



## Veröffentlichungen

Die im Januar 2018 im Journal of Sports Science veröffentlichte Review "The Importance of Muscular Strength: Training Considerations" (Suchomel et al, 2018) beleuchtet aus wissenschaftlicher Sicht einige Themen, die die Trainer der Fitnessbranche sich immer wieder stellen und liefert teilweise erstaunliche Erkenntnisse. Teil 1 unserer Serie beleuchtet:

### 1. Bodyweight Exercises

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht finden gewöhnlich in geschlossenen Muskelketten statt, trainieren daher viele Muskelgruppen gleichzeitig, sind überall verfügbar etc. Sie haben unzweifelhaft viele Vorzüge. Allerdings weisen sie nur limitierte Möglichkeiten für fortschreitend überschwellige Krafttrainingsreize auf. Natürlich kann der Stimulus über unterschiedliche Belastungsstufen bzw. Ausführungsvariationen der Übungen intensiviert werden (z. B. Liegestütze mit erhöht abgelegten Füßen). Doch auch mit dieser Methode werden fortgeschrittene Athleten an Grenzen stoßen, wodurch zur Ausbelastung nur die Erhöhung der Wiederholungszahl bleibt, was langfristig eher zu Kraftausdauerverbesserungen und weniger zu Maximalkraftverbesserungen führt.

Wenngleich es also viele sinnvolle Einsatzbereiche für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gibt, sind sie doch für ein Training der Muskelhypertrophie („Hypertrophy“), der Maximalkraft („Strength“) und der Schnellkraft („Power“) bei einem höheren Kraftniveau des/der Trainierenden limitiert.