



Veröffentlichungen

Wer benötigt Neuroathletik?

Im Journal „Sports Medicine“ wurden am 6. März 2019 die Ergebnisse einer Meta-Analyse zu der Fragestellung veröffentlicht, wie sich Krafttraining kurzfristig auf die kognitive Leistungsfähigkeit gesunder Menschen auswirkt.

Dass regelmäßiges Krafttraining positive Effekte auf die Hirnfunktionen hat, ist Konsens in den zusammengefassten Untersuchungen. Darüber hinaus kamen die Forscher in der o. g. Meta-Analyse zu dem Schluss, dass sich bereits eine einzige Trainingseinheit positiv auf die für den Alltag relevanten allgemeinen kognitiven Funktionen, z. B. Hemmungskontrolle, kognitive Anpassungsfähigkeit, Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit auswirkt. Neben den empirisch bestätigten Effekten bestünde ein weiterer Mehrwert des Krafttrainings in der Verletzungskontrolle, der verbesserten Performance in Mannschaftsportarten und sogar um die Leistung im Job zu erhöhen.

Wenn wir nun die aktuellen Trends der Fitnessbranche betrachten, wie bspw. das aktuell gehypte Neuroathletiktraining, so stellt sich die Frage, worin hier der relevante Mehrwert bestehen mag.

Athletiktraining bereitet Athlet*innen (!) gezielt darauf vor, eine spezifische sportliche Wettkampfleistung zu erbringen. Kaum ein Fitnesssportler verfolgt dieses Ziel. Das Neuroathletiktraining bezieht Gehirn und Nervensystem gezielt in das Athletiktraining ein und versucht damit die sportliche Wettkampfleistung zu verbessern. Da ein regelmäßiges, strukturiertes und planmäßiges Krafttraining wie HOT IRON® oder HOT IRON® CROSS bereits positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat und für den Alltag relevante Hirnfunktionen nachweislich verbessert, kann diesem neuen Hype aktuell keine ernstzunehmende Relevanz für den Fitnessbereich zugesprochen werden.

Wilke, J., Giesche, F., Klier, K., Vogt, L., Herrmann, E. & Banzer, W. (2019). Acute Effects of Resistance Exercise on Cognitive Function in Healthy Adults: A Systematic Review with Multilevel Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49, 905-916. doi: 10.1007/s40279-019-01085-x