
Subject: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Wed, 08 Jul 2009 12:17:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal eine Frage an die Kraftsportler hier: Für Übungen wie Schulterdrücken, Langhantelrudern und Kreuzheben benutze ich einen Gewichthebergürtel um Verletzungen vorzubeugen. Nun habe ich auf manchen Seiten im Netz gelesen, das gerade bei solchen Übungen ein Gürtel eher kontraproduktiv, weil er die Rückenmuskulatur zu sehr entlastet, auf anderen Seiten wiederum habe ich gelesen, das ein Gürtel unerlässlich sei, eben wegen des Verletzungsrisikos, hatte das von meiner Zeit im Fitnesscenter auch noch so im Kopf, das ein Gürtel wichtig sei, was stimmt denn nun

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Marc1234](#) on Wed, 08 Jul 2009 12:28:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich denke, dass man den Gürtel nur bei wirklich schwerer Last anlegen sollte. Bei Übungen bei denen du die Wdh gut schaffst wohl nicht. Bei leichten Sätzen kannst du ja die Rückenmuskulatur mittrainieren.

Ich meine mal gelesen zu haben, dass der Gürtel Verletzungen nicht vorbeugt sondern nur das Heben/ Drücken usw. erleichtert. Außerdem wird die untere Rückenmuskulatur entlastet und dadurch weniger trainiert.

Gruß Marc

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 08 Jul 2009 15:18:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe auch gehört dass der Gurt bezüglich der Rückenmuskeln eher kontraproduktiv sein soll und zudem die Gefahr besteht, dass man sich falsche Techniken aneignet.

Verletzungen kann man sich auch schon bei niedrigem Gewicht zuziehen. Ist mir passiert als ich mit den Langhantelübungen anfang. Bei gerade mal 25kg Rudern habe ich mir ne ordentliche Zerrung zugezogen weil ich einfach drauf losmachte..

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [stef84](#) on Wed, 08 Jul 2009 15:22:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du nicht mit 160kg und mehr Kreuzheben machst, dann lass es!

Ist eher kontraproduktiv, weil die Stütz Muskulatur nicht gestärkt wird!

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Cynic](#) on Wed, 08 Jul 2009 20:08:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Gürtel ist nur für Gewichtheber empfehlenswert, die maximale Leistungen anstreben und wo die Technik zweirangig ist.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Thu, 09 Jul 2009 10:31:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab aber gerade beim Frontschulterdrücken und beim Langhantelrudern das Gefühl, als wäre ein Gürtel besser, hab's zuerst auch ohne gemacht, hatte dann aber leichte Schmerzen im unteren Rücken und hab daraufhin meinen alten Gewichthebergürtel wieder ausgegraben und hab seitdem keine Schmerzen mehr nach dem Training. Kreuzheben versuche ich dann erstmal ohne Gürtel, mach bei dieser Übung eh längere Sätze mit niedrigem Gewicht, will nicht diesen typischen Gewichtheberhintern bekommen

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 09 Jul 2009 11:58:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Je nachdem worauf man hinaus will.. Andere wollen gerade auf diesen Hintern hinaus, weil vorher nix da war

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 09 Jul 2009 12:04:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab so nen Gürtel auch wegen meinem Job.
Tranieren tu ich aber ohne, weil ich doch recht leicht handeln hab und es auch nicht übertrieb.
Wenn du schwerere Gewichte stämmst würde ich den Gürtel anziehen egal ob jetzt die Rückenmuskeln entlastet werden. Es gibt ja auch noch Übungen für die Partie wo du den Gurt weg lassen kannst.
Ein Freund von mir hatte auch nen Bandscheibenvorfall nur weil er es mit dem Gewichte stämmen übertrieben hat. Was nützen dir dann noch deine Muckis?

Gruß der Sonic

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 09 Jul 2009 17:56:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übertreibt man es nicht mit den Gewichten und führt die Übungen sauber und konzentriert aus, wird es nicht zu Bandscheibenvorfällen kommen. Darin liegt ja auch teilweise der Sinn der Sache (abgesehen vom Muskelaufbau), dass man durch diese Ganzkörperübungen eine bessere Koordination bzw. Zusammenspiel aller Muskelpartien im Körper erreicht.. Ich bin kein Experte aber die Profis die nur mit diesen Übungen trainieren, sagen jeglichen Maschinen und sonstigen Hilfsmitteln eine Verfälschung der natürlichen Bewegungsabläufe nach, was ich teilweise logisch finde.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Cynic](#) on Fri, 10 Jul 2009 09:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Don, 09 Juli 2009 12:31Hab aber gerade beim Frontschulterdrücken und beim Langhantelrudern das Gefühl, als wäre ein Gürtel besser, habs zuerst auch ohne gemacht, hatte dann aber leichte Schmerzen im unteren Rücken und hab daraufhin meinen alten Gewichthebergürtel wieder ausgegraben und hab seitdem keine Schmerzen mehr nach dem Training. Kreuzheben versuche ich dann erstmal ohne Gürtel, mach bei dieser Übung eh längere Sätze mit niedrigem Gewicht, will nicht diesen typischen Gewichtheberhintern bekommen

Schulterdrücken im Stehen? Machst du auch, Beine schulterweit auseinander, Hüfte nach vorne kippen und Arsch angespannt halten? Dann dürfte es eigentlich keine Probleme geben. Also ich habs zumindest mit 55-60kg nicht, und mein unterer Rücken ist auch nicht der stärkste.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Fri, 10 Jul 2009 10:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Fre, 10 Juli 2009 11:34Balle schrieb am Don, 09 Juli 2009 12:31Hab aber gerade beim Frontschulterdrücken und beim Langhantelrudern das Gefühl, als wäre ein Gürtel besser, habs zuerst auch ohne gemacht, hatte dann aber leichte Schmerzen im unteren Rücken und hab daraufhin meinen alten Gewichthebergürtel wieder ausgegraben und hab seitdem keine Schmerzen mehr nach dem Training. Kreuzheben versuche ich dann erstmal ohne Gürtel, mach bei dieser Übung eh längere Sätze mit niedrigem Gewicht, will nicht diesen typischen Gewichtheberhintern bekommen

Schulterdrücken im Stehen? Machst du auch, Beine schulterweit auseinander, Hüfte nach vorne kippen und Arsch angespannt halten? Dann dürfte es eigentlich keine Probleme geben. Also ich habs zumindest mit 55-60kg nicht, und mein unterer Rücken ist auch nicht der stärkste.

Ich mache einmal Frontschulterdrücken(Military Press) mit Ausfallschritt, danach hab ich glaube ich auch Schmerzen ohne Gürtel, und einmal Schulterdrücken mit Langhantel hinter dem Kopf mit Füßen auf einer Linie, das geht auch ohne Gürtel, wiegst du 55-60kg oder stemmst du soviel beim Frontschulterdrücken?

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [stef84](#) on Fri, 10 Jul 2009 12:49:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mich heute beim Kreuzheben mal heftig verhoben...
Ich hab total die Schmerzen im unteren Rücken. Keine Ahnung was ich falsch gemacht hab. Zu wenig aufgewärmt, warn immerhin 140kg, Technik unsauber. Jedenfalls dachte ich so in meinem Leiden, dass ein Gürtel gar nicht so schlecht gewesen wäre
Ich hoffe, dass ist so in zwei bis drei Tagen wieder weg und das ich mir nix an der Bandscheibe geholt habe

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Mon, 13 Jul 2009 08:23:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Fre, 10 Juli 2009 14:49Ich hab mich heute beim Kreuzheben mal heftig verhoben...
Ich hab total die Schmerzen im unteren Rücken. Keine Ahnung was ich falsch gemacht hab. Zu wenig aufgewärmt, warn immerhin 140kg, Technik unsauber. Jedenfalls dachte ich so in meinem Leiden, dass ein Gürtel gar nicht so schlecht gewesen wäre
Ich hoffe, dass ist so in zwei bis drei Tagen wieder weg und das ich mir nix an der Bandscheibe geholt habe

Wenn man die Maximalkraft trainiert, sollte man auf jeden Fall einen Gürtel nehmen, Muskelaufbautraining oder das definieren der Muskelpartien ist ja was ganz anders, Powerlifter sehen ja meistens auch eher plump und unförmig aus, obwohl sie meistens mehr Kraft als Bodybuilder haben.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 13 Jul 2009 09:05:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Fre, 10 Juli 2009 11:34Balle schrieb am Don, 09 Juli 2009 12:31Hab aber gerade beim Frontschulterdrücken und beim Langhantelrudern das Gefühl, als wäre ein Gürtel besser, habs zuerst auch ohne gemacht, hatte dann aber leichte Schmerzen im unteren Rücken und hab daraufhin meinen alten Gewichthebergürtel wieder ausgegraben und hab seitdem keine Schmerzen mehr nach dem Training. Kreuzheben versuche ich dann erstmal ohne

Gürtel, mach bei dieser Übung eh längere Sätze mit niedrigem Gewicht, will nicht diesen typischen Gewichtheberhintern bekommen

Schulterdrücken im Stehen? Machst du auch, Beine schulterweit auseinander, Hüfte nach vorne kippen und Arsch angespannt halten? Dann dürfte es eigentlich keine Probleme geben. Also ich hab's zumindest mit 55-60kg nicht, und mein unterer Rücken ist auch nicht der stärkste.

Wie man so lesen kann gilt diese Übung auch als weitaus weniger "gefährlich" als beispielsweise Kreuzheben oder Rudern.

Ist übrigens auch eine meiner Favoriten. Ich denke hier kann man bedenkenlos ohne Gurt trainieren..

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Mon, 13 Jul 2009 09:14:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 13 Juli 2009 11:05 Cynic schrieb am Fre, 10 Juli 2009 11:34 Balle schrieb am Don, 09 Juli 2009 12:31 Hab aber gerade beim Frontschulterdrücken und beim Langhantelrudern das Gefühl, als wäre ein Gürtel besser, hab's zuerst auch ohne gemacht, hatte dann aber leichte Schmerzen im unteren Rücken und hab daraufhin meinen alten Gewichthebergürtel wieder ausgegraben und hab seitdem keine Schmerzen mehr nach dem Training. Kreuzheben versuche ich dann erstmal ohne Gürtel, mach bei dieser Übung eh längere Sätze mit niedrigem Gewicht, will nicht diesen typischen Gewichtheberhintern bekommen

Schulterdrücken im Stehen? Machst du auch, Beine schulterweit auseinander, Hüfte nach vorne kippen und Arsch angespannt halten? Dann dürfte es eigentlich keine Probleme geben. Also ich hab's zumindest mit 55-60kg nicht, und mein unterer Rücken ist auch nicht der stärkste.

Wie man so lesen kann gilt diese Übung auch als weitaus weniger "gefährlich" als beispielsweise Kreuzheben oder Rudern.

Ist übrigens auch eine meiner Favoriten. Ich denke hier kann man bedenkenlos ohne Gurt trainieren..

Ich denke das es gerade beim Schulterdrücken, sowohl beim Front- als auch beim normalen sinnvoller ist diese Übung im Stehen als im Sitzen auszuführen, im Stand steht erstens der gesamte Körper unter Spannung und zweitens ist bestimmt auch die Rückenhaltung besser, wenn im Fernsehen irgendwelche Beriche über Bodybuilder kommen, machen die komischerweise meistens Schulterdrücken im Sitzen, aber die müssen ja nicht unbedingt recht haben nur weil sie muskulöser sind.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 13 Jul 2009 12:02:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schätze die machen das im Sitzen um isolierter trainieren zu können. Denen geht`s ja meist auch nicht mehr um bessere Körperkoordination (welche Langhantelübungen im Stehen ja fördern) sondern nur noch um die Muskelzuwächse. Rücken etc. trainieren sie dann meist auch isoliert. Bei den freien Übungen werden sie sehr wahrs. auch keine großartigen Erfolge mehr verbuchen, aber bis es so weit ist, muss man erstmal einige Jahre trainieren.

Und genau das wird ja häufig kritisiert, dass man Anfängern gleich zu Isos rät, obwohl die Grundübungen, welche viele Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, wesentlich sinnvoller wären. Aber man braucht ja auch einen Grund um die ganzen Geräte zu rechtfertigen und zudem kann bei diesen weniger passieren, selbst wenn man sie falsch ausführt. Das spart schon mal wieder Kosten für Trainer..

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Tue, 14 Jul 2009 12:14:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 13 Juli 2009 14:02Ich schätze die machen das im Sitzen um isolierter trainieren zu können. Denen geht`s ja meist auch nicht mehr um bessere Körperkoordination (welche Langhantelübungen im Stehen ja fördern) sondern nur noch um die Muskelzuwächse. Rücken etc. trainieren sie dann meist auch isoliert. Bei den freien Übungen werden sie sehr wahrs. auch keine großartigen Erfolge mehr verbuchen, aber bis es so weit ist, muss man erstmal einige Jahre trainieren.

Und genau das wird ja häufig kritisiert, dass man Anfängern gleich zu Isos rät, obwohl die Grundübungen, welche viele Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, wesentlich sinnvoller wären. Aber man braucht ja auch einen Grund um die ganzen Geräte zu rechtfertigen und zudem kann bei diesen weniger passieren, selbst wenn man sie falsch ausführt. Das spart schon mal wieder Kosten für Trainer..

Ich mache jetzt auch erst seit einigen Wochen 2er -Split, eine Einheit Rücken, Nacken, Schultern und etwas Beine(Kreuzheben) und eine Einheit Brust und Arme, Bauch mache ich immer, Anfänger sollten schon erstmal jede Einheit alles in Maßen trainieren.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Cynic](#) on Tue, 14 Jul 2009 12:18:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Fre, 10 Juli 2009 12:05wiegst du 55-60kg oder stemmst du soviel beim Frontschulterdrücken?

Mache damit Schulterdrücken

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 14 Jul 2009 19:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich fahre zur Zeit dieses Programm:

Einheit 1:

Kreuzheben

Klimmzüge

Frontdrücken

Einheit 2:

Kniebeugen

Rudern

Dips

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Wed, 15 Jul 2009 08:14:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 14 Juli 2009 21:13Ich fahre zur Zeit dieses Programm:

Einheit 1:

Kreuzheben

Klimmzüge

Frontdrücken

Einheit 2:

Kniebeugen

Rudern

Dips

Und die Arme?

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Jul 2009 09:03:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Mit, 15 Juli 2009 10:14benutzer81 schrieb am Die, 14 Juli 2009 21:13Ich fahre zur Zeit dieses Programm:

Einheit 1:

Kreuzheben

Klimmzüge

Frontdrücken

Einheit 2:

Kniebeugen

Rudern

Dips

Und die Arme?

die sind mit drin..
dips: trizeps
klimmzüge: bizeps

wäre mir allerdings auch zu wenig, da doch einige wichtige muskelpartien hier nur als hilfsmuskeln mittrainiert werden..da bleibt man mittelfristig hinter seinem entwicklungspotenzial zurück.

am anfang um grundlagen und koordination mit möglichst wenig zeitaufwand zu schaffen aber sicherlich kein unkluger plan.

bauch nach jedem training oder laufen wäre zusätzlich auch nicht verkehrt.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Wed, 15 Jul 2009 09:10:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Mit, 15 Juli 2009 11:03Balle schrieb am Mit, 15 Juli 2009 10:14benutzer81
schrieb am Die, 14 Juli 2009 21:13Ich fahre zur Zeit dieses Programm:

Einheit 1:

Kreuzheben

Klimmzüge

Frontdrücken

Einheit 2:

Kniebeugen

Rudern

Dips

Und die Arme?

die sind mit drin..
dips: trizeps
klimmzüge: bizeps

wäre mir allerdings auch zu wenig, da doch einige wichtige muskelpartien hier nur als
hilfsmuskeln mittrainiert werden..da bleibt man mittelfristig hinter seinem entwicklungspotenzial
zurück.

am anfang um grundlagen und koordination mit möglichst wenig zeitaufwand zu schaffen aber
sicherlich kein unkluger plan.

bauch nach jedem training oder laufen wäre zusätzlich auch nicht verkehrt.

Ist klar, das man gerade die Arme bei so ziemlich allen Übungen indirekt mittrainiert, aber viele, ich auch, legen an Brust und Schultern schneller und leichter zu als an den Armen, außerdem ist es doch auch ein geiles Gefühl wenn der Bizeps brennt und spannt als würde er gleich zerplatzen ,die Trizepsübungen hingegen sind für mich schon wieder ein notwendiges Übel, wie auch fast der ganze Rest des Körpers, aber muss ja

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [stef84](#) on Wed, 15 Jul 2009 17:47:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Mit, 15 Juli 2009 11:10kaya schrieb am Mit, 15 Juli 2009 11:03Balle schrieb am Mit, 15 Juli 2009 10:14benutzer81 schrieb am Die, 14 Juli 2009 21:13Ich fahre zur Zeit dieses Programm:

Einheit 1:

Kreuzheben

Klimmzüge

Frontdrücken

Einheit 2:

Kniebeugen

Rudern

Dips

Und die Arme?

die sind mit drin..

dips: trizeps

klimmzüge: bizeps

wäre mir allerdings auch zu wenig, da doch einige wichtige muskelpartien hier nur als hilfsmuskeln mittrainiert werden..da bleibt man mittelfristig hinter seinem entwicklungspotenzial zurück.

am anfang um grundlagen und koordination mit möglichst wenig zeitaufwand zu schaffen aber sicherlich kein unkluger plan.

bauch nach jedem training oder laufen wäre zusätzlich auch nicht verkehrt.

Ist klar, das man gerade die Arme bei so ziemlich allen Übungen indirekt mittrainiert, aber viele, ich auch, legen an Brust und Schultern schneller und leichter zu als an den Armen, außerdem ist es doch auch ein geiles Gefühl wenn der Bizeps brennt und spannt als würde er gleich zerplatzen ,die Trizepsübungen hingegen sind für mich schon wieder ein notwendiges Übel, wie auch fast der ganze Rest des Körpers, aber muss ja

Es gibt genug Studien, die besagen, dass Compund-Übungen völlig ausreichen. Fahre ziemlich gut mit 5x5.

Habe früher auch gedacht, dass ich die Arme auch unbedingt isoliert trainieren muss. Aber es geht auch so. Probierts aus

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 15 Jul 2009 18:36:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte davor schon Pläne mit einigen Isos, jedoch entwickelten sich die Arme im Gegensatz zum Rest nur sehr schleppend weiter. Mit diesen Übungen nun, zeigen sich das erste mal richtig gute Erfolge. War Anfangs auch Misstrauisch aber gerade das Rudern und die Klimmzüge sind bezüglich des Bizeps richtig effektiv.

Mit den Isos hatte ich es mir auch immer richtig gegeben, bis die Arme brannten, allerdings glaube ich heute dass ich sie damit übertrainiert habe. Habe mal gelesen dass es keinen Sinn macht die Arme schwer und häufig zu trainieren, da Bizeps und Trizeps relativ kleine Muskeln sind und über die Mehrgelenksübungen ausreichend beansprucht werden um die richtigen Reize zu setzen.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Thu, 16 Jul 2009 09:56:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein neues Programm ist:

Einheit 1

- Klimmzüge
- Kreuzheben
- Langhantelrudern

- Schulterdrücken
- Nackenziehen
- Mit den Armen nach unten Langhantel hinterm Rücken

-2 Tage Pause-

Einheit 2

- Bankdrücken
 - Liegestützen
 - Bizepscurl, Zickzackstange/ Bizepscurl, Kurzhanteln/Konzentrationscurls
 - Trizepsdrücken, Zickzackstange/ Trizepsdrücken, Kurzhantel
- und Sit-ups jede Einheit

-2 Tage Pause-

Um eine Versteifung der Gelenke, vor Allem der Handgelenke zu vermeiden, trainiere ich an den anderen Tagen mit Messer und Schlagstock. Nochmal zu den Armen, ich lege auch sehr viel Wert auf klar definierte, mit Adern überzogene Arma. Ich wundere mich immer, das bei total vielen Bodybuildern die Unterarme im Vergleich zum restlichen Körper extrem dünn und mickrig sind

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Thu, 16 Jul 2009 09:57:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anstatt Arma, meinte ich Unterarme

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Marc1234](#) on Thu, 16 Jul 2009 13:54:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Um eine Versteifung der Gelenke, vor Allem der Handgelenke zu vermeiden, trainiere ich an den anderen Tagen mit Messer und Schlagstock.

?? Machst du Kampfsport?

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 16 Jul 2009 18:59:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Don, 16 Juli 2009 11:56Mein neues Programm ist:

Einheit 1

- Klimmzüge
- Kreuzheben
- Langhantelrudern
- Schulterdrücken
- Nackenziehen

- Mit den Armen nach unten Langhantel hinterm Rücken
- 2 Tage Pause-
- Einheit 2
- Bankdrücken
- Liegestützen
- Bizepscurl, Zickzackstange/ Bizepscurl, Kurzhanteln/Konzentrationscurls
- Trizepsdrücken, Zickzackstange/ Trizepsdrücken, Kurzhantel und Sit-ups jede Einheit
- 2 Tage Pause-

Um eine Versteifung der Gelenke, vor Allem der Handgelenke zu vermeiden, trainiere ich an den anderen Tagen mit Messer und Schlagstock. Nochmal zu den Armen, ich lege auch sehr viel Wert auf klar definierte, mit Adern überzogene Arma. Ich wundere mich immer, das bei total vielen Bodybuildern die Unterarme im Vergleich zum restlichen Körper extrem dünn und mickrig sind

Klingt gar nicht so übel wobei ich das bezüglich des Muskelwachstums fast noch zuviel finde. Schau doch mal hier <http://www.bbszene.de/board/showthread.php?t=109258>

Dieser Post brachte mich damals auf das jetzige Programm und nach längerem rechechieren war ich überzeugt - bis heute. Denke nicht dass es auf deine Gelenke kontraproduktiv wirkt.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Fri, 17 Jul 2009 10:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Don, 16 Juli 2009 15:54Zitat:Um eine Versteifung der Gelenke, vor Allem der Handgelenke zu vermeiden, trainiere ich an den anderen Tagen mit Messer und Schlagstock. ?? Machst du Kampfsport?

Ja, hab früher Nin-Jutsu, Modern Arnis und Kickboxen gemacht, und mache jetzt seit gut 2 Jahren Pencak Silat, was in Deutschland noch ziemlich unbekannt und auch ziemlich neu ist, es werden hier auch leider keine Prüfungen abgenommen, ist für mich persönlich aber die Offenbarung was Kampfsport betrifft. In Holland ist es sehr populär, weil Indonesien ja einst eine holländische Kolonie war, hatten auch schon mal einen holländischen Großmeister zu Besuch der mit uns trainiert hat.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Fri, 17 Jul 2009 10:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Don, 16 Juli 2009 20:59Balle schrieb am Don, 16 Juli 2009 11:56Mein neues Programm ist:

Einheit 1

- Klimmzüge
 - Kreuzheben
 - Langhantelrudern
 - Schulterdrücken
 - Nackenziehen
 - Mit den Armen nach unten Langhantel hinterm Rücken
- 2 Tage Pause-

Einheit 2

- Bankdrücken
 - Liegestützen
 - Bizepscurl, Zickzackstange/ Bizepscurl, Kurzhanteln/Konzentrationscurls
 - Trizepsdrücken, Zickzackstange/ Trizepsdrücken, Kurzhantel und Sit-ups jede Einheit
- 2 Tage Pause-

Um eine Versteifung der Gelenke, vor Allem der Handgelenke zu vermeiden, trainiere ich an den anderen Tagen mit Messer und Schlagstock. Nochmal zu den Armen, ich lege auch sehr viel Wert auf klar definierte, mit Adern überzogene Arma. Ich wundere mich immer, das bei total vielen Bodybuildern die Unterarme im Vergleich zum restlichen Körper extrem dünn und mickrig sind

Klingt gar nicht so übel wobei ich das bezüglich des Muskelwachstums fast noch zuviel finde. Schau doch mal hier <http://www.bbszene.de/board/showthread.php?t=109258>

Dieser Post brachte mich damals auf das jetzige Programm und nach längerem rechechieren war ich überzeugt - bis heute. Denke nicht dass es auf deine Gelenke kontraproduktiv wirkt.

Bei diesem Programm vermisse ich natürlich auch wieder die Arme, gerade weil ja auch meine Unterarme " mein ganzer Stolz " sind , will jetzt nicht angeben, aber ich merke öfters, das sie durchaus ein Blickfang sein müssen.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Marc1234](#) on Fri, 17 Jul 2009 19:38:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Balle:

Das Pencak Silat liest sich wirklich sehr interessant. Laut Netz gibt es in meiner Nähe gibt es sogar eine Schule.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Sat, 18 Jul 2009 10:47:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Fre, 17 Juli 2009 21:38@Balle:

Das Pencak Silat liest sich wirklich sehr interessant. Laut Netz gibt es in meiner Nähe gibt es sogar eine Schule.

Es ist sehr vielseitig und erfordert auch nicht allzu große Gelenkigkeit wie Tae-Kwon-Do oder Ähnliches, wär sonst auch nichts für mich, in Deutschland gibts soweit ich weiß nur eine Handvoll Schulen, wenn dich das interessiert und in deiner Umgebung eine ist, ist das ja super.

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Tue, 04 Aug 2009 08:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal eine Frage an die Kraftsportler hier, hab dann doch vom Training des unteren Rückens mit hohen Gewichten ohne Gürtel Schmerzen bekommen, hab mir jetzt überlegt, diese Partie mit Kombiübung aus Kniebeugen, Kreuzheben und Nackenziehen auf Ausdauerbasis zu trainieren, weiß nicht, ob ihr euch diese Übung jetzt bildhaft vorstellen könnt, macht aber Sinn, meine Frage jetzt, ist es überhaupt sinnvoll, den unteren Rücken auf Ausdauerbasis zu trainieren während man den Rest, Schultern, Arme, oberer Rücken... auf Kraft und Masse trainiert? Mir erschien das einerseits sinnhaft, weil der untere Rücken dann vielleicht langfristig und konstanter gestärkt wird, andererseits könnte er dann aber auch zu schwach für die massivere Muskulatur des restlichen Körpers sein, weiß das vielleicht jemand genau?

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [Balle](#) on Tue, 04 Aug 2009 10:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übungslehre

Wer im Kraftsport weiter kommen will, der sollte sein Training variieren und öfters die Übungen wechseln, denn schon nach kurzer Zeit gewöhnt sich der Körper an die immer gleichen Übungen – Folge: das Training wird zur Routine sodass immer weniger Wachstumsreize gesetzt werden. Beim Bodybuilding zählt einfach nicht eine einzige Übung ständig abzuspulen, sondern ein Training zu absolvieren, welches ständig neue Reize für Körper und Geist setzt. Hier auf [Fitness-XL.de](#) findet ihr dafür über 300 animierte Übungen, die jedes Training erfolgreich werden lassen.

Haltet ihr dieses Variieren auch für so sinnvoll wie hier beschrieben? Habe ich früher noch nie von gehört, sind meine Kenntnisse denn so veraltet

Subject: Re: Gewichthebergürtel
Posted by [stef84](#) on Tue, 04 Aug 2009 10:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Die, 04 August 2009 10:42 Nochmal eine Frage an die Kraftsportler hier, hab dann doch vom Training des unteren Rückens mit hohen Gewichten ohne Gürtel Schmerzen bekommen , hab mir jetzt überlegt, diese Partie mit Kombiübung aus Kniebeugen, Kreuzheben und Nackenziehen auf Ausdauerbasis zu trainieren, weiß nicht, ob ihr euch diese Übung jetzt bildhaft vorstellen könnt, macht aber Sinn, meine Frage jetzt, ist es überhaupt sinnvoll, den unteren Rücken auf Ausdauerbasis zu trainieren während man den Rest, Schultern, Arme, oberer Rücken... auf Kraft und Masse trainiert? Mir erschiene das einerseits sinnhaft, weil der untere Rücken dann vielleicht langfristig und konstanter gestärkt wird, andererseits könnte er dann aber auch zu schwach für die massivere Muskulatur des restlichen Körpers sein , weiß das vielleicht jemand genau?

Mit Gürtel zu trainieren ist von daher kritisch, da die Stützmuskulatur etwas verkümmert, die eventuell noch für andere Übungen wichtig ist.

Den unteren Rücken nur auf Ausdauer zu trainieren ist sicher nicht ideal.

Ich hatte auch längere Zeit Probleme mit dem unteren Rücken und hatte mich wie erwähnt erst kürzlich wieder kräftig verhaben.

Zieh diese Übung ruhig durch.

Du kannst auch andere Übungen für den unteren Rücken einbauen. Hyperextensions oder auch eine Maschinenübung. Da kann eigentlich nichts passieren.

Und zum zweiten Post: Das ist etwas überspitzt formuliert. Natürlich werden noch Wachstumsreize gesetzt, wenn man immer die gleichen Übungen macht. Aber der Körper ist schon ein Gewöhnungstier. Und wenn es stagniert, kann ein Wechseln der Übungen oder auch der Intensität (also Gewichte, Trainingsart) nochmal einiges bringen. Auch sollten neue Übungen motivieren, während immer die gleichen Übungen im Kopf die Aggressivität verschwinden lassen.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Cynic](#) on Tue, 04 Aug 2009 13:12:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mit, 15 Juli 2009 19:47

Es gibt genug Studien, die besagen, dass Compound-Übungen völlig ausreichen. Fahre ziemlich gut mit 5x5.

Habe früher auch gedacht, dass ich die Arme auch unbedingt isoliert trainieren muss. Aber es geht auch so. Probierts aus

Darüber solls Studien geben? Wage ich zu bezweifeln. Viele dachten von nur Klimmzüge und Bankdrücken gibts dicke Arme. Die haben alle wieder Armtraining mit eingebaut.

Ich bin fest der Meinung, dass zusätzlich Curls und zB French Press dickere Arme in kürzere Zeit machen als nur Grundübungen.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Wed, 05 Aug 2009 10:28:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=stef84 schrieb am Die, 04 August 2009 12:43]Balle schrieb am Die, 04 August 2009 10:42 Nochmal eine Frage an die Kraftsportler hier, hab dann doch vom Training des unteren Rückens mit hohen Gewichten ohne Gürtel Schmerzen bekommen , hab mir jetzt überlegt, diese Partie mit Kombiübung aus Kniebeugen, Kreuzheben und Nackenziehen auf Ausdauerbasis zu trainieren, weiß nicht, ob ihr euch diese Übung jetzt bildhaft vorstellen könnt, macht aber Sinn, meine Frage jetzt, ist es überhaupt sinnvoll, den unteren Rücken auf Ausdauerbasis zu trainieren während man den Rest, Schultern, Arme, oberer Rücken... auf Kraft und Masse trainiert? Mir erschien das einerseits sinnhaft, weil der untere Rücken dann vielleicht langfristig und konstanter gestärkt wird, andererseits könnte er dann aber auch zu schwach für die massivere Muskulatur des restlichen Körpers sein , weiß das vielleicht jemand genau?

Mit Gürtel zu trainieren ist von daher kritisch, da die Stützmuskulatur etwas verkümmert, die eventuell noch für andere Übungen wichtig ist.

Den unteren Rücken nur auf Ausdauer zu trainieren ist sicher nicht ideal.

Ich hatte auch längere Zeit Probleme mit dem unteren Rücken und hatte mich wie erwähnt erst kürzlich wieder kräftig erholt.

Zieh diese Übung ruhig durch.

Du kannst auch andere Übungen für den unteren Rücken einbauen. Hyperextensions oder auch eine Maschinenübung. Da kann eigentlich nichts passieren.

Ich trainier ja zuhause, hab keine Maschinen, gerade beim unteren Rücken hab ich natürlich Angst, das Zerrungen etc. zu dauerhaften Schäden führen können, werde wohl erstmal die nächsten zwei Wochen etwas weniger Scheiben draufpacken und danach mal gucken.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Fri, 07 Aug 2009 11:30:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal was anderes, wird beim Bankdrücken etc, eigentlich das Gewicht der Langhantelstange bei der Gewichtsangabe mitgerechnet oder zählt nur das Gewicht der aufgelegten Scheiben? Es macht ja schon einen Unterschied, ob man jetzt von sich behaupten kann, das man mit 85 kg 6 Wiederholungen oder mit 105 kg 6 Wiederholungen schafft.

Subject: Re: Gewichthebergürtel

Posted by [stef84](#) on Fri, 07 Aug 2009 12:06:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Fre, 07 August 2009 13:30 Mal was anderes, wird beim Bankdrücken etc, eigentlich das Gewicht der Langhantelstange bei der Gewichtsangabe mitgerechnet oder zählt

nur das Gewicht der aufgelegten Scheiben? Es macht ja schon einen Unterschied, ob man jetzt von sich behaupten kann, das man mit 85 kg 6 Wiederholungen oder mit 105 kg 6 Wiederholungen schafft.

Die Stange wird mitgerechnet
