



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 6 unserer Serie beleuchtet:

6. Unilateral versus Bilateral Training

Viele Bewegungen im Sport werden unilateral ausgeführt. Daher wird nicht nur im Functional Training thematisiert, dass für eine maximale Trainingseffektivität auch Kraftübungen nicht nur bilateral, sondern auch unilateral auszuführen sind. Wenngleich eine höhere Aktivierung des M. gluteus medius, der Hamstrings und des M. quadriceps femoris bei einbeinigen Kniebeugen mit hinten aufgelegten Fuß gegenüber „normalen“, d. h. beidbeinigen Kniebeugen nachgewiesen werden konnte, so unterscheiden sich die erzeugten Kraftgewinne in Messungen bei einbeinigen Kniebeugen, beidbeinigen Kniebeugen, Sprint und Richtungswechsel nicht.

Die Autoren weisen darauf hin, dass die höhere Stabilität bei bilateralen Übungen Athleten besser „force“ generieren lässt und gerade im erschöpften Zustand mehr Sicherheit bzw. Stabilität gibt.

Trotz vereinzelt geäußerter Meinung ist es also nicht so, dass unilaterale Übungen den bilateralen Varianten überlegen sind. Dennoch sollten unilaterale Übungen insbesondere in Vorbereitungsphasen auf einen Wettkampf, zur Verletzungsprävention oder auch nur zur Abwechslung berücksichtigt werden.