



Training ohne Geräte stößt an Grenzen

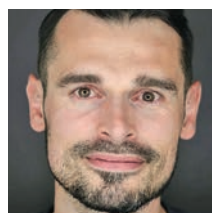
Als Erstes möchte ich klarstellen, dass es einen deutlichen Unterschied zwischen dem „Körpergewichtstraining“ (Bodyweight-Training) und dem „Training ohne Geräte“ gibt. „Körpergewichtstraining“ bedeutet nicht, ohne Geräte zu trainieren, sondern lediglich, dass das eigene Körpergewicht als Widerstand dient. Somit sind Geräte wie Klimmzugstangen, Sprossenwände oder Suspension Trainer fester Bestandteil dieser Trainingsform. Und genau diese Geräte und Tools benötigt man, um seine Leistungsfähigkeit effizient weiterzuentwickeln.

Einfach, schnell und effektiv soll es sein, das Training ohne Geräte. Zumindest versprechen dies unzählige Influencer auf ihren Social-Media-Kanälen. Grundsätzlich ist gegen diese Form des Trainings auch nichts einzuwenden. Schaut man jedoch etwas genauer hin, wird klar, dass das Training ohne Geräte schon nach kurzer Zeit an seine Grenzen stößt.

Gerade beim Online-Training und auch bei vielen Groupfitnessformaten wird das Training ohne Geräte als „Heiliger Gral“ verkauft. Leider ist es das ganz und gar nicht, da gerade in den Bereichen Kraftentwicklung und Haltungsverbesserung diese Form des Trainings sehr schnell an seine Grenzen stößt. Bestes Beispiel hierfür ist eines unserer sieben Basisbewegungsmuster, die Zugsbewegungen (Pull).

In vielen Programmen und Workouts ohne Geräte finden sich unzählige Übungen zu den Bewegungsmustern Push, Squat, Lunge, Hinge, Plank und Rotation. Was aber fehlt, sind Zugsbewegungen. Denn genau für dieses Muster benötige ich ein Tool, um einen ausreichend starken Reiz zu erzeugen. Ergo kommt es zu einem unausgeglichene Verhältnis zwischen Push- und Pull-Übungen, das letztendlich zu (weiteren) Dysbalancen führen kann.

Zudem stößt man beim Training ohne Geräte schnell an die Grenzen bei der Kraftentwicklung und dem Muskelaufbau. Liegt der Widerstand irgendwann bei unter 30 Prozent des jeweiligen One-Repetition-Maximums (1RM), ist der Reiz einfach zu gering. Somit ist es zwar nett, 30, 40 oder auch 50 Liegestütze machen zu können, aber die Kraftfähigkeit oder den Muskelaufbau meiner Kunden werde ich dadurch nicht verbessern. ■



STEFAN LIEBEZEIT

Stefan ist Diplom Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Breiten- & Wettkampfsport. 2012 gründete er zusammen mit Tino Schönburg die Munich Personal Training Lounge. Weiterhin vertritt er als Vizepräsident die Health Expert Alliance und ist Head Coach der Men's Health Camps.

www.munich-pt-lounge.de