

Das Trainingssystem

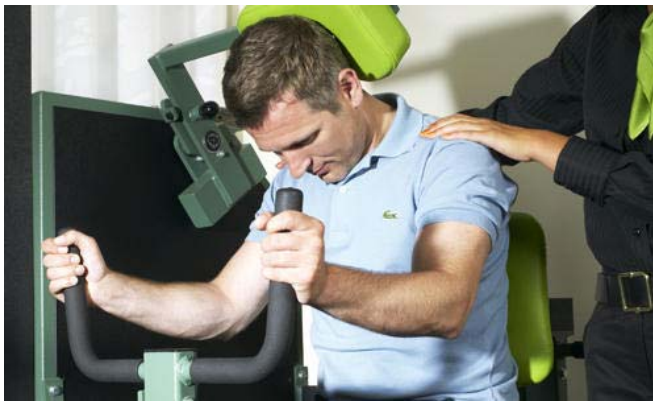
Die Effizienz auch des besten Krafttrainingsgerät der Welt, ist determiniert von der eingesetzten Trainingsmethode MedX empfiehlt als einer der Begründer des isolierten Krafttrainings die folgenden Trainingsleitlinien:

Trainingshäufigkeit

1-2-mal Training pro Woche mit einem muskelerschöpfenden Einsatztraining. Diese Trainingsart bewirkt einen minimalen Zeitaufwand pro Trainingseinheit zwischen 5 – 45 Minuten je nach Maschineneinsatz. Warum:

Studien zeigen deutlich die Wirksamkeit des Einsatztrainings mit langsamer Bewegungsgeschwindigkeit und 48-72 Stunden Regenerationszeit der eingesetzten Muskulatur.

Die Frage, ob eine Trainingsmethode besser oder schlechter ist, ist oft nur eine Glaubensfrage der Anwender. Es gibt aber einen unumstrittenen und somit entscheidenden Aspekt, der ganz klar für das Einsatztraining spricht: **Der im Vergleich zum Mehrsatztraining deutlich geringere Zeitaufwand.**



Bewegungsgeschwindigkeit

Sehr kontrollierte und langsame Bewegungen, wobei jede vollständige Bewegungswiederholung zwischen 7 – 20 Sekunden dauert. Warum:

Die langsame Geschwindigkeit unterstützt die isolierte Bewegung, dadurch ist ein Muskelversagen in der Zielmuskulatur intensiv zu spüren. Der Übende bekommt ein deutlich besseres Muskelgefühl.

Außerdem werden dadurch Beschleunigungskräfte minimiert und somit auch einer möglichen Verletzungsgefahr vorgebeugt.



Arbeitszeit pro Maschine

Die Spannungszeit für die eingesetzte Muskulatur sollte zwischen 45 – 150 Sekunden liegen. Beendet wird die Arbeit bei vollständiger Erschöpfung der Muskulatur. Dies sollte nicht freiwillig durch den Übenden erfolgen, sondern dadurch, dass er die Bewegung nicht mehr durchführen kann - es sei denn medizinische oder anatomische Besonderheiten sprechen dagegen. Warum:

Der optimale überschwellige Reiz für einen Muskel, der ein Wachstum auslöst, ist mit Sicherheit nicht exakt zu definieren. Studien zeigen aber, dass ein maximaler Muskelreiz zwischen 45-150 Sekunden einen Wachstumsreiz bewirkt. Alles Weitere wird die Zukunft klären.



Abbruchkriterium der Arbeit

Durch eine vollständige Erschöpfung der Zielmuskulatur wird eine maximale Spannungshöhe für die Muskulatur erreicht. Es ist keine isolierte Bewegung der Muskulatur mehr möglich. Warum:

Eine maximale Spannungshöhe bis zur Erschöpfung der Muskulatur bewirkt einen Wachstumsreiz. Bei medizinischen oder anatomischen Besonderheiten muss möglicher Weise je nach Einzelfall eine Kompromisslösung erfolgen.



Range of Motion

Sofern keine anatomischen oder medizinischen Gründe dagegen sprechen, sollte die Bewegung stets über den kompletten Gelenkwinkel stattfinden. Warum:

Wenn vollständige Bewegungen durchgeführt werden, können einseitige Alltagsbelastungen oder sportliche Belastungen wieder ausgeglichen werden. Muskuläre Probleme in Verbindung mit einer Beweglichkeitseinschränkung der Gelenke können mit einem vollständigen ROM-Training beseitigt werden.



Widerstandssteigerung

Der optimale Widerstand für die Muskulatur ergibt sich aus Spannungsdauer und Spannungshöhe. Zwischen 45-150 Sekunden sollte die Zielzeit für den Übenden liegen. Kann er mit einem vorgegebenen Widerstand diese Zielzeit erreichen, wird für das nächste Training ein höheres Gewicht gewählt. Für diese Art des Trainings muss die eingesetzte Krafttrainingsmaschine eine Feinabstufung besitzen. Warum:

Wenn keine Feinabstufung vorhanden ist, ist eine progressive Steigerung der Widerstände nur bedingt möglich. Neue Trainingsreize wären schwer oder gar nicht zu erzielen.