

Weider bringt dich weiter!

Jeder kennt das Problem: Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Muskel an das Training und reagiert weniger darauf. Das Prinzip der Vorerrmüdung setzt einen neuen Impuls für mehr Trainingserfolg.

Vorerrmüdung

Eine Muskelgruppe wird mittels einer Isolationsübung bis zur Ermüdung belastet und anschließend mittels einer Grundübung trainiert.

Beispiel: Quadrizeps vorerrmüden. Zunächst einen Satz Bein Strecken absolvieren und unmittelbar anschließend zu einem Satz Kniebeugen übergehen. So werden die Quadrizeps vorab isoliert trainiert. Sie sind vorerrmüdet.

Da die Hilfsmuskeln wie z. B. der Rückenstrecker eher ermüden, sind sie der limitierende Faktor zur Ausführung der Übung. Soll heißen, bei der Kniebeuge ohne Vorerrmüdung, macht als erstes der Rücken schlapp. Die Beine haben noch Power, aber werden nicht mehr belastet. Sind die Quadrizeps durch das Bein Strecken bereits vorbelastet, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass beide Muskelgruppen gleichzeitig ermüden, bzw. ausgelastet werden. Bei der Kniebeuge werden noch weitere Muskelpartien belastet. Wir haben nur diese zum besseren Verständnis aufgeführt.

Weitere Beispiele: Brustmuskeln

Beim Bankdrücken werden die Brustmuskeln, die vorderen Deltamuskeln und die Trizepsmuskeln aktiviert. Da die Brustmuskeln die weitaus stärksten

dieser Gruppe sind, werden die kleineren Deltamuskeln und Trizepsmuskeln vor dem größeren Brustmuskeln ermüden. Die Brustmuskeln haben noch Power, aber können nicht mehr aktiviert werden, weil die Hilfsmuskeln bereits „platt“ sind.

Lösung: Die Brustmuskeln vor dem Bankdrücken bereits isoliert trainieren, um sie vorzuermüden. Also vor dem Bankdrücken zuerst Fliegende Bewegungen mit Kurzhanteln ausführen, eine Übung, die die Brustmuskeln isoliert und »vorerrmüdet«. Wenn Du anschließend Bankdrücken machst, werden die bereits ermüdeten Brustmuskeln ungefähr zur gleichen Zeit völlig erschöpft sein, wie die anderen Muskelgruppen.

Joe Weider ist viele Jahre durch die Welt gereist, um neue Trainingstechniken zu erforschen. Die Weider Research Group stellt Ihnen in regelmäßigen Abständen sämtliche Trainingstechniken vor.



Vorermüdung der Schultern

Kurzhandel-Seitheben vor Schulterdrücken (Vorermüdung der Deltamuskeln).

Vorermüdung des Rückens

Als erste Übung den Latissimus isoliert an einer Pullback-Maschine ermüden, bevor man Rudern im Sitzen oder andere Ruderübungen ausführt, bei denen auch der Bizeps ins Spiel kommt.

Abwandlungen des Vorermüdungsprinzips

Doppelte Vorermüdung

Nicht eine, sondern zwei Isolationsübungen ausführen. Zum Beispiel Fliegende Bewegungen mit der Kurzhandel, dann Crossover am Kabel und anschließend Bankdrücken.

Reverses Vorermüden

Anstatt die Quadrizeps mit Bein Strecken vorzuermüden, kann man auch als erstes Beinbeugen ausführen. Sinn und Zweck: Da der Beinbizeps bereits vorermüdet ist, müssen sich die Quadrizeps mehr anstrengen, um die Bewegung auszuführen. So werden sie mehr gereizt. Einfach mal ausprobieren!

Nachermüdung

Erst Bankdrücken ausführen und dann direkt im Anschluss Fliegende Bewegungen ausführen, um die Brustmuskulatur total auszureizen.

Für wen sind die Intensitätstechniken geeignet?

Intensitätstechniken sind nur für Fortgeschrittene zu empfehlen. Sie werden von Profis dazu genutzt, um Schwachstellen zu verbessern.

Bitte beachten!

Die Trainingsgewichte müssen um ca. 20% reduziert werden. Bei dieser Technik geht es um Qualitätsmasse, nicht um Kraftaufbau!

Basisernährung für die nächsten 4 Wochen!

Supplements:

Ohne diese Supplements sind in diesem Stadium keine Erfolge möglich.



Obst und Gemüse:

Mindestens 800 g pro Tag.

Energie für das Training:

Komplexe Kohlenhydrate.

Bausteine für die Muskeln:

Eiweiß aus Fisch, Fleisch oder Protein-Shakes.

Grundlage für pralle Muskeln: Die WEIDER-Trainingsprinzipien! Mindestens 2,5 Liter Wasser täglich trinken!

Die Supplements

Morgens direkt nach dem Aufstehen:

1 Portion CFM Whey Protein



Vor dem Training:

1 Portion NOS-X¹⁰ + 4 Maximum Krea-Genic® Kapseln



Nach dem Training:

6 Maximum BCAA Syntho Kapseln + 1 Portion Premium Whey



Dein Trainingsprogramm für die nächsten 4 Wochen!

Trainingsplan für Qualitätsmasse mit Vorer müdung:

| Trainingstag 1 | Sätze und Wiederholungen | Übung | Gewicht | Puls |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|---------|------|
| Beine | 8 Wiederholungen | Beinstrecken (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Kniebeugen | | |
| | 8 Wiederholungen | Beinstrecken (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Kniebeugen | | |
| Waden | 8 Wiederholungen | Beinbizepscurl (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Kreuzheben gestreckte Beine | | |
| | 8 Wiederholungen | Beinbizepscurl (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Kreuzheben gestreckte Beine | | |
| Waden | 6 Wiederholungen | Wadenheben stehend | | |
| | 6 Wiederholungen | Wadenheben sitzend | | |

| Trainingstag 2 | Sätze und Wiederholungen | Übung | Gewicht | Puls |
|----------------|--------------------------|--------------------------|---------|------|
| Brust | 8 Wiederholungen | Fliegende mit KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Schrägbankdrücken mit LH | | |
| | 8 Wiederholungen | Fliegende mit KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Schrägbankdrücken mit LH | | |
| Bizeps | 2 x 6 Wiederholungen | Langhantelcurl | | |
| | 2 x 6 Wiederholungen | Hammercurls | | |

| Trainingstag 3 | Sätze und Wiederholungen | Übung | Gewicht | Puls |
|------------------|--------------------------|---------------------------------|---------|------|
| Rücken | 8 Wiederholungen | Überzüge mit KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Langhantelrudern | | |
| | 8 Wiederholungen | Überzüge mit KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Langhantelrudern | | |
| Trapez | 2 x 8 Wiederholungen | Latziehen enger Griff zur Brust | | |
| | 2 x 8 Wiederholungen | Schulterheben mit KH | | |
| Hintere Schulter | 2 x 8 Wiederholungen | Seitheben vorgebeugt | | |

| Trainingstag 4 | Sätze und Wiederholungen | Übung | Gewicht | Puls |
|----------------|--------------------------|-------------------------------|---------|------|
| Schulter | 8 Wiederholungen | Seitheben KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Nackendrücken an der Maschine | | |
| | 8 Wiederholungen | Seitheben KH (Vomü) | | |
| | 6 Wiederholungen | Nackendrücken an der Maschine | | |
| Trizeps | 2 x 6 Wiederholungen | Enges Bankdrücken | | |
| | 1 x 8 Wiederholungen | Trizepsdrücken mit Stange | | |

Aufwärmen nicht vergessen!

Drei Sätze für große Muskelgruppen. Zwei Sätze für kleine Muskelgruppen. In der Trainingsplantabelle sind nur die Arbeitssätze aufgeführt!

Tipp! Vor jeder Trainingseinheit für den Oberkörper 2 Sätze leichtes Seitheben ausführen, um die Schulter aufzuwärmen. Das Schultergelenk ist sehr verletzungsanfällig und dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert.

Extra Bauchtraining: Jeden 2. Trainingstag 3 Sätze à 30 Wiederholungen, Sit Ups ganz zum Schluss.

Trainingstipp: Es zählen nur die Arbeitssätze, keine Aufwärmätze!

Wichtige Supplements für deinen Erfolg!

