

Mit unserem Trainingskonzept und unseren Geräten

ist der Trainingseffekt deutlich größer!

Dies bestätigt eine aktuelle Studie der Deutschen Sporthochschule Köln.

Fachbegriff-Erklärung:

Exzentrische Muskularbeit wird als nachgebende oder dynamisch-negative Muskularbeit bezeichnet (bei unseren Geräten ist das die Rückwärtsbewegung)

Der Test: Die beiden Probandengruppen absolvierten über 14 Wochen, 2x pro Woche ein Trainingsprogramm bestehend aus einem Ganzkörpertraining in Zirkelform mit Kraft und Ausdauergeräten.

Bei den Geräten der Versuchsgruppe (Hersteller: MILON, identisch mit unseren) konnte man zusätzlich zu dem konzentrischem Widerstand auch den exzentrischen einstellen (wie bei uns).

Es erfolgte eine ausführliche Analyse und Interpretation der Ergebnisse unter Zuhilfenahme internationaler Trainingswissenschaftlicher Literatur:

1. Dabei konnte der Beweis erbracht werden, dass ein exzentrisch angelegtes Kraftausdauer-Zirkeltraining als die effektivere Methode erscheint, um Fettmasse ab- und Muskelmasse aufzubauen. Die permanente Belastung der Arbeitsmuskulatur, auch in der exzentrischen Bewegungsphase, erzeugt somit einen zusätzlichen Reiz, der zu höheren Trainingseffekten führt.
2. Ferner konnte, in Anbetracht der Ausgeglichenheit beider Probandengruppen, bezüglich der Befindlichkeitsveränderungen nach dem Training, herausgestellt werden, dass ein exzentrisch angelegtes Kraftausdauer-Zirkeltraining ohne Bedenken mit Sportanfängern durchgeführt werden kann.
3. Bei beiden Probandengruppen veränderte sich die Ausdauer- wie auch die Kraftausdauerfähigkeit höchst signifikant
4. Bei der Betrachtung der Befindlichkeitsveränderung hatten beide Probandengruppen sowohl mit der konzentrischen als auch mit der exzentrischen Trainingsform gleichermaßen positive Effekte (auf die physische Befindlichkeit)

Aufgrund der Tatsache, dass unsere Muskulatur schon bei einfachsten Bewegungsabläufen im Alltag, wie z.B. Gehen auf horizontaler Unterlage, wo verschiedene Muskelgruppen entweder konzentrisch oder exzentrisch belastet werden oder wie z.B. Treppen hinunter gehen, exzentrisch arbeitet, ist es demnach sinnvoll, dass solche Muskelkontraktionen im Trainingsplan eingebaut werden.

Quelle: bodyLIFE 9/2010

Nachgefragt beim Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

Wie sollte das Verhältnis von konzentrischem zu exzentrischem Widerstand aussehen?

- ↳ 1:1, denn die exzentrischen Anpassungen ergeben sich auch bereits bei submaximaler Belastung.

Was gibt es bei der Trainingsbetreuung /Übungsausführung zu beachten?

- ↳ Es sollte eine ständige Trainingsbetreuung und ein langsames Herantasten erfolgen. Ein gleichmäßiger Bewegungsrhythmus muss beibehalten werden und der Widerstand sollte submaximal gewählt werden.

Lässt sich ein exzentrisch-betontes Training komplikationslos bei Sportanfängern anwenden?

- ↳ Ja, wenn Training und Bewegung sorgfältig überwacht werden. Oft läuft der Einstieg sogar über das exzentrische Training – besonders in der Reha.

Quelle: bodyLIFE 9/2010