BRUSTM

Funktionell-anatomische Grundlagen

Der große Brustmuskel (M. pectoralis major) ist ein ausgesprochen großflächiger Muskel, der von der Vorderseite des Schlüsselbeins, der gesamten Länge des Brustbeins und von den Knorpeln der ersten sechs Rippen entspringt und am Oberarmknochen ansetzt. Aufgrund seiner Funktion – das Nachvornführen des Armes aus einer Position seitlich vom bzw. hinter dem Körper – ist der Brustmuskel u. a. leistungsbestimmend beim Speerwurf, Diskuswurf, Kugelstoßen, sowie allen Zweikampfsportarten.

ÜBUNGEN

Für das Training der Brustmuskulatur stehen eine Vielzahl von Übungen zur Verfügung:
Flachbankdrücken, reverses Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Butterfly-Maschine, Dips, Kabelzüge, Überzüge, Kurzhanteldrücken und fliegende Bewegungen auf der reversen Bank, auf der Flachbank und auf der Schrägbank.
Bei den Langhantelübungen kann die Griffbreite verändert werden, bei den Übungen auf der Bank kann das gesamte Kontingent der Bankneigung von "nahezu senkrecht" bis "stark negativ geneigt" gewählt werden.
Beide Möglichkeiten der Übungsvariation haben eine unterschiedliche Verteilung der Belastung auf die beteiligte Muskulatur zur Folge: Je breiter gegriffen wird, um so stärker werden die Brustmuskeln (vor allem der äußere Bereich) und um so weniger werden die Trizeps beansprucht, und umgekehrt. Durch Schrägbankübungen wird der obere Teil, durch Flachbankübungen der mittlere Teil- und durch Übungen auf der reversen Bank der untere Teil der Brustmuskulatur primär trainiert.

FEHLERBILDER

Die Abbildungen zeigen das Flach- und Schrägbankdrücken an Air-Maschinen. Vorteile dieser Geräte sind, daß

- auch bei im Hüftgelenk senkrecht angebeugten Beinen keine Balanceprobleme auftreten, und daß
- der Trainierende bis an die maximale Erschöpfung heran trainieren kann, ohne daß er – wie bei der Freihantel – Angst haben muß, beim Scheitern vom Gewicht "begraben" zu werden.

Beim Flachbankdrücken mit der Freihantel lassen sich bzgl. der Körperhaltung 2 Fehler beobachten:

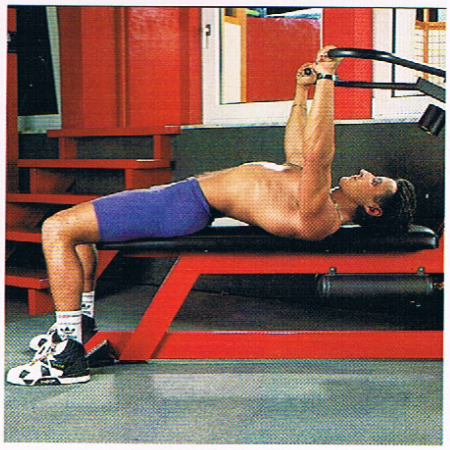
1. Die Füße werden während der Übung auf den Boden aufgestellt.
2. Als Steigerung: Der Sportler stellt sich während der Ausführung der Übung vor allem bei schweren Wiederholungen auf die Fußspitzen, hebt das Gesäß von der Bank ab und drückt sich in Hohlkreuz.

Ursache dieses Verhaltens ist, daß der untere Teil der Brustmuskulatur stärker ist (was wiederum entwicklungsgeschichtlich zu begründen ist). Dieser Tatbestand äußert sich in der Trainingspraxis darin, daß die Leistung im reversen Bankdrükken über der im Flachbankdrücken liegt – und die Leistung im Flachbankdrücken über der im Schrägbankdrücken.
Außer durch Tradition ist das Anheben des Gesäßes auch durch ein unbewußtes "Notprogramm" begründet.
Durch das Anheben des Beckens bzgl. der Schultern versucht der Sportler intuitiv, den stärkeren, unteren Teil der Brustmuskulatur an der Bewegung zu beteiligen, um dann, wenn es "knapp wird", das jeweilige Gewicht noch bewältigen zu können. Über die Nachteile der verspannten Hohlkreuzposition, die dabei auftritt, wurde schon in vergangenen SPORTline-Trainingstips berichtet.

Abhilfe schafft hier das Anbeugen der Beine im Hüftgelenk, so daß der untere Rücken Kontakt mit der Bank hat.
Die Anwesenheit eines aufmerksamen Trainingspartners bei riskanten Wiederholungen kann hier das beschriebene ungünstige Verhalten überflüssig machen. Für Kraftsportler, die die korrekte Ausführung von Anfang an erlernt haben, ist das Anheben der Beine kein Problem.

Abb. 1: fehlerhaftes Schrägbankdrücken mit aufgestellten Füßen.

Abb. 2: fehlerhaftes Banddrücken mit aufgestellten Füßen.



Bei diesen Ausführungen sind Beschwerden im unteren Rücken vorprogrammiert.

USKULATUR

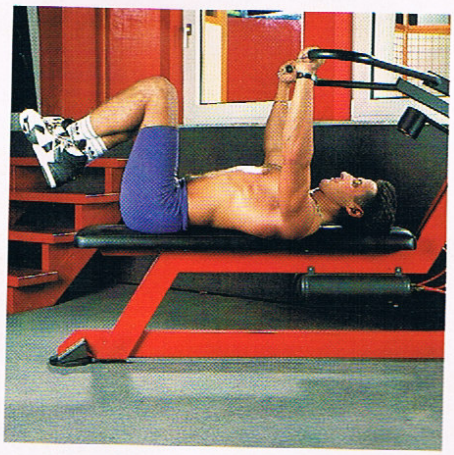
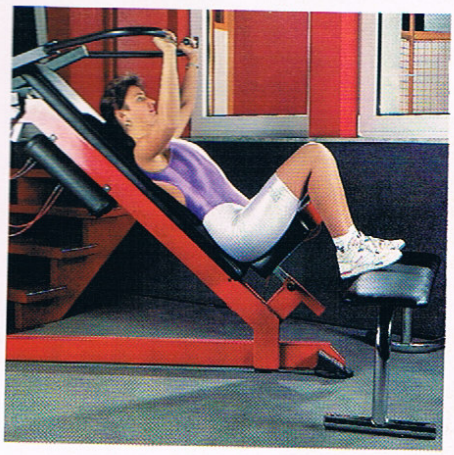


Abb. 3: die korrekte Ausführung beim Bankdrücken.

Abb. 4: die korrekte Ausführung beim Schrägbankdrücken.



Durch das Anbeugen der Oberschenkel im Hüftgelenk oder Aufstellen der Füße auf eine Bank können Schädigungen vermieden werden.

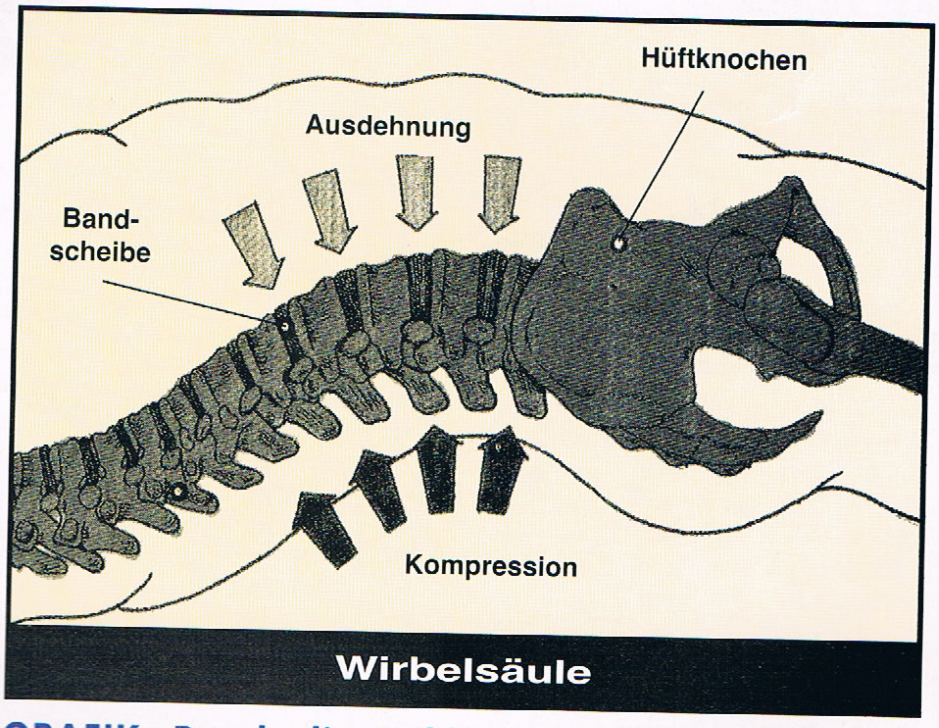
Leider sind es gerade die Veteranen des Bodybuildings, die – nach jahrelanger Gewöhnung an die fehlerhafte Ausführung – beim Anheben der Beine Schwierigkeiten mit der Balance haben, diese Variante dann kategorisch ablehnen und Neulingen somit ein falsches "Vorbild" bieten.
Diesen Sportlern sollte der Hinweis auf die langfristig eintretenden Schäden Motivation zum Umlernen sein. Eine am Fußende quergestellte Bank kann in der ersten Phase Sicherheit gewährleisten und so eine graduelle Annäherung ermöglichen.

Die beschriebene Problematik besteht auch bei den Kurzhantelübungen auf der Bank (fliegende Bewegungen, Kurzhanteldrücken, Überzüge); auch hier sollten die Beine in der dargestellten Form positioniert werden.

Das Thema für die nächste Folge des Trainingstips steht noch nicht fest.
Na dann, laßt Euch überraschen.

Andreas Klee

DAS UNKORREKTE DURCHBIEGEN DES RÜCKENS:



**GRAFIK: Durch die Hohlkreuzposition kommt es zu starken Belastungen der Bandscheiben, der Wirbelkörper und der Wirbelgelenke.
Dieser gefährlicher Druck kann zum Bandscheibenvorfall führen.**