

Krafttraining: Besser kurz und intensiv trainieren

Köln, Dezember 2018. Beim Krafttraining kommt es nicht auf die bewegten Trainingsgewichte an. Entscheidend ist das Training bis zum momentanen Muskelversagen, wie es bei Kieser Training seit über 50 Jahren empfohlen wird. Das bestätigt eine aktuelle Studie der Solent University in Southampton, England.¹ Die Studie zeigt auch: Ein Training mit einer höheren Trainingslast empfinden die Teilnehmer als angenehmer als ein Training mit einer niedrigeren Last.

Wer Muskelmasse und -kraft aufbauen will, muss den Muskel regelmäßig fordern. Ein überschwelliger Trainingsreiz ist die unabdingbare Voraussetzung, um neuromuskuläre Anpassungen in Gang zu setzen. „Deswegen ist es wichtig, bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens zu trainieren, d. h. so lange, bis keine vollständige Wiederholung mehr möglich ist“, sagt Prof. Jürgen Gießing, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau und Teil des internationalen Wissenschaftlerteams, das die Studie durchgeführt hat. „Wir wollten mit unseren Untersuchungen herausfinden, ob geringere oder höhere Trainingslasten zu einem unterschiedlichen Kraftzuwachs führen“, so Gießing. Das Ergebnis: „Es gibt keine Unterschiede – vorausgesetzt, Sie trainieren bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens.“

Untersucht wurde das von den Wissenschaftlern an der Lumbar-Extension-Maschine (LE), die bei Kieser Training in allen Studios zum Einsatz kommt. Mit der computergestützten Maschine lässt sich die Kraft der tiefen Rückenstrecker messen und aufbauen. Trainiert wurde sechs Wochen, einmal wöchentlich. Dabei trainierte eine Gruppe der insgesamt 26 männlichen und weiblichen Teilnehmer mit einer Trainingslast von 80 Prozent des Maximums, gemessen am maximal willkürlichen Drehmoment. Die andere trainierte mit einer geringeren Trainingslast mit 50 Prozent des Maximums. Während die Probanden mit der niedrigeren Trainingslast im Schnitt 26 Wiederholungen brauchten, um den Punkt der lokalen muskulären Ermüdung zu erreichen, waren es bei den Teilnehmern mit der höheren Trainingslast lediglich acht Wiederholungen.

In puncto Kraftzuwachs waren beide Trainingslasten gleich effektiv. Unterschiede gab es allerdings im subjektiven Empfinden, das die Wissenschaftler ebenfalls

¹ Fisher JP, Stuart C, Steele J, Gentil P, Giessing J. 2018. Heavier- and lighter-load isolated lumbar extension resistance training produce similar strength increases, but different perceptual responses, in healthy males and females. Peer J6:e6001. <https://peerj.com/articles/6001/>

Medienmitteilung

unter die Lupe nehmen: „Die Ergebnisse zeigen, dass das Training mit höherer Last und weniger Wiederholungen als angenehmer empfunden wird, als ein Training mit geringer Last und mehr Wiederholungen.“ Die Wissenschaftler führen das auf mit der Trainingszeit ansteigende Ansammlung von Stoffwechselprodukten im Muskel zurück. „Die längere Belastungszeit macht sich im Muskel als Brennen bemerkbar. Dies kann als unangenehm empfunden werden, ist allerdings völlig unbedenklich“, erklärt Gießing. Für ihn eine wichtige Schlussfolgerung für die Trainingssteuerung: „Empfindet jemand ein Training als unangenehm, setzen viele Menschen die Trainingslast herab. Dass genau das Gegenteil sinnvoll sein kann, zeigt die aktuelle Studie.“

Laut Gießing unterschätzen sich viele Menschen im Training, indem sie das Trainingsgewicht eher zu niedrig wählen – mit dem Risiko, dass sie die muskuläre Erschöpfung gar nicht erst erreichen. Sein Ratschlag: „Trainieren Sie lieber kurz und intensiv. Dann sind Sie innerhalb von 90 bis 120 Sekunden am Punkt des momentanen Muskelversagens und stimulieren den Muskel, sich anzupassen.“

Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren spezialisiert auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Infos unter: kieser-training.de

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:

Kieser Training GmbH
Tania Schneider, PR Managerin DACH
Schanzenstr. 39/D15
51063 Köln
Tel. +49 221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com