

Einstieg in das Langhanteltraining nach dem Corona Lockdown

Leider hat uns die Pandemie eine lange Trainingspause verordnet und wir warten ungeduldig auf einen neuen Einstieg in unser geliebtes Gewichthebertraining.

Was passiert, wenn sich die Trainingsräume wieder öffnen und wir mit vollem Elan an die Hantel dürfen?

Unsere Empfehlung lautet: „Wähle einen sanften Einstieg“. Was bedeutet diese Aussage? Ein zu hoher Einstieg in die Intensitäten oder ein zu schneller Anstieg der Gewichte könnte negative Folgen haben.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis:

Bei einem Wiedereinstieg ins Training sind die Erinnerung an die Bewegungsabläufe schnell präsent. Wir sind überrascht wie schnell sich die Gewichte in den Trainingsübungen steigern lassen und wir staunen nicht schlecht, dass bereits nach einigen Wochen die alten Bestleistungen in Sichtweite geraten.

Dann passiert etwas im Training, was wir nicht erwartet hätten: plötzlich reagiert der Körper mit einer kleinen Schulterverletzung oder einer kleinen Patellarsehnenreizung. Jetzt sind wir in einer gefährlichen Situation, die schnell zu chronischen Überlastungserscheinungen führen könnte. Was haben wir falsch gemacht? Im Unterschied zum aktiven Bewegungsapparat (Muskeln und Sehnen) braucht der passive Bereich (Gelenke, Bänder) deutlich länger, sich wieder an das neue Belastungsniveau anzupassen. Während unsere Muskulatur bereits nach einigen Wochen eine kräftige Steigerung vertragen kann, braucht das passive System mehr Geduld.

Resultierend aus dieser Problemstellung hat sich der GVNRW auf den Weg gemacht, die Vereine mit einigen Trainingsempfehlungen zu unterstützen.

Nachfolgend ein paar Orientierungen für den Einstieg in das Vereinstraining für die 1. - 5. Trainingswoche:

Als Einstieg sollte ein 5er Einstufungstest (Das Gewicht, welches ich an diesem Tag in einer guten Qualität bewegen kann) der Trainingsübungen durchgeführt werden. Wichtigste Regel: Lieber ein paar Kilo weniger zum Wiedereinstieg!

Die Intensitäten in der exemplarisch dargestellten 1. Trainingswoche sind in % ausgedrückt.

1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
Standreißen 70/5/1 75/5/2 80/5/2	Standumsetzen 70/5/1 75/5/2 80/5/2	Reißen 65/5/2 70/5/2 75/5/2
Zug eng 70/5/2 75/5/2 80/5/1	Zug breit 70/5/2 75/5/2 80/5/1	Umsetzen 65/5/2 70/5/2 75/5
Ausstoßen 65/5/1 70/5/2 75/5/2	Schwungdrücken 65/5/2 70/5/2 75/5/1	Zug eng schwer 75/5/1 80/5/2 85/5/2
Kniebeuge hinten 75/5/2 80/5/2 85/5/1	Kniebeuge vorne 75/5/2 80/5/2 85/5/1	Kraftdrücken 75/5/1 80/5/2 85/5/2

Die Steigerungsrate pro Woche kann 5 kg sein, ist aber abhängig von eurem Leistungsniveau und von eurem „Trainingsbefinden“ (wenn eure Bestleistung z.B. nur bei 50 kg im Reißen liegt solltet ihr lieber kleinere Sprünge machen -> 5 kg = 10%). Das Volumen sollte unbedingt eingehalten werden. Solltet ihr mit kleinen Steigerungsraten ein besseres Gefühl haben ist das keine Schande. Hört auf euren Körper.

Hinweis: Eine Wiederholung der Intensitäten ist keine Schande. Man kann auch mal eine weitere Woche mit der gleichen Intensität trainieren.

Eine weitere Vertiefung dieser Inhalte findet ihr in dem Buch: **Trainingsplanung 1.0**

Martin Zawieja, Lehrwart GVNRW

Wir freuen uns auf euer Feedback!

Wenn ihr Fragen habt, meldet euch gerne per Mail, über Facebook, Telefon etc.

Fortsetzung folgt