



Steffisburg

silvergym.ch

info@silvergym.ch

Tel. 033 437 90 33

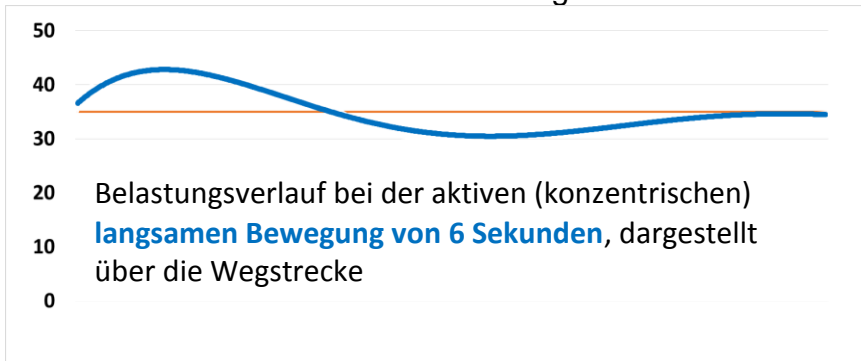
RÜCKEN
KRAFTZENTRUM



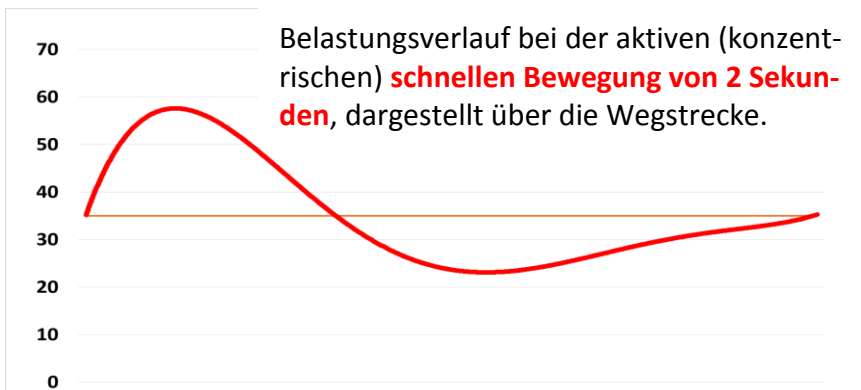
Trainingsempfehlung für die optimale Bewegungsgeschwindigkeit

Trainieren Sie grundsätzlich langsam (niederdynamisch), beschleunigungs- und verzögerungsarm. Wählen Sie eine Bewegungsgeschwindigkeit von 4 bis 6 Sekunden bei der aktiven (konzentrischen) Bewegung, ebenso bei der passiven (exzentrischen) Rückführungsbewegung.

Optimal: Die Muskulatur wird über den ganzen Bewegungs-Bereich austrainiert. Diese Methode ist schonend und führt zu keinen Verletzungen.

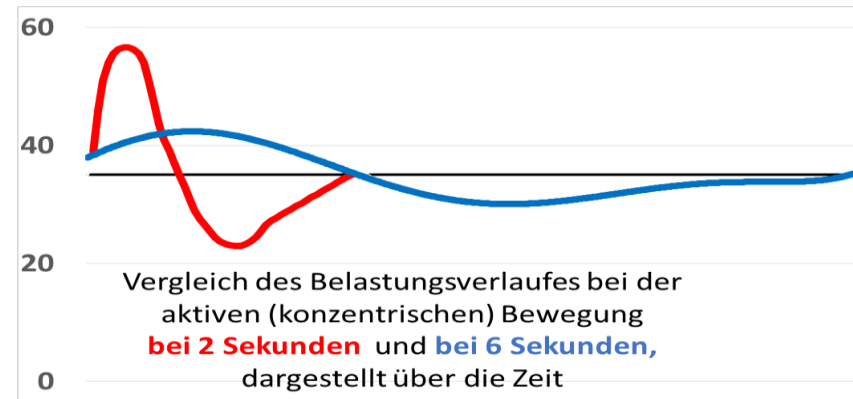


Ungünstig: Zu schnell, die Muskulatur wird so nur im ersten Drittel des Bewegungsbereiches trainiert und im mittleren Drittel markant zu wenig. Diese Trainingsmethode kann zur Überforderung der Gelenkstrukturen führen.



Trainingswissen

Nach dem physikalischen Gesetz der Massenträgheit steigt zu Bewegungsbeginn die Gewichtsbelastung an, um dann im weiteren Verlauf der fortgeführten Bewegung sich wieder dem Haltegewicht zu nähern und im weiteren Verlauf sogar zu unterschreiten. Bei der Abbremsung, gegen das Ende des Bewegungsbereiches, wird wieder das aufgelegte Gewicht erreicht. Je schneller ich arbeite, desto extremer der Belastungsunterschiede und entsprechend das Trainingsresultat.





Steffisburg

silvergym.ch

info@silvergym.ch

Tel. 033 437 90 33

RÜCKEN
KRAFTZENTRUM

