

# Übungsklassen im Krafttraining



von Andreas Wagner M.A.  
Sportwissenschaftler  
iQ athletik – Institut zur Trainingsoptimierung

Stand: 08/2011

Mehr Trainingstipps unter:  
[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

Mehr zum Autor:  
[www.andreas-wagner-online.de](http://www.andreas-wagner-online.de)

Die Übungen beim Krafttraining lassen sich in bestimmte Übungsklassen einteilen. Die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale sind:

- Anzahl der Gelenke, die beim Ausführen einer Übung beteiligt sind (eingelenkige oder mehrgelenkige Übungen)
- Eingesetzte Trainingsmittel (z.B. Maschinen oder Hanteln).

Der folgende Artikel grenzt die ein- von den mehrgelenkigen Übungen ab und beschreibt mit einem Blick auf die Trainingspraxis die Unterschiede von Grund- und Isolationsübungen sowie den Sinn und Zweck von allgemeinen und speziellen Trainingsübungen.

## Eingelenkige und mehrgelenkige Übungen

Bei einer eingelenkigen Übung bewegen die arbeitenden Muskeln im Wesentlichen nur ein Gelenk. Ein Beispiel ist der Bizepscurl, bei dem die Bewegung nur im Ellbogengelenk erfolgt. Alle anderen Übungen fallen unter den Begriff der mehrgelenkigen Übungen, bei denen die arbeitende Muskulatur eine Vielzahl von Gelenken bewegt. Ein Beispiel für eine mehrgelenkige Übung ist die Kniebeuge, an der das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk beteiligt sind.

## Grundübungen

Übungen, bei denen hauptsächlich eine große Muskelgruppe trainiert werden soll, dabei aber mehrere Gelenke und damit auch mehrere Muskelgruppen zum Einsatz kommen, werden auch als Grundübung bezeichnet. Ein Beispiel ist das Bankdrücken. Mit dieser Übung soll hauptsächlich die Brustmuskulatur trainiert werden. Das Bankdrücken fordert aber nicht nur die Muskeln der Brust, sondern beansprucht auch die Schulter- und Armstreckmuskulatur stark. Weitere typische

Grundübungen sind z.B. die Hantelkniebeuge und das Kreuzheben. Grundübungen können mit sehr hohen Gewichten ausgeführt werden, daher eignen sie sich besonders für den Aufbau von Kraft und Muskelmasse.

### **Isolationsübungen**

Den Gegensatz zu den Grundübungen bilden die Isolationsübungen. Hierbei wird bewusst eine Muskelgruppe gesondert (isoliert) von anderen Muskelgruppen trainiert. Am Ausführen der Übung ist nur ein Gelenk beteiligt. Ein Beispiel ist das Beinstrecken am Gerät. Hierbei erfolgt die Bewegung nur im Kniegelenk. Die Muskeln der Oberschenkelvorderseite werden dabei isoliert aktiviert. Eine Grundübung wie die Kniebeuge beansprucht hingegen die Ober- und Unterschenkelmuskeln sowie die Gesäßmuskulatur.

Isolationsübungen entsprechen den typischen Bodybuilding-Methoden, um einzelne Muskelgruppen gezielt auszuformen und zu definieren (vgl. Martin et al., 1993). Grundsätzlich sollten Isolationsübungen nur ergänzend zu den Grundübungen durchgeführt werden. Der Wert von Isolationsübungen liegt darin, gezielt Muskeln trainieren zu können, die durch die Grundübung nicht ausreichend aktiviert werden (Wagner et al, 2010). Ein Beispiel stellt das isolierte Trainieren der Muskeln der Oberschenkelrückseite dar. Diese Muskelgruppe wird bei der Grundübung Kniebeuge weit weniger gefordert als die Muskeln der Oberschenkelvorderseite. Aus diesem Grund ist z.B. das isolierte Beinbeugen an der Maschine eine sinnvolle Ergänzung zur Grundübung Kniebeuge.

### **Allgemeine Trainingsübungen**

Diese Krafttrainingsübungen haben keinen direkten Bezug zur Wettkampfbewegung. Ein Beispiel wäre z.B. die Übung Beinheben im Hang für einen Radsportler. Diese Übung zum Trainieren der Bauchmuskeln hat keinen direkten Bezug zu den Bewegungsabläufen beim Radfahren. Das Ziel allgemeiner Kraftübungen besteht in einem umfassenden Kräftigen der gesamten Skelettmuskulatur: Beine, Rumpf, Brust, Rücken, Schultergürtel und Arme. Dabei spielt es keine Rolle, welche Muskulatur für die jeweilige Sportart leistungsbestimmend ist. Das Trainieren mit allgemeinen Kraftübungen erfolgt daher besonders im Gesundheits- und Fitnesport. Aber auch im Leistungssport sind diese Übungen von zentraler Bedeutung (Wagner et al., 2010):

- Als Aufbauübungen im Grundlagentraining, besonders bei Kindern und Jugendlichen
- Zum Vorbereiten auf ein intensives und spezialisiertes Krafttraining, um Verletzungen entgegenzuwirken
- Zum schnellen Erreichen der alten Leistungsfähigkeit nach Verletzungen, Krankheits- und Urlaubsphasen
- Zum gezielten Entgegenwirken von muskulären Dysbalancen durch einseitige Belastungen im Sport- und Alltag.

## Spezielle Trainingsübungen

Mit diesen Übungen wird diejenige Muskelfunktion trainiert, die auch beim Ausführen der eigentlichen Wettkampfdisziplin leistungsbestimmend ist. Am Beispiel des Radsports bedeutet dies: Die am Radfahren beteiligten Muskeln sollen im Training möglichst die gleichen Bewegungsmuster ausführen, die von ihnen auch im Wettkampf gefordert werden. Ziel von speziellen Trainingsübungen ist es, den Kraftgewinn direkt auf die Wettkampfübung zu übertragen. Hierzu müssen die richtigen Kraftübungen ausgewählt werden. Hauptkriterien sind dabei:

- Am Ausführen der Bewegung beteiligte Muskeln: festzustellen anhand von Bewegungsanalysen
- Winkelbereich: Die speziellen Kraftübungen sollen in einem ähnlichen Winkelbereich ausgeführt werden, wie im Wettkampf abverlangt (z.B. 70°-Kniebeuge für Radsportler)
- Art der abverlangten Kraft: Die Übungen sollen mit einer ähnlichen Dynamik trainiert werden (z.B. fordert der Sprintantritt die Maximal- und Schnellkraft).

Je näher die Wettkampfphase kommt, desto mehr wird der Fokus von allgemeinen auf spezielle Kraftübungen gerichtet.

### Literatur:

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1993). Handbuch Trainingslehre. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Schorndorf: Hoffmann.

Wagner, Andreas, Mühlenhoff, Sebastian & Sandig, Dennis (2010). Krafttraining im Radsport. Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention. Urban & Fischer bei Elsevier: München. [www.krafttraining-im-radsport.de](http://www.krafttraining-im-radsport.de)