



Veröffentlichungen

Das Training mit (Wieder-)Einsteiger*innen

(Wieder-)Einsteiger*innen sollten sich im Krafttraining zunächst einmal auf die Steigerung ihrer Maximalkraft konzentrieren, denn die Maximalkraft stellt die Grundlage auch für andere, z. B. die Schnell- und Explosivkraft dar. Entsprechend sind bei (Wieder-)Einsteiger*innen Schnell- und Explosivkraftübungen wenig bis gar nicht angezeigt.

Noch einmal zur Erinnerung: Jede Krafttrainingsmethode führt anfänglich zu funktionalen Anpassungen, d. h., dass die vorhandene Muskelmasse effektiver genutzt wird, um (Maximal-)Kraft zu erzeugen. Das gilt für Untrainierte ebenso wie für (Wieder-)Einsteiger*innen.

In einer aktuellen Metaanalyse konnte gezeigt werden, dass z. B. Jugendliche mehr von einem herkömmlichen (Maximal-)Krafttraining profitieren als von einem Schnellkrafttraining mit Sprüngen bzw. einem Reaktivkrafttraining. Hierbei zeigt sich zunächst eine verbesserte Bewegungskontrolle (Ausführungsqualität) sowie eine verbesserte neuromuskuläre Koordination, bis morphologische Anpassungen nachgewiesen werden können.

Ergo: Untrainierte profitieren von einem herkömmlichen Krafttraining wie HOT IRON® und HOT IRON® CROSS zunächst mehr als von einem Reaktivkrafttraining oder einem Training des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (gemeinhin „plyometrisches Training“ genannt). So genannte „plyometrische“ Übungen, die maßgeblich die Schnellkraft verbessern, sind für den Fitnessbereich, in dem es zuvorderst um Maximalkraft und Kraftausdauer geht, somit nicht die erste Wahl, auch wenn sie sich weder vermeiden lassen noch komplett vermieden werden müssen, z. B. beim Springen über den Step.

Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R. & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: Training considerations. *Sports Medicine*, 48, 765-785. doi: 10.1007/s40279-018-0862-z15, 24. doi: 10.1186/s12970-018-0228-9