

HANTEL VS MASCHINE

Einsteiger an die Maschine,
Fortgeschrittene an die Freihanteln?
Die LOOX-Experten reflektieren diese
gängige Trainingsweisheit.

// Text **Hans-Christian Bussert**

DAS FITNESSSTUDIO teilt sich in zwei Fraktionen: Einsteiger trainieren an den Maschinen, Fortgeschrittene schwitzen im Freihantelbereich. Der Grund dafür scheint klar: Maschinen gelten als sicherer, Freihanteln hingegen als effizienter. Aber stimmt das auch? „An den Maschinen ist eine Bewegungsführung vorgegeben. Das ist für Einsteiger sicherlich erst einmal einfacher. Aber auch an Maschinen kann man viel falsch machen: durch fehlerhafte Einstellungen oder weil in der falschen Haltung trainiert wird“, gibt LOOX-Expertin Jasmin Brandt zu bedenken. Hinzu kommt, dass irgendwann die Trainingserfolge ausbleiben – dann nämlich, wenn ein Plateau erreicht wird. Daher empfiehlt sie Anfängern, sich so schnell wie möglich an die Freihanteln zu wagen. Denn ohne die Hilfestellung durch das Gerät wird nicht nur der Zielmuskel, sondern auch die stabilisierende Muskulatur

Beim Maschinen-
training wird der
Zielmuskel isoliert
trainiert

beansprucht: „Mit Freihanteln trainiert man funktionaler, weil mehr Muskeln rekrutiert werden.“

Auch Daniel Gildner, Natural Bodybuilder und LOOX-Experte, findet: „Je früher man mit dem Freihanteltraining anfängt, desto schneller können Plateaus überwunden und kann leistungssteigernd trainiert werden.“ Er rät sogar, sofort an die Freihanteln zu gehen – mit professioneller Unterstützung aber. Denn mehr noch als an den Maschinen ist im Hantelbereich die richtige Technik entscheidend. „Ein guter Trainer wird einen Anfänger über Grundübungen an das Freihanteltraining heranzuführen und auf eine Festigung der Bewegungsabläufe achten“, so der LOOX-Experte. Wer dann auch komplexe Übungen wie Kreuzheben und die Kniebeuge sicher beherrscht, ist gerüstet für alles Weitere. Wer keinen Personal Trainer hat, der beginnt erst einmal ▶

LOOX-EXPERTE 4



Daniel Gildner
Bodybuilder

Daniel Gildner ist deutscher Meister im Natural Bodybuilding (2011). Nebenbei unterstützt der Profi-Bodybuilder und LOOX-Experte für Muskelaufbau Wettkampfsportler und angehende Kraftsportler beim Erreichen ihrer Ziele.



Das Training mit Freihanteln beansprucht auch die Stütz Muskulatur



MUSKULÄRE DYSBALANCEN

Wird ein Muskel länger isoliert an der Maschine trainiert, besteht die Gefahr muskulärer Dysbalancen. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, den Muskel immer wieder neu und anders zu reizen – zum Beispiel, indem die Sitz- und Fußpositionen variiert werden. Auch eine Änderung der Handhaltung kann entgegenwirken: Man sollte regelmäßig zwischen Rist-, Ober- und Untergriff wechseln, damit auch beim Maschinentraining die jeweilige Stütz Muskulatur belastet wird.

LOOX-EXPERTE



Jasmin Brandt
Personal Trainerin

Die Sportwissenschaftlerin betreute bereits während des Studiums erste Klienten und Athleten. Jasmin arbeitet nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen des Functional Trainings und der HIIT-Methode.

// JE FRÜHER MAN MIT FREIHANTELTRAINING ANFÄNGT, DESTO BESSER //

LOOX-EXPERTE
DANIEL GILDNER

mit einfacheren Übungen wie Rudern oder Schulterdrücken mit Kurzhanteln. Die fehlende Anleitung muss in diesem Fall aber so gut es geht durch präzise Selbstkontrolle ersetzt werden. LOOX-Expertin Jasmin Brandt: „Die Ausführung sollte ständig im Spiegel kontrolliert werden!“

AUCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Das Training mit Freihanteln gilt gemeinhin als effizienter, weil bei einer einzelnen Übung mehr Muskeln involviert werden als bei der vergleichbaren Maschinenübung. Nach Expertenansicht sollten aber auch Fortgeschrittene hin und wieder ein Gerät in ihren Trainingsplan einbauen. Dann nämlich, wenn einzelne Muskeln isoliert trainiert werden sollen – sei es, weil man Schwachstellen hat oder um einen Zielmuskel richtig auszupeichern. Um dabei die Intensität zu steigern und muskuläre Dysbalancen zu vermeiden, rät LOOX-Expertin Jasmin Brandt dazu, regelmäßig Griff-, Sitz- und Fußpositionen zu variieren. An Maschinen mit separatem Griff können zudem die Sätze verlängert werden, indem das Gewicht anfangs nur mit einer Hand bewegt wird und erst kurz vor dem Muskelversagen die andere Hand hinzugenommen wird. „Maschinentraining ist nicht per se weniger belastend als das Training mit Freihanteln“, so Daniel Gildner. In der Diätphase arbeitet der Bodybuilder selbst fast ausschließlich an den Maschinen. Seine Strategie für maximale Definition: Erst wird die ganze Muskelgruppe mit Freihanteln trainiert. Anschließend absolviert man Pumpsätze zur Förderung der Durchblutung des Zielmuskels an der Maschine. „Wer auf Ästhetik trainiert und einen bestimmten Muskel aufpumpen will, wird dies mit einer Maschine wahrscheinlich sogar effizienter erledigen“, analysiert LOOX-Expertin Jasmin Brandt.

FAZIT

„Einsteiger an die Maschine, Fortgeschrittene an die Freihanteln“ stimmt also definitiv in Bezug auf Einfachheit des Maschinentrainings und allgemeiner Effizienz des Freihanteltrainings. Richtig angeleitet können Anfänger jedoch rasch mit dem Freihanteltraining beginnen. „Gerade Frauen sollten weg von dem Gedanken, dass man mit kleinen Hanteln nur Bizepscurls machen kann. Man kann so viele Übungen mit kleinen Hanteln kombinieren und muss dafür gar keine riesigen Gewichte nutzen“, findet Jasmin Brandt. „Und Fortgeschrittene, die einzelne Muskeln isoliert trainieren wollen, können das sogar teilweise besser an einer Maschine.“