

## Leistungssport

Ein stabiles Muskelkorsett ist das A und O

*„Ein stabiles Muskelkorsett ist die Basis für das Bewältigen alltäglicher Belastungen, für eine Vielzahl von Freizeitsportarten und sogar in besonderem Masse für viele Bereiche des Hochleistungssports. Aus präventiver Sicht dient die Entwicklung einer gut ausgeprägten Muskulatur der Entlastung des passiven Bewegungsapparates, hier vor allem der Gelenke und der Wirbelsäule.“*

Vgl. Zimmermann, K.: „Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining – Theorie, Empirie, Praxisorientierung“, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport – Band 127, Verlag Hofmann Schorndorf, Schorndorf, 2000.



## Ausgeprägte Muskulatur als Grundlage

*„Eine gut ausgeprägte Muskulatur, stellt die Voraussetzung für jegliche körperliche Aktivität dar. Sie ist auch die Grundlage für ein Ausdauertraining zur Herz-Kreislaufprophylaxe.“*

## Spitzenleistung durch Krafttraining

*„Aus dem heutigen Leistungs- und Hochleistungssport ist ein Krafttraining, vor allem wenn zum Erreichen von Spitzenleistungen Maximal-, Explosiv- und/oder Schnellkraft eine entscheidende Rolle spielen, nicht mehr wegzudenken. Neben einer Verbesserung der Ansteuerung der Muskulatur über das Nervensystem ist vor allem langfristig der Aufbau von Muskelmasse als der entscheidende Faktor für das Erreichen eines hohen Maximalkraftniveaus anzusehen.“*

Vgl. Fukunaga T., Miyatani M., Tachi M., Kouzaki M., Kawakami Y., Kanehisa H.: „Muscle volume is a major determinate of joint torque in humans“, Acta Physiologica Scandinavica 172 (2001) 249-255.

Vgl. Goldspink G., Harridge S.: „Cellular and molecular aspects of adaptations in skeletal muscle“; In: Komi PV (Hrsg.): „Strength and Power in Sport“, Blackwell Scientific Publications, Oxford, 2003, 231-251.

**kybun**<sup>®</sup> Für Leistungssportler bietet kybun ein von Sportwissenschaftlern beschriebenes „sanftes Krafttraining“. Sanft deshalb, weil die Serienbelastung des Micro Intervalls durch die Regenerationsphasen nicht bis zur Muskellerschöpfung durchgeführt wird.

- *„Die orthopädische Beanspruchung und die Gefahr struktureller Schädigungen sind beim sanften Krafttraining deutlich geringer (...).“*
- *„Die laktazide Belastung sowie die Herzfrequenz liegen beim sanften Krafttraining signifikant niedriger; gleiches darf auch von den Blutdruckwerten angenommen werden.“*
- *„Die Motivation ist aufgrund verminderter psycho-physischer Belastung häufig verbessert; die Schmerzgrenze wird nicht überschritten.“*

W. Buskies/W.U. Boeckh-Behrens/K. Zieschang: „Möglichkeiten der Intensitätssteuerung im gesundheitsorientierten Krafttraining. Forschungsbericht in: „Sportwissenschaft, 26. Jg., Verlag Hofmann, Schorndorf, 1996/2.“

