

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Bank-06 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine interessante Trainingsvariante für das Bankdrücken. Beachten Sie hier einmal die >> Ketten <<, welche der Athlet für diese Übung zwischen den Hantelscheiben angebracht hat! Verfolgen Sie nun einmal auf dem Video aufmerksam, wie sich die Ketten während eines kompletten Bewegungsablaufes verhalten. Sicherlich werden hier sofort erkennen, daß sich die Ketten synchron mit der Hantelstange bewegen. Wenn sich die Hantelstange auf der Brust des Athleten befindet, liegen die Ketten fast komplett auf dem Boden. Somit überträgt / addiert sich ihr Gewicht = Zusatzbelastung auch noch nicht merklich auf die eigentliche Hantellast. Wenn der Athlet die Hantel von der Brust abdrückt, bewegen sich die Ketten kontinuierlich nach oben – und erhöhen durch ihr Eigengewicht die tatsächliche Hantellast. Auf dem Weg nach oben wird die Hantel somit kontinuierlich schwerer!

Sicherlich wird sich die/der Eine oder Andere jetzt die Frage stellen, was der Athlet mit dieser außergewöhnlichen Vorgehensweise eigentlich erreichen will! Schauen Sie sich hierzu erst einmal die nachfolgende Bildserie an.



Sehen Sie, diese Trainingsform läßt sich doch recht gut erklären: Bekanntlich benutzen ja fast alle Athletinnen und Athleten für das >> Wettkampfbankdrücken << das sogenannte >> Bankdrückhemd <<. Für die Fabrikation dieser speziellen Hemden verwenden die diversen Hersteller heutzutage bereits ein derart zähelastisches Gewebe, womit sich die unterstützenden Eigenschaften extrem gesteigert haben. Diese speziellen Eigenschaften der heutigen, modernen Drückhemden erfordern eine >> völlig andere << Kraftverteilung während der Drückbewegung.

Früher waren besonders die >> großen Brustmuskeln << am Anfang der Aufwärtsbewegung beteiligt. Auf dem weiteren Weg nach oben übernahmen dann die >> hinteren Armmuskeln sowie die Schulter- und oberen/seitlichen Rückenmuskeln die weitere Kraftbereitstellung. Mit den hypermodernen Bankdrückhemden hat sich das jedoch entscheidend geändert!

Das moderne Bankdrückhemd entlastet / unterstützt durch seine, wie eine Feder wirkenden Eigenschaften speziell die Brustmuskeln am Anfang der Auftaktbewegung. Das läßt sich auch relativ leicht erklären, da das Gewebe des Bankdrückhemdes ja erst dann seine, energiespeichernde Wirkung entfalten kann, wenn es >> gedehnt << wird! Dieser Dehnvorgang beginnt systembedingt erst kurz bevor die Hantelstange den Brustkorb erreicht. Sobald die Hantelstange dann auf dem Brustkorb liegt, hat das Hemd einen nicht unerheblichen Energieanteil in seinem Gewebe gespeichert. Dabei verzögert sich die Abwärtsbewegung der Hantelstange zur Brust recht beachtlich.

Letztendlich entnimmt ja das Spezialgewebe des Bankdrückhemdes dabei einen nicht unerheblichen Anteil aus der kinetischen Energie, welche beim Herablassen der Hantel freigesetzt wird. Dieser Effekt kann sich derart stark bemerkbar machen, daß einige Heber/innen bereits arge Probleme haben, die Hantelstange mehr oder weniger sauber bis auf die Brust herabzuführen!

Nach einer kurzen Ablagepause erfolgt dann die eigentliche Auftaktbewegung. Während des ersten Drittels überträgt das Gewebe des Bankdrückhemdes seine gespeicherte Energie wie ein Katapult über die Oberarme auf die Hantel. Da die Oberarme bekanntlich am Anfang der Auftaktbewegung durch die Zugwirkung der >> Großen Brustmuskeln << agieren, werden diese Muskeln somit merklich entlastet! Während der weiteren Auftaktbewegung läßt dieser Effekt dann natürlich sehr rasch nach. Diese Wirkung des Bankdrückhemdes kann man ohne weiteres mit einem hüpfenden Ball vergleichen. Die beim Aufprall ein wenig zusammengepreßte Luft speichert die kinetische Energie – und gibt diese dann beim Zurückspringen ab! Selbstverständlich geht dabei immer auch ein gewisser Anteil der Energie verloren. Diese Gesetzmäßigkeiten gelten auch für das Bankdrückhemd! Das Gewebe sollte somit im Idealfall keine >> bleibenden Verformungen << annehmen – oder durch eine innere Erwärmung / Gewebereibung zuviel der während seiner Dehnung bei der Abwärtsbewegung der Hantelstange zur Brust aufgenommenen Energie sinnlos umformen. Somit ist es auch nicht weiter verwunderlich, wenn die Fabrikanten bis zum heutigen Tag immer noch nicht >> DAS IDEALHEMD << anbieten können.

Ein gutes Hemd sollte während des Energiespeicherns = Abwärtsbewegung der Hantel, bzw. während der Energieabgabe = Auftaktbewegung der Hantel derartig auf die Oberarme einwirken, daß dabei keine unerwünschte Zugwirkungen in der Horizontalen auftreten. Derartige, unerwünschte Zugwirkungen können zu schlimmen Verletzungen / Unfällen führen, da sie die Bewegungsabläufe empfindsam stören. Viele Hemden erfordern noch immer >> spezielle, an ihre noch nicht ganz perfekten Eigenschaften << angepaßte / entgegenkommende Bankdrücktechniken!

An diese, hemdspezifischen Bewegungsvorgaben muß man sich von Trainingseinheit zu Trainingseinheit behutsam herantasten. Bekanntlich entfalten einige Hemden ihre optimalen Eigenschaften nur bei eng am Körper anliegenden Oberarmen – andere Hemden hingegen bei weiter nach außen gestellten Oberarmen. Auch die angewandte Grundtechnik = mit / ohne Brücke muß bei der Hemdwahl beachtet werden.

Somit kommt man als >> Neueinsteiger/in << kaum daran vorbei, erst einmal beide Hemdtypen, welche dann aber noch nicht zu eng ausfallen sollten, anzutesten – um dann das Hemd wählen zu können, welches einem am besten entgegenkommt! Hierbei sollte selbstverständlich auch ein/e bereits erfahrene/r Bankdrücker/in beratend zur Seite stehen. Erst wenn die Bewegungsabläufe >> wirklich sitzen << kann / darf man sich an engere Hemden wagen. Rasch agierende Helfer sollten dabei gleichfalls immer an der Bank aufmerksam bereitstehen.

Jetzt müßten Sie den Sinn und Zweck dieser >> SPEZIALÜBUNG << eigentlich erkannt haben! Die an der Hantel angebrachten Ketten sollen die Eigenschaften des Bankdrückhemdes nachbilden. Nehmen wir hier einmal an, daß die Hantel mit 150,0 Kg beladen wurde. Das Eigengewicht der >> zusammengefaßten Ketten pro Hantelseite könnte z.B. 20,0 Kg betragen. Macht zusammen dann 40,0 Kg Kettengewicht! Da sich das Eigengewicht der Ketten bei der Hantelablage auf der Brust noch nicht auf das Hantelgewicht addiert, wiegt diese auf der Brust ca. 150,0 Kg. Erst während der Auftaktbewegung wird nun das tatsächliche Hantelgewicht nach und nach schwerer, da die Ketten dabei nun nach und nach vom Boden mit angehoben werden. Auf den völlig gestreckten Armen wiegt die Hantel dann letztendlich stolze 180,0 Kg – da ja nun auch die Ketten fast komplett in der Luft hängen!! Die hier fehlenden 10,0 Kg (5,0 Kg pro Hantelseite) werden dadurch verursacht, daß kleine Anteile der beiden Kettenbündel << auf dem Boden liegen bleiben!

ACHTUNG: Die Ketten dürfen während dieser Übung auch bei völlig ausgestreckten Armen niemals komplett in der Luft hängen / baumeln! Sie könnten dann anfangen zu >> pendeln / schaukeln <<! Dadurch würde sich das Hantelgewicht unkontrollierbar verlagern. Diverse Unsicherheiten würden das erfolgreiche Trainieren vereiteln – und diversen Verletzungen - Türen und Tore - öffnen!

WIE SOLLTE MAN DIESE ÜBUNG AUSFÜHREN?

Nun, da es sich hierbei um ein Abart des Wettkampfbankdrückens handelt, sollte man auch bei dieser Trainingsvariante die dafür benutzten Bewegungsvorgaben beachten. Man läßt sich die Hantel erst einmal auf die >> gestreckten Arme << anreichen. Dann vergewissert man sich, daß der Körper ordnungsgemäß auf der Drückerbank liegt. Nun baut man in aller Ruhe die absolut notwendige Vorspannung auf. Dabei zieht man auch die Atemluft kontrolliert ein. Dann führt man die Hantel langsam zur Brust herab. Nach einer kleinen Ablagepause drückt man dann die Hantel >> explosiv / so rasch es geht << nach oben – bis auf die völlig gestreckten Arme. Die Auftaktbewegung muß wirklich >> schnellkraftbetont << erfolgen!! Nur so können sich im Organismus / Gehirn / Muskeln / usw. die wünschenswerten Bewegungsabläufe sauber verankern. Letztendlich sollte man ja auch beim Wettkampfbankdrücken mit dem Drückerhemd die Auftaktbewegung explosiv einleiten, damit man gut über den toten Punkt = wenn die Oberarmmuskeln die Last übernehmen, kommt. Diese Spezialübung simuliert somit optimal das Wettkampfbankdrücken mit Drückerhemd – und kräftigt dabei gleichzeitig die Oberarme / Trizeps!! Und das Schönste kommt hier zum Schluß: Man erspart sich, jedesmal das Drückerhemd im Training anzuziehen. Denken Sie aber bei dieser Trainingsvariante unbedingt daran, daß Sie diese erst dann in Ihrer Trainingsplanung berücksichtigen, wenn Sie auch mit dem Hemd erfolgreich umgehen können.

Hier noch eine wichtige Ergänzung zu dieser Thematik: Oft wird diese Spezialübung auch mit >> GUMMIBÄNDERN << trainiert. Hierfür befestigt man die einen Enden dieser, möglichst gleichstarken Gummiseile an den Enden der Hantelstange – die anderen Enden werden dann >> unten an der Bank – bzw. am Boden << befestigt. Die elastischen Eigenschaften dieser Gummiseile können die Eigenschaften der Ketten aber nur >> BEDINGT << simulieren. Gummibänder haben z.B. keine Massenträgheit! Auch der Kraftverlauf ist hier ein Anderer. Bei den Ketten kann man den Kraftverlauf deutlich besser anpassen, da man ja hier verschieden lange Ketten zu einem Bündel zusammenfassen kann. Dann hängen zwar einige Anteile der Kettenbündel während der Auftaktbewegung bereits vollkommen in der Luft – werden aber durch die sich noch auf dem Boden befindlichen Anteile am unerwünschten Aufschaukeln gehindert! Oft beklagen sich Heber/innen, welche diese Übung mit diesen Gummiseilen trainieren über Schmerzen in den Ellenbogengelenken. Das hat u.a. auch darin seine Ursache, daß bei dieser Trainingsvariante die oben genannten Auswirkungen der >> MASSENTRÄGHEIT << fehlen!

Schließlich hat ja auch die Hantel eine Masse, deren Eigenschaften man >> geschickt << durch schnellkraftbetonte Phasen während der Auftaktbewegung (hier z.B. das >> Abschießen der Hantel von der Brust <<) für das erfolgreiche Beenden der Übung ausnutzen kann. Die Sportart **GEWICHTHEBEN** lebt praktisch nur von diesen Eigenschaften der Masse. Wenn Sie hingegen Gummiseile für diese Übung benutzen, findet ein etwas anderer Kraftverlauf (auch über d. Ellenbogengelenke) statt. Dadurch werden, gegenüber dem Wettkampfdrücken mit der Hantel auch andere Bewegungsmuster in den neuronalen Netzwerken abgespeichert. Diese Diskrepanz ist somit eine der Ursachen (wenn man verstärkt mit diesen Gummiseilen trainiert) für die oben genannten Ellenbogenprobleme. Die Gummiseile sollten für diese Trainingsvariante nur als eine Art >> Notlösung << betrachtet werden. Wenn man z.B. auf Reisen geht – und keine Ketten mit sich >> schleppen << will.

Verbesserungsvorschläge: Entfällt hier!