



Die Trainingsmethodik

Die Wirksamkeit auch des besten Krafttrainingsgerät der Welt, ist determiniert von der eingesetzten Trainingsmethode.

Deshalb empfehlen wir folgende Trainingsleitlinien:

1. Die Bewegungsgeschwindigkeit- oder die Entdeckung der Langsamkeit

Führen Sie kontrollierte und langsame Bewegungen durch, wobei jede vollständige Bewegungswiederholung zwischen 7 – 20 Sekunden dauert.

Warum: Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit der langsamen Bewegung für den Muskelaufbau belegt. Angewandte Trainingskonzepte wie Kieser Training, Body-Focus, Concept1010 oder Body by sciences trainieren die Muskulatur seit Jahrzehnten nur langsam. Die langsame Geschwindigkeit unterstützt die isolierte Bewegung, dadurch ist ein Muskelversagen in der Zielmuskulatur deutlich zu spüren. Der Übende bekommt ein deutlich besseres Muskelgefühl.

Außerdem werden Beschleunigungskräfte minimiert und somit auch einer möglichen Verletzungsgefahr vorgebeugt.

Merken: Man kann beim Muskeltraining nicht zu langsam trainieren, sondern nur zu schnell!!!

2. Spannungshöhe, Intensität –oder wie merke ich das ein Muskel nicht mehr kann

Durch eine vollständige Erschöpfung der Zielmuskulatur wird eine maximale Spannungshöhe für die Muskulatur erreicht. Wenn keine isolierte Bewegung der Muskulatur mehr möglich ist versuchen Sie die Spannung ohne Bewegung zu halten. Eine maximale Spannungshöhe bis zur Erschöpfung der Muskulatur bewirkt einen Wachstumsreiz. Bei medizinischen oder anatomischen Besonderheiten, muss möglicherweise eine Kompromisslösung gefunden werden.

Merken: Je trainierter desto intensiver muss der Reiz ausfallen!

3. Trainingshäufigkeit - oder die Intensität ist entscheidend

1-2-mal Training pro Woche mit einem muskelererschöpfenden Einsatztraining. Diese Trainingsart bewirkt einen minimalen Zeitaufwand pro Trainingseinheit zwischen 10 – 45 Minuten je nach Maschineneinsatz.

Warum: Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich die Wirksamkeit des Einsatztrainings mit langsamer Bewegungsgeschwindigkeit und ausreichender Regenerationszeit (bis zu 10 Tagen) der eingesetzten Muskulatur. Die Frage ob eine Trainingsmethode besser oder schlechter ist, ist oft nur eine Glaubensfrage der Anwender. Es gibt aber einen unumstrittenen und somit entscheidenden Aspekt, der für das Einsatztraining spricht: der Zeitaufwand.

Merken: Je intensiver das Training, desto seltener kann man trainieren!

4. Spannungszeit – oder wann sollte der Muskel nicht mehr können

Die Spannungszeit für die eingesetzte Muskulatur sollte zwischen 45 – 150 Sekunden liegen. Beendet wird die Arbeit bei vollständiger Erschöpfung der Muskulatur. Dies sollte nicht freiwillig durch den Übenden erfolgen, sondern dadurch, dass er die Bewegung nicht mehr durchführen kann, es sei denn medizinische oder anatomische Besonderheiten sprechen dagegen.

Warum: Der optimale überschwellige Reiz für einen Muskel, der ein Wachstum auslöst, ist mit Sicherheit nicht exakt zu definieren. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass ein maximaler Muskelreiz zwischen 45-150 Sekunden einen Wachstumsreiz bewirkt.

Merken: Wichtiger als die Spannungszeit ist die Spannungshöhe!

5. Range of Motion – oder warum Krafttraining auch die Beweglichkeit fördert

Die Bewegung sollte über den kompletten Gelenkwinkel stattfinden, wenn keine anatomischen oder medizinischen Gründe dagegensprechen.

Warum: Wenn vollständige Bewegungen durchgeführt werden, können einseitige Alltagsbelastungen oder sportliche Belastungen wieder ausgeglichen werden. Dadurch erspart man sich ein zusätzliches Beweglichkeitstraining.

Merken: Krafttraining macht Gelenke auch beweglicher!

6. Widerstandssteigerung - oder wie setze ich einen neuen Trainingsreiz

Der optimale Widerstand für die Muskulatur ergibt sich aus Spannungsdauer und Spannungshöhe. Zwischen 45-150 Sekunden sollte die Zielzeit für den Übenden liegen. Kann er mit einem vorgegebenen Widerstand diese Zielzeit erreichen, wird für das nächste Training

ein höheres Gewicht gewählt. Für diese Art des Trainings muss die eingesetzte Krafttrainingsmaschine eine Feinabstufung besitzen.

Warum: Wenn keine Feinabstufung vorhanden ist, ist eine progressive Steigerung der Widerstände nur bedingt möglich. Neue Trainingsreize wären schwer oder gar nicht zu

erzielen.

Merken: Wer keinen Überschwelligen Reiz auf den Muskel auslöst, bleibt auf seinem Kraftniveau stehen!