.

Atmen Sie langsam aus und halten Sie diese Position und die Spannung 4-12 Sekunden.

Kommentar

Diese Übung kann man auch im Sitzen ausführen. Man setzt sich einfach auf die Kante eines Stuhls oder einer Hantelbank und beugt sich aus der Position vor.

Die Übung stärkt die hinteren Deltamuskeln.

Übung 4: Den Türrahmen auseinanderdrücken

1 2 3 4 5



Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Lehnen Sie sich zu einer Seite, ein Arm ist auf Schulterhöhe ausgestreckt und drückt auf die gegenüberliegende Seite. Atmen Sie ein.

Atmen Sie aus und drücken Sie mit dem ausgestreckten Arm aus voller Kraft gegen den Türrahmen.

Halten Sie diese Position und die Spannung 4-12 Sekunden und atmen Sie dabei langsam aus.

Wiederholen Sie die Übung 2-3 x mit beiden Armen.

Kommentar

Wenn Sie sich in die Mitte stellen, können Sie auch gleichzeitig mit beiden Händen den Türrahmen auseinanderdrücken.

Spannen Sie bewusst die Schultermuskulatur an. Außer den Schultern können Sie so auch die Bauchmuskeln trainieren, da, wenn man richtig fest drückt, diese ebenfalls angespannt werden.

Übung 5: Den Türrahmen hochdrücken

1 2 3 4 5



Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Die Beine sind schulterbreit auseinander, die Arme sind nach oben ausgestreckt. Sie atmen ein.

Drücken Sie aus den Schultern heraus den Türrahmen mit ganzer Kraft nach oben.

Halten Sie diese Position und die Spannung 4-12 Sekunden und atmen Sie dabei langsam aus.

Wiederholen Sie die Übung 2-3 x.

Kommentar

Sie können etwas in die Knie gehen und auch die Beine zum Drücken benutzen.

Die Übung kann man auch im Freien machen und z. B. gegen einen stabilen Ast o. Ä. pressen. Sie trainieren dabei die ganze Schultermuskulatur und Ihre Körperspannung.

1 2 3 4 5

Übung 6: Einen Gegenstand auseinanderziehen

Nehmen Sie einen stabilen Gegenstand in die Hände (z. B. eine Kette, einen Stab oder einen Bleistift).

Halten Sie diesen Gegenstand mit ausgestreckten Armen vor Ihrer Brust und holen Sie Luft.

Ziehen Sie den Gegenstand mit ganzer Kraft auseinander, so, als ob Sie ihn entzweireißen wollten.

Halten Sie diese Position 4-12 Sekunden und atmen Sie dabei langsam aus.

Wiederholen Sie die Übung 2-3 x, jedoch nicht nur auf Brusthöhe, sondern über dem Kopf und auf Hüfthöhe.

Kommentar

Was für einen Gegenstand Sie nehmen, spielt keine Rolle. Es kann auch ein Handtuch, ein altes T-Shirt oder ein Seil sein.

Wer die Übung im Büro macht, kann auch einen Bleistift benutzen, der Nachteil bei solch kurzen Gegenständen ist jedoch, dass man die nicht mit der ganzen Hand fassen kann und somit weniger Kraft aufwenden kann. Der Vorteil dabei ist, dass man zusätzlich die Finger trainiert.

Diese Übung trainiert die Deltamuskeln und auch ein wenig den Trapezmuskel. Manche Menschen benutzen dazu teilweise auch ihre Brustmuskulatur. Das ist nicht falsch, doch wenn man etwas auseinanderziehen möchte, so, wie oben beschrieben wurde, entwickeln die Schultern mehr Kraft.

Übungen – Schultermuskulatur



Übung 7: Der Handstand

Es gibt einige Möglichkeiten, um einen Handstand zu lernen:

1. Mithilfe eines Stuhls

1 2 3 4 5

Stützen Sie sich mit den Handflächen vom Boden ab. Die Hände sind etwa Schulterbreit voneinander entfernt und die Arme sind komplett gestreckt.

Steigen Sie mit den Beinen auf einen Stuhl, der in einem passenden Abstand hinter Ihnen steht und strecken Sie Ihre Beine.

Halten Sie diese Position solange wie möglich, achten Sie auf einen geraden Rücken. Atmen Sie normal.

2. Mit der Wand als Stütze

1 2 3 4 5



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand.

Beugen Sie sich runter und stellen Sie Ihre Handflächen 30 cm von der Wand entfernt ab. Stützen Sie sich mit den Handflächen vom Boden ab. Die Hände sind etwa Schulterbreit voneinander entfernt und die Arme sind komplett gestreckt.

Schwingen Sie Ihre Beine hoch, so dass Ihre Fersen die Wand berühren.

Halten Sie diese Position solange wie möglich, achten Sie auf einen geraden Rücken. Atmen Sie normal.

3. Der freie Handstand

1 2 3 4 5



Schwingen Sie sich in den Handstand und halten Sie diesen.

Kommentar

Über den Handstand haben wir ja schon ein bisschen diskutiert.

Für uns ist der freie Handstand im Grunde gar nicht so wichtig, es reicht, wenn wir uns an der Wand abstützen, um unsere Schultern stärker zu machen. Man sollte darauf trainieren, ohne große Mühe 1-2 Minuten im Handstand zu verweilen. Wenn man das erst mal kann, ist es nicht wirklich schwer, den freien Handstand zu machen, denn wir müssen lediglich das Gleichgewicht finden, da wir nun genug Kraft haben. Und die Kraft ist enorm wichtig. Früher dachte ich, ich müsste jeden Tag den Handstand machen und dass der Grund dafür, dass ich immer falle, an meinem Gleichgewichtssinn lag. Als ich aber angefangen habe, den Handstand an der Wand, mit dem Ziel, meinen Körper zu stärken, zu trainieren, stellte ich überrascht fest, dass mir der freie Handstand plötzlich leicht fiel. Es lag wirklich nur an ungenügender Kraftausdauer, das Gleichgewicht war gar kein Problem!

Wie schon erwähnt, ist der Handstand eine der wichtigsten Körperübungen in den chinesischen Kampfkünsten. Der Stand trainiert nicht nur die Schultern, sondern den gesamten Körper. Wer nach zwei Minuten Handstand Bankdrücken machen möchte, wird feststellen, dass die Brustmuskeln ziemlich müde sind. Die Brust, der Rücken, der Bauch, alles wird hier trainiert.

Neben der Kraftausdauer verbessert sich auch der gesundheitliche Zustand, die Vorteile sind ähnlich wie beim Kopfstand. Die Venen der Beine werden entlastet, man kommt zur Ruhe und vergisst den Alltagsstress.

Wenn man den Handstand über mehrere Minuten macht, ist es ratsam, den Kopf in den Nacken zu legen. Außerdem sollte man nach mehreren Minuten Handstand nicht sofort wieder aufstehen. Wenn Sie fertig sind, verweilen Sie noch eine Weile in der Hocke und geben Sie Ihrem Körper genug Zeit, um sich wieder umzustellen. Wenn man sofort aufsteht, kann es zu Schwindel kommen.

Übung 8: Am Sitz ziehen

1 2 3 4 5



Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der Rücken ist gerade, der untere Rücken berührt die Lehne, die Arme hängen locker neben dem Körper. Atmen Sie ein.

Fassen Sie mit den Armen unter den Sitz und ziehen Sie daran nach oben. Die Kraft kommt aus dem Trapezmuskel. Atmen Sie langsam aus.

Halten Sie diese Position und die Spannung 4-12 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 2-3 x.

Kommentar

Diese Übung stärkt den Trapezmuskel. Konzentrieren Sie sich darauf und spannen Sie ihn bewusst an.

4.3 Brustmuskulatur

Die Brustmuskulatur liegt über unseren Rippen und schützt diese. Außerdem sind die Brustmuskeln für eine Reihe von Bewegungen verantwortlich, wie beispielsweise den Arm nach innen zu drehen, etwas vom Körper wegzudrücken oder den Arm zum Körper zu führen.

Der größte unter den vier Brustmuskeln wird auch so genannt: *großer Brustmuskel*. Der *kleine Brustmuskel* liegt direkt unter dem großen und ist von ihm bedeckt. Des Weiteren zählen der *Unterschlüsselbeinmuskel* und der *vordere Sägemuskel* zur Gruppe der Brustmuskulatur.

Um die Brustmuskeln zu entwickeln, sind Bankdrücken mit schweren Gewichten (und natürlich mit einer sauberen Technik) und Dips zu empfehlen. Der Brustmuskel ist ein relativ großer und starker Muskel, deshalb braucht er auch ein intensives Training.

Isometrische Übungen helfen dem Kraftsportler wieder als Intensitätstechniken und unterstützen dabei, die Kontrolle über den Muskel zu verbessern und ihn somit beim Üben besser zu isolieren. Diejenigen, die keinen Kraftsport betreiben, finden hier, wie gewohnt, einige Übungen, um den Körper bewusster wahrzunehmen, die Muskulatur zu durchbluten und die Kraftausdauer zu verbessern.

Die Übungen sind auch sicherlich für unsere Leserinnen sehr interessant, da sie die Brust straffen, ohne Masse aufzubauen.