

FIT **at** HOME

DAS FITNESSMAGAZIN FÜR DEIN HEIMTRAINING

TOPTHEMA:

FREE WEIGHT TRAINING

WIE DU MIT HANTELTRAINING MEHR ERREICHST

Die Kraftbasics

ALLE KRAFTFORMEN
AUF EINEN BLICK

Supersätze & Co.

SO KANNST DU
EFFEKTIVER TRAINIEREN

Power-Workouts

MIT VIDEOANLEITUNG!
DIE BESTEN HANTELÜBUNGEN

INHALT

04 Editorial

05 Free Weight Training

- 06 – Warum überhaupt mit freien Gewichten trainieren?
- 07 – Hanteltraining ist attraktiv
- 08 – Die Vorteile des FWT
- 10 – Was ist beim Hanteltraining zu beachten?

14 Die Kraft-Basics

- 15 – Was ist Kraft?
- 16 – Kraftarten
- 18 – Effekte von Krafttraining



TOPTHEMA:

S. 05 Free Weight Training



DIE KRAFT BASICS

S. 15 Was ist Kraft?

21 Mehr erreichen

- 22 – Erfolgreicher trainieren
- 25 – Optimal Trainieren & Erholen
- 28 – Effektiver mit freien Gewichten trainieren
- 36 – Umfang x Intensität



MEHR ERREICHEN

S. 21 Erfolgreicher trainieren



ÜBUNGSBLOCK

S. 40 Power-Workouts

40 Übungsblock Power Workouts

- 41 – Frontkniebeuge-Schulterdrücken
- 42 – Kreuzheben + Rudern
- 43 – Kniendes Schulterdrücken
- 44 – Spürhund-Rudern
- 45 – Ausfallschritt + Kicks
- 46 – Brustdrücken aus der Hüftbrücke
- 47 – Unterarmstütz-Rotation

49 Workout Booster

- 50 – Ernährung & Schlaf
- 51 – Energiestoffwechsel
- 59 – Gut schlafen – besser performen
- 61 – Schlaftipps



WORKOUT BOOSTER

S. 49 Die Hauptenergielieferanten

EDITORIAL

Ein Training mit freien Gewichten ist alles andere als neu. Hanteltraining gab es schon lange vor Fitness-Trackern, virtuellen Speed-Bikes oder Bluetooth Stirnbändern.

Und obwohl wir heutzutage mit einem Überfluss an Fitness-Tools und Trainingsübungen konfrontiert werden, bleibt ein Training mit freien Gewichten die wahrscheinlich einfachste und beste Methode, um langfristig Fortschritte zu erzielen.

Mit abwechslungsreichen und hocheffektiven Workouts feiert das gute, alte Hanteltraining gerade seine Wiederentdeckung. Bei den aktuellen Fitnesstrends steht das „Strength Training with free weights“ ganz weit oben auf der Liste.

Diese Fit@Home Ausgabe nähert sich tiefgründig und auf spannende Weise dem Free Weight Training. Echte Kraftmacher-Tipps, erfolgreiche Trainingsmethoden und hochwertig veranschaulichte Premiumübungen zum Nachmachen – wenn Sie dieses Fitness-Magazin „studiert“ haben, wissen Sie genau, wie Sie auf ein höheres Fitnesslevel kommen.

Jederzeit griffbereit, ist sie ab sofort Ihre „kleine Lehrfibel“ zum modernen Hanteltraining - viel Spaß damit!

Splitting

Supersätze

Superkompensation

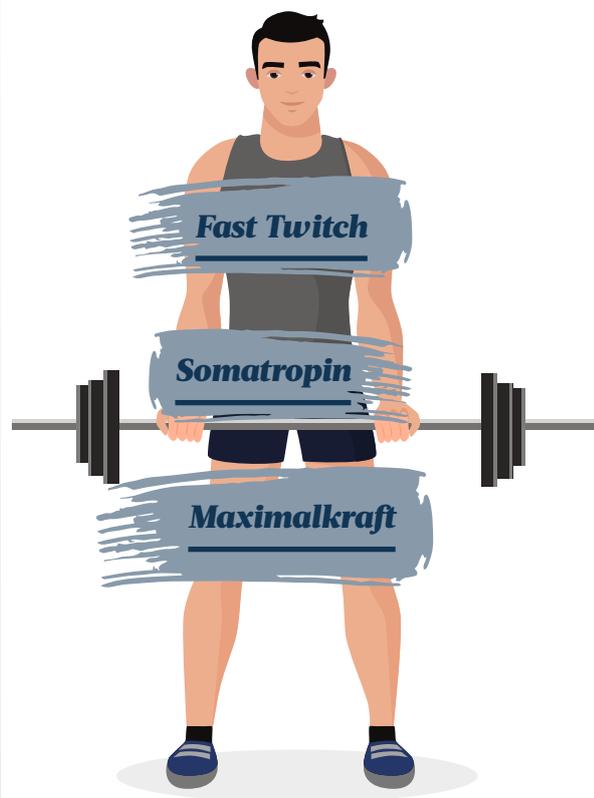
Borg-Skala

Omega 3

Fast Twitch

Somatropin

Maximalkraft



TOP - THEMA:

FREE WEIGHT TRAINING

»»» (FWT)



Der Freihantelbereich im Fitnessstudio wird von Neulingen oftmals erst einmal gemieden. Was tun mit den Lang- und Kurzhanteln, den Kettlebells, Sandsäcken oder Medizinbällen, die – im Gegensatz zu den Krafttrainingsmaschinen – keinen genauen Bewegungsablauf für Übungen vorgeben?

WARUM ÜBERHAUPT MIT FREIEN GEWICHTEN TRAINIEREN?

Der Grund, warum viele Anfänger sich das Training mit freien Gewichten nicht zutrauen, ist gleichzeitig der größte Vorteil: die fehlende Stabilisation. Denn die freien und dadurch natürlichen Bewegungsabläufe ermöglichen eine Synchronisation von Muskelgruppen, die schon bei einfachsten Alltagsbewegungen erforderlich sind. Der Körper selbst übernimmt die Stabilisation und trainiert dadurch gleich mehrere Muskelgruppen; er wird ganzheitlich gefordert. Beim

Heben, Drücken oder Ziehen von freien Gewichten lernt der Übende also alltägliche Bewegungsabläufe – wie z.B. das Anheben einer Kiste Wasser – korrekt auszuführen. Gleichzeitig baut er effektiv Muskeln auf. Beim Training an Maschinen hingegen werden meist nur einzelne Muskelgruppen aktiviert. ▶



Liegestütz-Variante mit Hexagon Kurzhanteln

HANTELTRAINING IST ATTRAKTIV

Die Zeiten des monotonen Scheibenhebens sind vorbei. Spätestens seitdem smarte Fitness-Trainer das Hanteltraining mit neuem Schwung aus dem alten Sportschrank wieder rausgeholt haben.

Mit knackigen Workouts, die extrem effektiv sind und zudem Spaß machen. Eine kleine Kostprobe? Wenn du eine bestimmte Übung korrekt ausführen kannst, lernst du gleich die nächste. So variieren die Abläufe und du trainierst unterschiedliche Muskelpartien.

Bei aller Euphorie gibt es ein paar wichtige Dinge, die man beim Free Weight Training beachten sollte: So müssen beispielsweise die Bewegungen gerade zu Beginn eingehend geübt und immer kontrolliert ausgeführt werden. Auch die Wahl des richtigen Gewichts ist von großer Bedeutung. Um Verletzungen zu vermeiden, gilt zunächst: weniger ist mehr!

“Wenn du eine bestimmte Übung korrekt ausführen kannst, lernst du gleich die nächste,,



DIE VORTEILE DES FREIEN HANTELTRAININGS

Das Hanteltraining erreicht den Körper ganzheitlich. So wird beispielsweise die Ausschüttung von Hormonen für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung angekurbelt. Da Rücken und Bauch ständig die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper aufrecht halten müssen, werden diese automatisch gleich mit gestärkt.

Zudem verbessert das Hanteltraining im Zusammenspiel die Koordination, Kraft, Körperhaltung und Beweglichkeit.



Das Wichtigste auf einen Blick:

- gleichzeitige Aktivierung verschiedener Muskeln und Muskelgruppen, anstatt muskelisoliertes Gerätetraining
- Durch unterschiedliche Übungen können einzelne Muskeln auf viele verschiedene Arten stimuliert werden, was den Muskel- und Kraftaufbau erheblich erleichtert.
- Verbesserung der intermuskulären Koordination (zwischen einzelnen Muskeln)
- Verbesserung der intramuskulären Koordination (innerhalb des Muskels)
- Stärkung der gesamten Stütz-muskulatur (auch kleine Hilfsmuskeln werden gestärkt)
- extrem effektives und variantenreiches Training möglich
- fast unbegrenzte Übungsvariabilität
- günstige Anschaffungskosten
- geringer Platzbedarf
- ideal fürs Heimtraining geeignet



WAS IST BEIM HANTEL- TRAINING ZU BEACHTEN?

Wie bei jedem anderen Sport gibt es auch beim Krafttraining ein paar Dinge zu beachten. Die wichtigsten haben wir im Anschluss kurz zusammengefasst.

1

SPEZIFISCH AUFWÄRMEN

Eine Sache, die viele auch nach Jahren falsch machen, ist, sich nicht ordentlich aufzuwärmen. Vor einem Krafttraining solltest du dich sowohl allgemein als auch spezifisch aufwärmen. Zu einem allgemeinen Aufwärmen gehört es, die Körpertemperatur zu erhöhen und die Durchblutung zu steigern.



Dies geht durch Laufen, Seilspringen oder einen Crosstrainer. 5- 10 Minuten mit leicht erhöhter Atemfrequenz sind dabei bereits ausreichend. Als spezifisches Aufwärmen können Mobilisationsübungen für die nachfolgend benutzten Gelenke eingesetzt werden. **Eine einfache Richtlinie ist zudem bei jeder Übung ein bis zwei Aufwärmätze mit ca. 50 % des Trainingsgewichts durchzuführen.** Dadurch stellt sich der Körper bereits besser auf die nachfolgende Belastung ein.

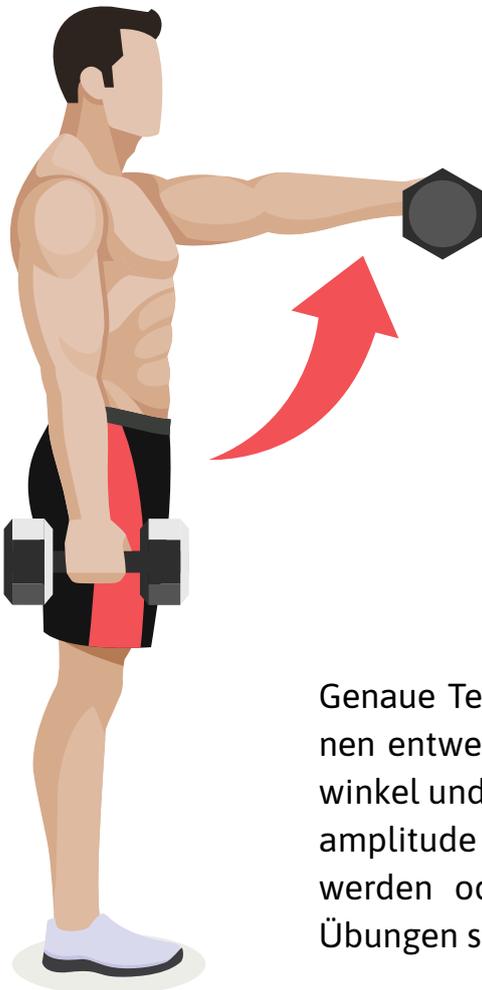


2

KORREKTE ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

REGEL 1

Das wahrscheinlich Wichtigste ist, dass Übungen korrekt ausgeführt werden. Durch die zusätzliche Last sollten Gelenke nicht in ungünstige Positionen gebracht werden. Eine Bewegung zuerst zu lernen und dann zu trainieren ist daher eine sinnhafte Regel. Dafür steigst du zunächst mit einem geringen Gewicht ein und lässt dich von einem Partner, einem guten Tutorial oder dem Spiegel „coachen“.



Genauere Technikerläuterungen können entweder anhand der Gelenkwinkel und „ROM“ (die Bewegungsamplitude eines Gelenks) erklärt werden oder besser anhand der Übungen selbst.

Wie bereits erwähnt, sollst du dich trotzdem fordern. Die letzten Wiederholungen eines Satzes sollten sehr anstrengend sein und nach diesen - höchstens ein bis zwei Wiederholungen „im Tank bleiben“.



SPOTTEN

Wenn du die Möglichkeit hast, mit einem Partner zu trainieren, dann kann dieser „Spotten“. Das heißt, dass dein Trainingspartner eingreift und dich sichert, solltest du die Kraft in einer Übung verlieren. Das gilt allerdings primär für Übungen wie Kniebeugen oder Bankdrücken. Zu Anfang ist es besser, nicht zu stark an solche Leistungsgrenzen zu gehen.

mit einem Partner zu trainieren heißt **>spotten<**

Weitere Gebrauchshinweise im Umgang mit freien Gewichten und Hanteln:

- Hanteln und freie Gewichte sollten sicher im jeweiligen Raum oder Regal gelagert werden.
- Freibewegliche Gewichte an Hantelstangen oder Zubehör müssen fachgerecht gesichert und befestigt sein.
- Beim Hochheben und Ablegen von Gewichten ist es wichtig, aus den Beinen und nicht dem Rücken heraus zu heben.
- Generell ist es immer von Vorteil, wenn eine zweite Person in der Nähe ist, die im Fall der Fälle helfen bzw. unterstützen kann.

