



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 7 unserer Serie beleuchtet:

7. Potentiation Complexes

Die Postaktivierungspotenzierung, im Deutschen auch als PAP-Training bezeichnet, beinhaltet im Grundmodell zwei Übungen, die hintereinander ausgeführt werden, wobei die erste Übung die Leistung in der zweiten Übung verbessern soll. Der Gedanke ist hierbei, dass die erste Übung die Rekrutierung und Frequenzierung der leistungsrelevanten Muskelfasern in der zweiten Übung verbessert. Für Reaktivkraftübungen, z. B. Tiefsprünge oder Tuck-Jumps, konnte dieser Effekt auf die Maximalkraft nachgewiesen werden. Der zu erwartende Mehrwert bei Anwendung dieser Methode ist für den Fitnessbereich nicht relevant.



IFHIAS

International Fitness & Health
Institute of Applied Sciences

