

Okklusion im Training- Die Kaatsu-Methode

Diese spezielle Intensitätstechnik wirkt auf den ersten Blick ziemlich seltsam und das ist sie in der Tat auch. Die Kaatsu-Methode wurde vor etwa 50 Jahren entwickelt. Dem namensgebenden Erfinder fiel auf, dass beim Training das Gefühl des erschöpften Muskels dem Gefühl sehr nahe kommt, wenn es durch eine Blutdruckmanschette zu einem venösen Blutstau kommt. Die Kaatsu-Methode ist auch unter dem Namen „Blood Flow Restriction“ bekannt. Es geht also tatsächlich darum, den Blutfluss zu stören.

Wie wird die Kaatsu-Methode angewendet?

Die Methode eignet sich ausschließlich für den Training der Extremitäten. Dabei werden z.B. die Oberarme mit einer Manschette leicht abgebunden und anschließend trainiert.

Eine abgebundene Trainingseinheit wird auf maximal 10 Minuten begrenzt. Je länger eine Extremität abgebunden ist, desto größer ist die Gefahr für unseren Körper. Dazu später mehr.

Trainiert wird anschließend mit einem deutlich geringeren Trainingsgewicht, als normalerweise üblich. Gewichte mit mehr als 25-30% des maximalen Gewichts für eine Wiederholung sollten vermieden werden. Anschließend werden die Manschetten entfernt. Es kommt zu einer überkompensierten Mehrdurchblutung und zu einer theoretisch höheren Ausschüttung an Wachstumshormonen trotz der geringeren Gewichtsbelastung.

Okklusion als Pump-Steigerung

Der sogenannte „Pump“ ist ja nichts anderes, als eine spürbare Mehrdurchblutung der Muskulatur. Durch Okklusionstraining kann die Durchblutung eines Muskels so erhöht werden, dass er bei einer anschließenden Grundübung zu einer stärkeren Leistung fähig ist.

Theorie, Theorie

Das alles ist die Theorie, die dahinter steckt. Mittlerweile gibt es tatsächlich ein paar Studien, die die Wirksamkeit dieser Trainingsmethode bestätigen (bestätigen != beweisen). Wirklich effektiv Sinn machen kann so etwas aber nur, wenn es in Kombination mit einem ganzheitlichen Training durchgeführt wird. Alles andere wäre auch nicht denkbar, da sich diese Methode nur auf die Extremitäten anwenden lässt.

Gefahren von Okklusion

Diese Trainingsmethode ist nicht unbedingt unbedenklich. Gerade Personen, die zu Bluthochdruck neigen, sollten diese Methode unbedingt meiden, da es unter der zusätzlichen Belastung zu noch höheren Blutdruckspitzen kommen kann. Der unnatürliche Blutstau und die anschließende plötzliche Lösung könnten ebenfalls Gefäßverkalkungen lösen, die sich dann mit durch den Blutkreislauf bewegen können. Es besteht also eine eventuelle Infarktgefahr. Auch der Blutstau selbst kann eine Ursache für einen Thrombus sein. Deshalb wird eben auch die Durchführung für maximal 10 Minuten empfohlen. Je nach individueller Gerinnungsneigung kann es aber zu Unterschieden kommen.

Wer also ein solches System ausprobieren möchte, sollte sich über die Gefahren bewusst sein.