



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.

1. Einserien- vs. Mehrserientraining

In einigen Studien zeigte sich das Einserien- dem Mehrserientraining ebenbürtig. In den meisten Studien erwies sich jedoch das Mehrserientraining hinsichtlich Hypertrophie-, Maximal- und Schnellkraftsteigerungen als überlegen. Geringere Serienzahlen können bei wenig(er) trainierten Individuen, z. B. Krafttrainingsanfängern, in zufriedenstellenden Trainingseffekten resultieren, während gut trainierte Sportler, insbesondere Krafttrainingserfahrene, für ähnliche Effekte mit mehr Serien trainieren sollten.

Je trainierter der Sportler, desto mehr Serien sollte er pro Übung ausführen – bis zu einem gewissen Maß. Die zu optimierende Serienanzahl ist dabei von den individuellen körperlichen Voraussetzungen des Sportlers, seinen Trainingszielen, Trainingserfahrungen und Lebensumständen abhängig. Um dieses individuell optimierte Maß zu finden, sollte ein Trainingsprotokoll geführt werden.

Im IRON SYSTEM® ergibt sich i. d. R. eine Zuordnung der weniger trainierten Teilnehmer zur HOT IRON® 1, um im weiteren Verlauf zunächst an der HOT IRON® 2 und später an der HOT IRON® CROSS teilzunehmen. Diese Zuordnung und Reihenfolge stellt keine offizielle Regel dar, führt allerdings in der Praxis häufig dazu, dass viele Teilnehmer im IRON SYSTEM® tendenziell



International Fitness & Health
Institute of Applied Sciences



eine Serienanzahl entsprechend ihrer Trainingserfahrung durchführen. Während in der HOT IRON®1 tendenziell die Erkenntnisse zum Einserientraining vermehrt Berücksichtigung finden, werden hingegen in der HOT IRON®2 die empirischen Erkenntnisse zum Mehrsatztraining vermehrt umgesetzt. In der HOT IRON® CROSS trainieren die Teilnehmer i. d. g. durchgängig mehrere Serien pro Übung. Damit befindet sich das IRON SYSTEM® auf dem aktuellem sportwissenschaftlichen Stand und wird dies auch zukünftig sicherstellen.