



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 3 unserer Serie beleuchtet:

3. Weightlifting Movements and Derivates

Olympisches Gewichtheben (Reißen, Stoßen) und seine Teilbewegungen (Anreißen, Umsetzen etc.) führen zu größeren Trainingseffekten bei der Maximal-, aber insbesondere bei der Schnellkraft als ein Kettlebell-, Sprung- oder normales, d. h. an Maschinen oder mit Kurzhanteln durchgeführtes Widerstandstraining. Der Stimulus beim Gewichtheben ist insofern einzigartig, als dass dort sowohl der Widerstands- („force“) als auch der Geschwindigkeitsaspekt („velocity“) der Schnellkraft angesprochen werden.

Dabei scheint es nicht immer notwendig zu sein, Übungen mit einer „catch phase“ auszuführen, in der die nach oben beschleunigte Langhantel in der Gewichtheber-Endposition sozusagen „aufgefangen“ und stabilisiert wird. So genannte „pulling exercises“, die diese „catch phase“ vermeiden oder die Beschleunigungsphase aus Verletzungs- oder Mobilitätsgründen verkürzen, z. B. beim Anreißen ohne Umsetzen, können dennoch gleich große oder teilweise auch größere Kraftwerte produzieren. Folglich können auch höhere Lasten als beim Reißen und Umsetzen bewegt werden, die im Gewichtheben daher auch als Zubringerübungen bezeichnet werden.

Für Maximal- und Schnellkrafttraining sind die Gewichtheber- und Zubringerübungen also ein effektives Mittel. Aufgrund der regulierbaren Zusatzlasten können auch Hypertrophie-Effekte verfolgt werden.