



Veröffentlichungen

Die im Januar 2018 im Journal of Sports Science veröffentlichte Review “The Importance of Muscular Strength: Training Considerations” (Suchomel et al, 2018) beleuchtet aus wissenschaftlicher Sicht einige Themen, die die Trainer der Fitnessbranche sich immer wieder stellen und liefert teilweise erstaunliche Erkenntnisse. Teil 2 unserer Serie beleuchtet:

2. Continuum of Isolated Machine-based to Multi-joint Free-weight Exercises

So genannte Isolationsübungen an Krafttrainingsmaschinen können z. B. in der Rehabilitation gezielt eingesetzt werden, um verhältnismäßig schwächere bzw. atrophierte Muskeln und Muskelgruppen in mehrgelenkigen Muskelketten, z. B. beim Springen gezielt zu kräftigen. Entsprechend erzielte Kraftgewinne können jedoch nur sehr eingeschränkt direkt in sportliche Leistungsverbesserungen umgesetzt werden, da ihnen die entsprechenden Koordinationsmuster fehlen. Das gelingt bei Mehrgelenksübungen mit Freihanteln deutlich besser, allerdings können hier schwächere Muskeln nicht gezielt gestärkt werden, da andere Muskeln oder Muskelgruppen deren schlechtere Leistung teilweise oder auch vollständig kompensieren können. Isolationsübungen mit freien Gewichten und Mehrgelenksübungen an Maschinen schlagen die Autoren als Zwischenstufen für potenzielle Progressionen und Regressionen innerhalb des Kontinuums zwischen Isolationsübungen an Maschinen einerseits und Mehrgelenksübungen mit freien Gewichten andererseits vor.

Isolationsübungen an Maschinen oder mit Gewichten, Mehrgelenksübungen an Maschinen oder mit freien Gewichten – sie alle haben ihre berechtigten Einsatzbereiche und sind daher nicht pauschal als über- oder unterlegen zu bezeichnen, sondern müssen in Bezug auf die Zielsetzungen im Krafttraining systematisch und mit Bedacht eingesetzt werden.