

Die 3/7 Methode

Die 3/7 Methode ist eine relativ ungewöhnliche und weniger bekannte Methode des Krafttrainings. Im Gegensatz zu anderen Methoden müssen wir hier unser Verständnis von Sätzen und Pausenzeiten etwas ergänzen. Das übliche Training besteht, wie Sie sicher wissen, meist aus verschiedenen Übungen, die mit einer festgelegten Anzahl an Sätzen durchgeführt werden. Zwischen jedem Satz findet normalerweise eine Pause statt, die ermöglicht, dass Sie im nächsten Satz zumindest annähernd so viel Leistung bringen, wie im Satz zuvor. Manchmal werden die Wiederholungszahlen auch von Satz zu Satz reduziert; das beliebte 12, 10, 8 Muster ist ein Beispiel dafür.

Die 3/7 Methode geht jedoch einen anderen Weg:

Durchführung der 3/7 Methode

Zusätzlich zu den Sätzen gibt es bei der 3/7 Methoden Runden. Diese fassen jeweils 5 Sätze zusammen. Sie wählen ein Gewicht von etwa 70-90% ihres Einwiederholungsmaximums. Damit führen Sie 3 Wiederholungen aus. Anschließend machen Sie 15 Sekunden Pause und führen 4 Wiederholungen aus. Das machen Sie, bis Sie bei 7 Wiederholungen angekommen sind und somit eine Runde beendet ist. Nach einer Runde machen Sie 150 Sekunden Pause - insgesamt werden zwei Runden pro Übung ausgeführt.

Die Idee dahinter

Der entscheidende Vorteil dieser Methode liegt wahrscheinlich in der Zeitersparnis. Durch die verringerten Pausenzeiten lässt sich das Training wesentlich kompakter gestalten und bleibt dabei effektiv. Aus physiologischer Perspektive und in Hinblick auf Muskelwachstum ist die Frage nach dem Sinn dieser Trainingsform gar nicht so leicht zu beantworten. Wie wir wissen, wird Muskelwachstum durch eine ganze Reihe von Bedingungen initiiert. Zum einen zählen dazu die kleinen Mikroverletzungen im Muskelgewebe - deshalb hat es sich etabliert, die exzentrische Phase besonders zu betonen oder gar speziell exzentrisches Training durchzuführen. Zum anderen kann aber **Laktat auch als Botenstoff fungieren**. Durch die kurzen Pausen wird verhindert, dass eine erhöhte Laktatbildung zum Abbruch der Übung führt; dadurch, dass die Pausen besonders kurz sind, wird jedoch stets ein gewissen Level gehalten. Ein weiterer Aspekt, der die Wirksamkeit dieser Trainingsmethode erklären kann ist die sogenannte Post-Aktivierungs-Potenzierung (PAP). Demnach kann durch eine Erhöhung der Kalziumionen Konzentration im Muskel eine erneute Kontraktion schneller und intensiver erfolgen. Was daraus resultiert ist eine eventuell höhere Leistungsfähigkeit. In Bezug auf die 3/7 Methode könnten Sie in den späteren Sätzen unter Umständen mehr Leistung bringen, was einen dementsprechenden größeren Trainingsreiz zur Folge hat.

Die Studienlage

Eigentlich ist die Methode bisher aus nur einer Studie bekannt. Dabei wurde die 3/7 Methode mit einer klassischen Krafttrainingsmethode aus mehreren Sätzen und Pausen zwischen den Sätzen verglichen. Zur Hand genommen wurde in diesem Fall ein System mit 8 Sätzen zu je 6 Wiederholungen. *(Wenn Sie zwei Übungen für eine Muskelgruppe mit jeweils 4 Sätzen durchführen, kommen Sie entsprechend auch auf diese Satzzahl)* Zwischen den Sätzen betrug die Satzpause 150 Sekunden. Sowohl in Kraftsteigerung als auch dem Zuwachs des Muskelquerschnitts war die 3/7 Methode der 8x6 Methode überlegen. Zu bedenken gilt dabei jedoch, dass diese Studie mit

untrainierten Anfängern und nur für den (Arm-) Bizeps durchgeführt wurde. Ebenso ist die Pausenzeit der Vergleichsgruppe nicht unbedingt optimal gewählt.

Link zur Studie