

SERIE
 -METHODEN-
 SPEZIAL
 N°5

DAS ULTIMATIVE WORKOUT

Barbell Complexes gelten als das Nonplusultra unter den Trainingseinheiten. Wer sich fit genug fühlt, sollte sie unbedingt in seinen Trainingsplan integrieren. Die Schinderei lohnt sich.

// Text **Thorsten Dargatz**
 // Fotos **Ralph K. Penno**

TRAINING MUSS anstrengend sein, sonst bringt es nichts. Doch wer wirklich an seine Grenzen gehen möchte, der kommt um Barbell Complexes nicht herum. Auf den ersten Blick sieht es gar nicht so anstrengend aus: Einfach eine Langhantel nehmen, ein paar Gewichte draufpacken und los geht's. Der entscheidende Unterschied zu herkömmlichen Übungen wird aber schnell deutlich: Bei Barbell Complexes macht man fünf bis zehn Übungen direkt hintereinander, ohne Pause und ohne Absetzen des Gewichts. Ein Beispiel: erst ein Satz Bizepscurls, dann Rudern vorgebeugt, ehe das Schulterdrücken folgt. Jetzt geht es ohne Pause an die Kniebeuge und schließlich zum Wadenheben. Die Übungen und

Wiederholungszahlen können je nach Vorliebe und Leistungsstand zusammengestellt werden. Eine echte Herkulesaufgabe, aber eine, die sich lohnt. „Mit Barbell Complexes lassen sich Explosivkraft, Schnellkraft und Schnellkraftausdauer sowie Koordination optimal trainieren“, sagt LOOX-Experte Karsten Schellenberg aus Berlin. „Das führt zu einem austrainierten und wohldefinierten Körper bei Männern und Frauen.“

OPTIMALER KRAFT-CARDIO-MIX

Wer dieses ganz spezielle Workout erfunden hat, lässt sich nicht so genau sagen. Vermutlich haben es osteuropäische Kraftsportler schon vor Jahrzehnten erstmals durchgeführt. ▶

Haare & Make-up: Franziska Dominick // Modell: Ann-Kathrin B. (VIGFIT MODELS)

Barbell Complexes ist nichts für Anfänger. Erst muss die richtige Technik sitzen

SERIE -METHODEN- SPEZIAL N°5

In den letzten Jahren haben dann amerikanische und auch deutsche Coaches das Konzept übernommen und verfeinert. „Meines Erachtens sollte jeder gute Trainer damit arbeiten, dessen Schützlinge es mit der Fitness ernst meinen“, sagt LOOX-Experte und Personal Trainer Karsten Schellenberg, der in seinem Studio „Blackrock Training“ auch viele Prominente betreut. „Es ist eine echte Schinderei, aber vermutlich gibt es kaum etwas Besseres, um überflüssiges Fett abzubauen! Es ist der optimale Kraft-Cardio-Mix.“

Aber Vorsicht: Barbell Complexes sind koordinativ sehr anspruchsvoll, eine große Belastung für die Muskeln, und sie treiben den Puls ordentlich in die Höhe. „Für Anfänger sind sie deshalb nicht geeignet. Nur wer wirklich gesund ist und schon längere Zeit regelmäßig trainiert, kommt dafür infrage“, so der Experte. „Und bevor es losgeht, kommt es darauf an, die Übungen vom Bewegungsablauf her perfekt zu beherrschen. Zu groß ist sonst die Verletzungsgefahr oder die Wahrscheinlichkeit, dass sich falsche Bewegungsmuster einschleichen, die über kurz oder lang unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen führen.“

NEUE BESEN TRAINIEREN GUT

Statt einer Langhantelstange nutzt der erfahrene Trainer deshalb zunächst einen leichten Besenstil, um die einzelnen Bewegungen einzustudieren. Der Grund: Es kommt sehr schnell zu einer Übersäuerung der Muskulatur. Die Übungen dann trotz brennender Muskeln und rasendem Herz richtig auszuführen ist eine große Herausforderung. „Es braucht etwas Geduld, bis sich die Bewegungsmuster so im Gehirn eingeschleift haben, dass sie auch unter extremer Belastung fehlerfrei ausgeführt werden können“, so der LOOX-Experte.

Ideal ist es, wenn sich ein Rhythmus einstellt. Das kann, je nach Bewegungstalent, mehrere Trainingseinheiten in Anspruch nehmen. Aber keine Sorge: Selbst in der Leichtvariante haben es die Barbell Complexes ganz schön in sich, und Trainingseffekte stellen sich trotzdem ein. Wichtig zu wissen: Es werden nicht einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern ganze Muskelketten. „Dadurch verändert sich die gesamte Körpersilhouette hin zu einem sehr attraktiven Erscheinungsbild, und es



Bei Barbell Complexes werden fünf bis zehn Übungen hintereinander absolviert, ohne Pause und Absetzen des Gewichts

verbessert sich das Körpergefühl“, so der Berliner Coach. Nach und nach wird es dann anspruchsvoller. Zunächst nur mit einer Langhantelstange und schließlich auch mit zusätzlichen Gewichten. Mehr als einmal die Woche sollte dieses Workout nicht auf dem Plan stehen, sonst droht ein Übertraining. Eine Bewegungssequenz mit fünf bis zehn unterschiedlichen Übungsvarianten dauert zwischen drei und fünf Minuten. Anschließend sollte man bis zu fünf Minuten Pause machen, bevor es mit dem nächsten Durchgang weitergeht. Länger als 30 Minuten sollte das gesamte Training nicht dauern. „Nach dem Workout empfehle ich meinen Schützlingen eine klassische Massage bei einem guten Masseur“, sagt der LOOX-Experte.

„Das ist dann nicht nur eine Wohltat, sondern verkürzt auch die Regenerationszeit.“ Übrigens: Obwohl die Muskeln mächtig gefordert werden, müssen Frauen keine Angst vor Muskelpaketen haben. Das liegt unter anderem am Sexualhormon Testosteron: Es sorgt dafür, dass während und nach einem ausreichend intensiven Muskeltraining Eiweiß in der Muskulatur eingelagert wird. Das führt bei einem regelmäßigen Workout zum Muskelwachstum. Frauen haben, bis auf wenige Ausnahmen, sehr viel weniger Testosteron im Blut als Männer, was allzu dicke Muskelpakete verhindert. „Bei Frauen kommt es daher eher zu einer optimierten Proportionierung des Körpers“, sagt Karsten Schellenberg.



TOP ÜBUNGEN FÜR BARBELL COMPLEXES

LOOX-EXPERTE



Karsten Schellenberg
Personal Trainer

//
ES GIBT
VERMUTLICH KAUM
ETWAS BESSERES, UM
ÜBERFLÜSSIGES
FETT ABZUBAUEN

//
KARSTEN SCHELLENBERG
LOOX-EXPERTE

Karsten Schellenberg ist einer der ersten Personal Trainer Deutschlands. Der ehemalige Bodybuilder hat ein eigenes Ernährungskonzept entwickelt und ist Autor verschiedener Bücher.



Hantel greifen und mit schulterweitem Griff und gestreckten Armen vor den Oberschenkeln halten. Nun Hüfte beugen und Oberkörper mit geradem Rücken bis parallel zum Boden nach vorn neigen. Wieder aufrichten und wiederholen.

BIZEPSCURLS



Hantel schulterbreit fassen, Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Ellbogen während der gesamten Übung am Körper fixieren. Arm beugen und anschließend wieder strecken.



Langhantelstange auf den Schultern platzieren. Beim Ausatmen die Fersen so weit wie möglich nach oben führen. Dann ausatmen und die Fersen absenken. Übung wird schwerer, wenn die Ballen auf einer Hantelscheibe stehen.