

Training mit maximaler Geschwindigkeit

Wie trainieren Sie Bankdrücken? Haben Sie sich schon einmal genaue Gedanken über das Bewegungstempo gemacht? Die meisten Trainierenden trainieren recht intuitiv. Sie versuchen die Hantel nicht zu schnell zu bewegen, um den Muskel optimal zu erreichen und nicht durch Schwung zu entlasten. So weit schon einmal sehr loblich, denn das führt immerhin dazu, dass das Verletzungsrisiko gering bleibt.

Diejenigen, die sich schon einmal Gedanken um die Bewegungsgeschwindigkeit bei ihrem Training gemacht haben, setzen oft auf eine betonte exzentrische Phase. Das ist soweit schon einmal eine gute Idee, denn viele Studien belegen, dass das Training mit einer betonten exzentrischen Phase die Hypertrophie der Muskulatur fördern kann.

Bei all den Gedanken, die wir uns um die Auswirkungen bestimmte Techniken auf die Hypertrophie machen, sollten wir nicht vergessen, dass vor allem eine Sache ausschlaggebend für unserer Muskelwachstum ist: Unsere Kraftleistungen. Von der folgenden Methode können also nicht nur diejenigen profitieren, die Ihre Schnellkraft für ihren Sport verbessern wollen, sondern auch diejenigen, die in erster Linie an Muskelwachstum interessiert sind.

Training mit maximal möglicher Geschwindigkeit

Eine Studie der medizinischen Fakultät in Rom aus dem Jahr 2012 hat ergeben, dass selbst erfahrene Sportler von dem Training mit maximaler Geschwindigkeit profitieren können. Dabei haben sie zwei Testgruppen 3 Wochen lang mit 80-100% ihrer maximalen Kraft trainieren lassen. Eine Gruppe sollte intuitiv trainieren, die andere Gruppe führte die Bewegungen so schnell und explosiv wie möglich aus.

Während die explosive Gruppe sich um etwa 10% bezüglich der maximalen Beladung der Hantel steigern konnte, stagnierte die Leistung der anderen Gruppe fast. (Zuwachs <1%). Wenn man bedenkt, dass es sich um erfahrene Sportler handelt, ist zum einen klar, dass bei normalem Training der Fortschritt nur minimal sein kann, zum anderen ist eine Steigerung um 10% schon sehr beachtlich.

Hier geht es zur Studie

Fazit

Explosive Wiederholungen sind eine durchaus geeignete Methode, um die Kraftwerte weiter zu verbessern. Als Anfänger ist diese Art von Training jedoch mit einem gewissen Risiko verbunden. Kombiniert mit anderen Trainingsmethoden, kann ein solches Training dazu beitragen, Ihre Erfolge zu optimieren.