

Warum solltest du im Muskelaufbautraining auch Maschinen einsetzen!?

Im nachfolgenden Bericht geht es rein um Muskelquerschnittstraining (Bodybuilding/Muskelaufbau). Es geht nicht um Kraftdreikampf, stark sein oder funktionelle Kraft, sondern rein um Muskelaufbau!

Gelegentlich hört man von Trainierenden die Aussage: „Ich trainiere nur mit Hanteln, das ist zum Muskelaufbau am effektivsten.“ Diese Aussage ist zu undifferenziert – und wenn es um reinen Muskelaufbau geht, sogar falsch bzw. nicht optimal!

Natürlich solltest du im Muskelaufbautraining Hantelübungen einbauen – aber nicht ausschließlich! Im Muskelaufbautraining haben Maschinenübungen gegenüber Hantelübungen einige Vorteile und diese solltest du auch ausnutzen!

Nachfolgende Vorteile sind hierbei zu nennen:

1. Du kannst einen Muskel sehr isoliert trainieren (Bspw. Butterfly für die Brustmuskulatur).
2. Bei muskulärer Ausbelastung kannst du kontrollierter und somit sauberer trainieren! Das Abfälischen ist durch die geführte Bewegung und durch die Stabilisation von Polstern geringer als beim Hanteltraining.
3. Manche Übungen/Bewegungen kannst du nur an Maschinen umsetzen (Bspw. Beinstrecker).
4. Im Regelfall sind Maschinenübungen gelenkschonender und bergen ein geringeres Verletzungsrisiko.
5. Sie sind weniger erschöpfend – dadurch kannst du in der gleichen Zeit ein höheres Trainingsvolumen trainieren!

Die ersten vier Punkte sind selbsterklärend. Auf den letzten Punkt gehen wir an dieser Stelle jedoch etwas genauer ein, da er sehr wichtig ist! Viele wissenschaftliche Studien konnten mittlerweile zeigen, dass das Trainingsvolumen eine entscheidende Größe im Muskelaufbautraining ist.

Das Trainingsvolumen ist dabei das Produkt aus Anzahl der Sätze x Anzahl der Wiederholungen x Trainingsgewicht in kg. Beispiel:

$$3 \text{ Sätze} \times 10 \text{ Wdh} \times 100 \text{ kg} = 3000 \text{ kg}$$

Entscheidend ist hierbei das Wochentrainingsvolumen pro Muskel!

Die Frage lautet nun im Muskelaufbautraining: Mit welchem Trainingsmittel erzielst du bei gleicher Zeit ein höheres Trainingsvolumen – Maschinen- oder Hanteltraining? Hierbei lautet die Antwort eindeutig: Maschinentraining! Da Maschinentraining bei weitem nicht so anstrengend ist wie Hanteltraining, kannst du in einer bestimmten Zeit deutlich mehr Sätze trainieren. Je fortgeschrittener bzw. stärker du bist, desto größer ist dieser Unterschied. In einer Stunde kannst du in einem Ganzkörpertraining ungefähr 25 intensive Sätze an Maschinen trainieren (ganz grob, individuell unterschiedlich und abhängig von den Übungen). Bei einem Ganzkörpertraining, ausschließlich mit komplexen Hantelübungen, kannst du dagegen vielleicht 10–15 intensive Sätze absolvieren. Dies ist der große Vorteil von Maschinenübungen gegenüber Hantelübungen im Muskelaufbautraining: Man schafft bei gleicher Anstrengung und gleicher Ermüdung einfach mehr Volumen!

Natürlich ist der Einzel-Muskelaufbaureiz bei der Kniebeuge mit der Langhantel deutlich höher für die Oberschenkel als bei der Beinstrecker-Übung an der Maschine. Um das Trainingsvolumen – und damit die Muskelaufbaureize – zu erhöhen, ohne die Erholung stärker zu belasten, ist es für den Muskelaufbau-Trainierenden sinnvoll, auch Maschinentraining in seinen Trainingsplan zu integrieren. Gerade aus den oben genannten Gründen lohnt sich dieser Ansatz besonders.

Somit hat das Maschinentraining nicht nur eine Berechtigung im Muskelaufbautraining, sondern maximale Ergebnisse kannst du nur mit dem Mit-Einsatz von Maschinen erzielen. Am besten trainierst du eine Kombination aus Hanteltraining und Maschinentraining. Als grobe Faustformel kann man hier 50 % Hantelübungen und 50 % Maschinenübungen empfehlen.

Mit kraftvollen Grüßen

*Friedhelm Hill,
Krafttrainigsexperte*