



Ergebnisse der Studie "Optimales Training"

von Dr. med. Peter Neef, Ulm

Wie viel Kraft braucht der Mensch?

Insbesondere von der Orthopädie und der Sportmedizin wird in den letzten Jahren der hohe Gesundheitswert einer starken Muskulatur betont. Die Frage "Wieviel Kraft braucht der Mensch?" wird von der Medizin wie folgt beantwortet:

Der Mensch braucht zumindest soviel Kraft, dass der Körper, insbesondere die Wirbelsäule, unbewusst und ohne Anstrengung in einer aufrechten Normalposition gehalten werden kann."

Dies ist der Fall bei einer starken und gleichmäßig ausgebildeten Muskulatur. Ein muskelstarker Mensch ohne Fehlhaltungen kennt keine Kreuzschmerzen, kennt keine Verspannungen im Schulter/Nackebereich. Er ist relativ sicher vor Sportverletzungen, vor Verschleißerscheinungen an den Gelenken, vor Bandscheibenproblemen.

Muskeltraining - gezielt, dosiert und regelmäßig durchgeführt, ist Vorbeugung und Behandlung in einem.

Nicht jeder kann oder will beliebig viel Zeit in ein Muskeltraining investieren. Welcher Zeitaufwand, d.h. welcher Trainingsumfang ist nötig, um ein optimales Ergebnis zu erzielen?

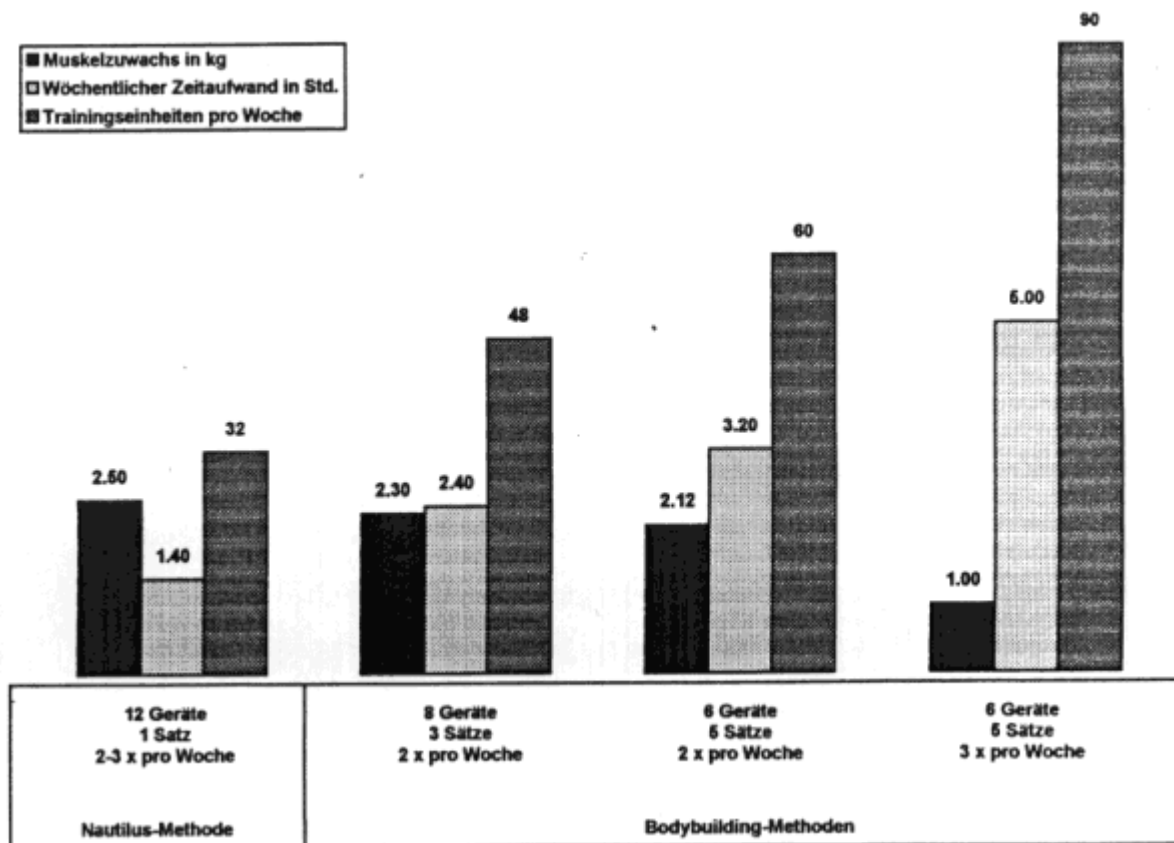
Welcher Trainingsumfang ist nötig?

Diese Frage sollte mit der durchgeführten Studie beantwortet werden. Sie ist Teil der Doktorarbeit eines Diplomsportlehrers der Deutschen Sporthochschule Köln.

Die Antwort lautet: "Die von ***Nautilus*** empfohlene Trainingsmethode bringt den größten Muskelzuwachs bei geringstem Zeitaufwand."

Dabei wird ein Ganzkörpertraining durchgeführt an ca. 12 verschiedenen Geräten. Pro Gerät werden 8-12 langsame Wiederholungen ausgeführt. Das Gewicht wird so gewählt, dass der Muskel bei der letzten Wiederholung momentan total erschöpft ist. Die reine Trainingszeit beträgt maximal 40 Minuten. Pro Woche wird 2- 3mal trainiert. Die durchschnittliche Trainingszeit pro Woche beträgt 1 Std. 40 Min.

Ergebnisse einer Studie an 900 Trainierenden (1988)



Die Gruppe 1 trainiert nach denselben Trainingsprinzipien, die Opti Mum Training seinen Kunden vorgibt und instruiert!

Zusammenfassung der Ergebnisse

"Je größer der Trainingsumfang und somit der Zeitaufwand war, desto geringer war der Muskelzuwachs."

Trainiere kurz und intensiv

- zu wenig Training nutzt nichts
- zu viel Training schadet
- überschwelliges Training nutzt.

Wenn der Muskel bis zu seiner lokalen Ermüdung trainiert wurde hat der Muskel einen Trainingsreiz erhalten. Weitere Sätze der gleichen Übung greifen nur die Energievorräte des gesamten Körpers an und verlängern die Erholungszeit.