



## Veröffentlichungen

### Die optimale Pausenzeit zwischen Krafttrainings-Serien

Bisherige Empfehlungen lauteten, dass kürzere Pausenzeiten tendenziell für ausgeprägtere Hypertrophie-Effekte zu bevorzugen sind. Jetzt heißt es, dass längere Pausenzeiten zu größeren Kraftzuwächsen führen können. Was ist passiert?

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Pausenintervalle mit 1:30 – 3:00 min größere Kraftzuwächse und Hypertrophie auslösten als Pausenintervalle mit 0:30 – 1:00 min. Noch längere Pausen von 2:30 – 5:00 min zeigten sich hinsichtlich der Kraftzuwächse (Hypertrophie wurde nicht beobachtet) Pausen mit 0:30 – 2:00 min überlegen. Folglich werden für optimale Kraftzuwächse Pausenzeiten von 2 – 5 Minuten zwischen den Serien empfohlen.

Die Autoren weisen darauf hin, dass die Voraussetzungen des Trainierenden und die Umstände des Trainings diese Pausenzeiten beeinflussen. Trainingslast, die Krafttrainingserfahrung, Fasertypen, genetische Voraussetzungen etc. müssen mit in Betracht gezogen werden. Auch sollte die Organisationsform des Trainings in die Gestaltung der Pausenintervalle einbezogen werden. In unserem Kraft-HIIT-Programm HOT IRON® CROSS erhält die betreffende Muskulatur in der Regel Pausen von 1:15 – 2:15 Minuten, um im Sinne des HIIT eine hohe Belastungsdichte zu gewährleisten. Mit dem gleichen Ziel werden darüber hinaus die Pausen mit der Belastung einer anderen, in der Regel antagonistischen, Muskulatur gefüllt.

Die HOT IRON® CROSS bietet also eine sinnvolle Pausenzeit zwischen den Krafttrainings-Serien einerseits und eine hohe Belastungsdichte andererseits. Damit kann ein hoher Energieumsatz während des Trainings mit guten Kraftzuwächsen und Hypertrophie vereint werden. Letzteres resultiert darüber hinaus in einem hohen Nachbrenneffekt und einem gesteigerten Grundumsatz.