



## Veröffentlichungen

### „Plyometrics“ im Fitnessstraining?

Während Untrainierte mit herkömmlichem Krafttraining ihre Kraft am besten steigern können und kein Reaktivkrafttraining\* benötigen, sollte sich der Trainingsfokus bei bereits sehr starken Athleten ändern, da die Kraftzuwächse durch herkömmliches Krafttraining bei ihnen sukzessive kleiner werden. Bei ihnen sollten die Anteile des Schnellkrafttrainings, z. B. ein Reaktivkrafttraining, einen größeren Akzent erhalten, während die Maximalkraft aufrecht erhalten oder weiter zu steigern versucht wird.

Es gibt derzeit keinen Standard, der einen Athleten als „stark“ beschreibt, jedoch springen Athleten, die das Zweifache ihres Körpergewichtes in der Kniebeuge bewältigen, höher und weiter als schwächere Athleten und sie sprinten auch schneller. Das gibt Aufschluss darüber, dass ein herkömmliches Krafttraining bis zu diesem Kraftniveau bereits ohne Reaktivkrafttraining die Schnellkraft durch die höhere Maximalkraft indirekt verbessert. Diese anspruchsvolleren Krafttrainingsformen sind daher für den normalen Fitness-Bereich entweder nicht notwendig oder eher unter dem Aspekt der Abwechslung, des Spaßes, der Herausforderung zu sehen und daher sehr dosiert anzuwenden.

Bezieht man nun die im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining äußerst hohen Belastungen des passiven Bewegungsapparates mit ein, fällt die Bewertung von Nutzen und Gefahr von „Plyometrics & Co.“ für den allgemeinen Fitness-Bereich eher negativ aus. Durchschnittliche Fitness-Sportler sollten ein Reaktivkrafttraining vermeiden und sich an ein herkömmliches Krafttraining halten, wohingegen ein Reaktivkrafttraining im Leistungssport sowohl präventive als auch leistungssteigernde Funktionen erfüllt.

\*Der weit verbreitete Begriff „Plyometrics“ oder „pliométrisches Training“ ist irreführend, da sich „plio“ nur auf die nachgebende Phase in einem Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus bezieht; wir sprechen daher besser von einem Reaktivkrafttraining.