

Effizienzoptimiertes Training

1) Aufrechterhaltung der Spannung - Constant Tension

bei Maschinen und Freigewichten - Kein Einrasten - keine Leerbewegungen

zB.: Übungen: *Bankdrücken - Beinpresse* (Druck gegen das Gelenk) - *Military Press*
Beinstrecker - Fliegende - Pullover - Frontheben - Rückheben

2) Verlängerung des Spannung

durch veränderte (richtige) Position (bei Freigewichten)
Vermeidung von spannungarmen Bewegungsanteilen

zB.: Übungen: *Kick Back - French Press* (Sitzend oder liegend) - *Pullover* (optimal ist Kabelzug) -
Seitheben (Schräg mit Anhalten) - *Abduktoren usw.*

3) Verlängerung der Spannung

durch Tempoveränderung (Reduktion/Steigerung/Statisch)

Super-Slow-Methode

zB.: *Kieser-Training - 1-Satz-Methode* - kein Aufwärmen - längere Spannungszeit

Speed-Reps-Methode:

zB.: *Squats* (Trägheit: Abbremsen/Beschleunigen als Intensitätssteigerung)

Static-Contraction-Methode

zB.: Die 15-30 Sekunden-Schwelle

4) Intensivierung der Spannung

bei (der Wiederholung - beim Satz - durch die Methode)

Negativphase

zB. *Fliegende - Partnerhilfe - computergestützte Trainingsmaschinen*

Intensivierung durch Training in Bewegungen (statt Muskelisolation)

zB.: *Crunch* versus *Sit Up mit Gewicht*

Startkontraktionen

zB.: *Bankdrücken - Schulterdrücken etc.*