

Training - Ein Satz und Höchstkontraktion

Bessere Fortschritte beim Kraftaufbau als mit mehreren Sätzen

Untersucht wurde, ob ein Ein-Satz-Training mit hoher Intensität (nach dem HIT-Prinzip) sich auf den Kraftzuwachs günstiger auswirkt als ein Trainingsprogramm mit mehreren Sätzen [1]. Als Probanden dienten hier nicht Untrainierte, sondern trainierte Footballspieler.



Eine Gruppe führte über 10 Wochen ein Gewichtstraining durch, wobei bei jeder Übung nur ein Satz mit 6-10 Wiederholungen bis zum konzentrischen Muskelversagen durchgeführt wurde. Dabei wurden die Sportler angewiesen, auch nach dem Muskelversagen die Muskeln noch weiter anzuspannen und das Gewicht für einige Sekunden länger zu halten (isometrische Kontraktion). Die andere Gruppe trainierte ebenfalls über 10 Wochen, führte aber drei Sätze mit 6-10 Wiederholungen bei jeder Übung durch. Bei einem konzentrischen Muskelversagen brachen diese Probanden ohne weitere isometrische Kontraktion den Satz ab.

Der Kraftzuwachs war sowohl im Oberkörper-, als auch im Beinbereich signifikant größer in der Gruppe, die nur einen Satz, den aber mit größerer Anstrengung durchgeführt hatte. Diese Studie zeigt wieder einmal die Überlegenheit eines kurzen, aber hochintensiven Trainings. Dabei muss man jedoch bedenken, dass Studien, die weniger als 12 Wochen dauern, sehr oft eine deutlichere Verbesserung mit einem Ein-Satz-Training zeigen. Bei Untersuchungen, die sich über einen längeren Zeitraum als drei Monate erstrecken, fallen die Ergebnisse unterschiedlich aus. Von daher muss man davon ausgehen, dass ein hochintensives Training mit nur wenigen Sätzen auf Dauer keine stetigen Fortschritte bringt, das gilt für alle Trainingsformen. Vielmehr gilt auch hier, dass häufig nur über einen begrenzten Zeitraum Fortschritte erzielt werden, da es für den Körper zunächst ungewohnt ist. Oder anders ausgedrückt: Der Wechsel zwischen verschiedenen Trainingsmethoden ist der einzige Weg, das genetische Potenzial auszuschöpfen.

Quellen:

[1] Fincher GE II et al.: *The Effect of High Intensity Resistance Training on Peak Upper and Lower Body Power Among Collegiate Football Players.* Abstract präsentiert auf dem ACSM Congress 2000.