





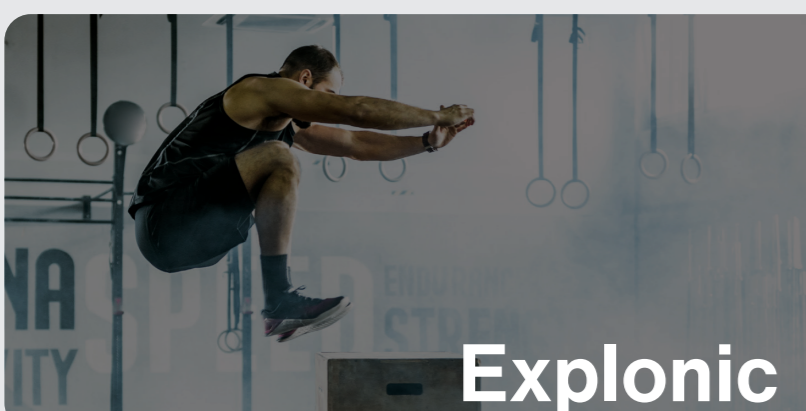




	Allgemein	Mit EGYM	Trainingseffekte	Scannen und mehr erfahren
 <p>Negativ</p>	<p>Im Gegensatz zum regulären Krafttraining, bei dem es um die Überwindung der Belastung geht, steht beim negativen Training die Bremsarbeit im Vordergrund. Die erhöhte Belastung in der negativen (abbremsenden) Phase der Bewegung verursacht einen größeren Wachstumsreiz und fördert dein Muskelwachstum.</p>	<p>Der Trainingswiderstand ist in der negativen Phase höher als in der positiven Phase der Bewegung. Dein Trainingsgewicht wird automatisch am Wendepunkt der Bewegung in der negativen (abbremsenden) Phase erhöht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effektive Zunahme des Muskelquerschnitts ✓ Steigerung der Maximalkraft ✓ Reduktion von Muskel- und Sehnenverletzungen 	
 <p>Adaptiv</p>	<p>Ziel des adaptiven Trainings (z.B. durch Dropsätze) ist es, die Muskulatur laufend entlang ihrer maximalen Leistungsfähigkeit zu trainieren, um die größtmögliche Muskelauslastung und den höchsten Trainingseffekt zu erzielen.</p>	<p>Variabler, in der negativen Phase der Bewegung leicht erhöhter Trainingswiderstand. Dein Trainingsgewicht reduziert sich automatisch während des Trainings je nach deiner verbleibender Kraft. Dadurch wird dein Muskel bis an sein Limit gebracht und die Maximalkraft gesteigert. Muskelaufbau garantiert!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maximale Muskelauslastung ✓ Verbesserte Muskelsteuerung und Wachstum ✓ Steigerung der Maximalkraft 	
 <p>Isokinetisch</p>	<p>Beim isokinetischen Training (iso=gleich, Kinetik=Bewegung) wird kein Gewicht, sondern eine Bewegungsgeschwindigkeit eingestellt: Je schneller die Drück- oder Zugsbewegung, desto größer ist auch der Widerstand. Insbesondere lassen sich damit auch schmerzhaft Gelenke schonend trainieren.</p>	<p>Der Trainingswiderstand an der Kraftmaschine richtet sich nach dem Druck, der von dir ausgeübt wird. Je stärker du drückst oder ziehst, desto stärker der Widerstand vom Gerät. Die Bewegungsgeschwindigkeit bleibt dabei in jeder Phase der Bewegung konstant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effektiveres Zusammenspiel einzelner Muskeln ✓ Kraftsteigerung in allen Gelenkwinkeln ✓ Erhöhter Kraftzuwachs 	
 <p>Explonic</p>	<p>Schnellkraft ist nicht nur im Sport wichtig, sondern auch im Alltag, beispielsweise beim Treppensteigen, Aufstehen oder zur Sturzprophylaxe. Das Schnellkrafttraining dient zum Ausgleich des Maximalkrafttrainings. Das steigert vor allem die Leistungsfähigkeit bei Alltagsbelastungen und natürlich beim Sport.</p>	<p>Bei dem explonischen Training nutzt du leichtes Gewicht (bis 60% deiner Maximalkraft), bewegst dieses aber unter maximaler Beschleunigung. Ein Satz besteht aus 2 Intervallen à 6 Wiederholungen mit einer kurzen Pause dazwischen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft ✓ Erhöhte Muskelfasersteuerung ✓ Höhere Leistungsdichte der Muskulatur 	
 <p>Regulär</p>	<p>Beim regulären Krafttraining liegt der Fokus auf dem positiv-dynamischen Anteil der Bewegung, auch konzentrische Bewegung genannt. Während der Kontraktion verkürzt sich der Muskel und die intramuskuläre Spannung ändert sich.</p>	<p>Konstanter und gleicher Widerstand, sowohl in der kon- als auch exzentrischen Phase des Trainings.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zunahme der Muskelkraft und des -volumens ✓ Verringerung des Körperfettanteils ✓ Verbesserung der Körperhaltung 	