

## Interview mit Kraftdreikampf-Athletin und Hill-Fitness-Coach Michelle Barton über Knack-Po und weibliche Power ;)

Michelle Barton, 25 Jahre, seit 3 Jahren Hill-Fitness-Coach, schließt im Winter ihr duales Studium zum Bachelor of Arts in Fitnessökonomie ab und betreibt leistungs- und wettkampfmäßig Powerlifting.

Ende August wird sie ihren nächsten Wettkampf bestreiten – wir stellen ihr, als Leistungssportlerin, einige Fragen bezüglich des Trainings!

**Hill-Fitness (HF):** Michelle, seit wann betreibst du Fitnesstraining und seit wann gezielt Powerlifting?

**Michelle Barton (MB):** Das erste Mal im Fitnessstudio war ich mit 14 Jahren. Daraus wurde dann ein immer größeres Hobby, das ich demnach seit ziemlich genau 11 Jahren habe. Gezielt Powerlifting betreibe ich leistungsmäßig seit ca. 2 Jahren. Also seit Mitte 2020!

**HF:** Kannst du grob erklären wie dein Training aussieht und ob du einen Coach hast?

**MB:** Ich würde sagen: Jetzt in der Wettkampfvorbereitung sind 85% meines Trainings die drei Wettkampfübungen. Also Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben mit unterschiedlichen Variationen. Die restlichen 15% sind überwiegend Assistenzübungen für den Rücken, Beine/ Po und die Brust.

Außerhalb der direkten Wettkampfvorbereitung ist mein Training mehr auf allgemeinen Muskelaufbau ausgelegt, bei dem die drei Mainlifts natürlich auch

einen großen Bestandteil haben. Der Fokus liegt hier aber klar auf dem allgemeinen Muskelaufbau.

Mein Coach ist David Emmerich. Er ist ebenfalls Hill-Fitness-Mitarbeiter und auch privat mein Partner! Er besitzt sehr großes Wissen über allgemeines Fitnessstraining und auch speziell über Powerlifting. Er coacht auch andere Wettkampf-Athleten. Seine Expertise hilft mir sehr kontinuierlich besser/stärker zu werden!

**HF:** Nun gibt es ja auch viele Fitness-Studio-Kunden die stärker werden wollen. Kannst du deine Top-zwei-Hilfsübungen nennen, um im Bankdrücken, im Kreuzheben und im Kniebeugen stärker zu werden?

**MB:** Die Top-Zwei, die MIR unheimlich geholfen haben bis dato:

Bankdrücken:

Larsen-Press und Pausenbankdrücken.

Kreuzheben:

Pausiertes Kreuzheben und Hip-Thrust.

Kniebeuge:

Pausenkniebeuge und Tempobeuge.



**HF:** Was sind deine aktuellen RAW Bestwerte in Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, bei welchem Körpergewicht? Und was strebst du auf dem kommenden Wettkampf Bending Bars am 27.08.22 an?

**MB:** Meine aktuellen RAW Bestwerte, bei ca. 57 kg Körpergewicht:

Kniebeuge 1x 125 kg. Bankdrücken 1x 73,5 kg. Kreuzheben 1x 135 kg.

Ziele auf dem kommenden Wettkampf (Gewichtsklasse bis 60 kg):

Kniebeuge 1x130-135 kg, Bankdrücken 1x77,5-80 kg, Kreuzheben 140 – 145 kg

**HF:** Das sind ja enorme Kraftwerte! Thema Knack-Po – Ist dein Hintern „voller“ geworden durch dein intensives Krafttraining und was für ein Training würdest du allgemein Frauen empfehlen, um ihr Hinterteil zu trainieren?



**MB:** Oh JA! Mein Hintern ist in den letzten Jahren durch mein entsprechendes Krafttraining definitiv voller und runder geworden. Allgemein gilt: wer einen sog. Knack-Po möchte, braucht als Frau (und Mann) Muskeln am Po. Viele Frauen möchten heutzutage einen runden, vollen Po und dazu braucht es am Gesäß einfach ordentlich Muskelmasse! Die Gesäßmuskeln bauen wir am besten mit den großen Kraftsportübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben, Hip

Thrust, Ausfallschritte oder Beinpressen auf – ergänzt mit kleineren Übungen wie Abduktionsmaschinen, Hüftstrecken am Kabelturm usw. Wichtig ist hierbei, dass die Muskeln primär über das „Stärker werden“ aufgebaut werden.

D. h. wir Frauen müssen unser Training im Unterkörper, um einen Knack-Po zu bekommen, auf kontinuierliche Progression und das Stärker werden ausrichten! Dabei muss die Trainingsstrategie durchdacht sein und nicht einfach „wild drauf los“ – der Schuss geht nach hinten los! Außerdem: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind im Regelfall deutlich uneffektiver und sollten maximal eine Ergänzung sein.

**HF:** Thema allgemeines Figurtraining für Frauen - was empfehlst du?

**MB:** Die kurze Version lautet: Mindestens 2-mal die Woche ein Ganzkörper - Krafttraining.

Bei der Übungsauswahl sollten die Muskelgruppen für Bauch, Beine und Po natürlich fokussiert werden, da diese die weibliche Figur formen. Diese, wie zuvor schon beschrieben, müssen mit progressivem Widerstand trainiert werden.

Das Oberkörpertraining richtet sich dann nach dem individuellen Geschmack. Möchte man auch hier eine trainierte, leicht muskulöse Figur als Frau, trainiert man diesen normal mit. Legt man den Fokus auf die Bauch-Beine-Po-Bereiche, reicht

es aus, wenn man den Oberkörper mit kleinem Aufwand etwas zur „Straffung“ mittrainiert.

**HF:** Wie wichtig hältst du eine gute, zielspezifische Trainingsstrategie, um generell sein Trainingsziel zu erreichen?

**MB:** Die Trainingsstrategie ist das Wichtigste dabei!

Mittlerweile ist Figurtraining, Gesundheitstraining, Muskel- und Kraftaufbautraining zum einen sehr gut erforscht und zum anderen gibt es einen sehr großen Erfahrungsschatz aus der Praxis der letzten 100 Jahre. Die Fachwelt weiß demnach mittlerweile ziemlich genau was besser und was schlechter wirkt.

Das bedeutet wiederum auch, dass man durch eine zielorientierte und vom Fachpersonal aufgestellte Trainingsplanung, besonders mittel- und langfristig, viel größere Trainingserfolge erzielen kann als durch ein „Lust- und Laune“-Prinzip-Training. Unabhängig der Zielsetzung!

Wenn ich als Fitnessstudio-Kunde diese Expertise nicht mitbringe, was logischerweise die wenigstens tun, macht es sehr viel Sinn in eine Fitnessanlage zu gehen, in der oben genanntes Trainingswissen beim Kunden angewendet wird. Denn auch im Training gilt: Angewendetes (und richtiges) Wissen ist Macht!

Michelle, wir bedanken uns für das aufschlussreiche Interview und wünschen dir weiterhin viel Erfolg in deiner Kraftdreikampf-Karriere.

Beste Grüße

Friedhelm Hill, Hill-Fitness

Interview-Führer, 20.08.2022