

Die durchschnittliche statische Kraft, bei 17 Übungen gemessen, nahm um 51,3 Prozent zu, und das dürfte für fast jeden eine enorme Überraschung sein auch die dynamische Kraft über einen konventionellen vollen Bewegungsradius wurde erhöht.

Neue stichhaltige Fakten bedeuten fast immer das Ende der dadurch widerlegten Mythen.

Mythos 1:

Wird ein Muskel statisch an einem bestimmten Punkt trainiert, so nimmt seine Kraft nur in diesem begrenzten Abschnitt zu. Ein Übertrag der statischen Kraftzunahmen auf den vollen Bewegungsradius findet nicht statt.

Das ist nicht nur ein Mythos, sondern die offizielle Lehrmeinung, die in Seminaren über Trainingsphysiologie weitergegeben wird. Fragen Sie einen diplomierten Physiologen, ob sich statische Kraft auf dynamische Kraft übertragen lässt, und Sie bekommen ein lautstarkes „Auf keinen Fall“!, zu hören. Und doch fand bei allen Probanden dieser Studie ein positiver, signifikanter Übertrag der statischen Kraftzunahme auf die Kraft über den vollen Bewegungsradius statt, der durchschnittlich bei 60% lag. Das heißt, eine Person, die sich beim statischen Bankdrücken um 50 Kilo verbesserte, steigerte ihr 1-Whg-Maximum u. das 10-Whg-Maximum, über den vollen Radius, um durchschnittlich 30 Kilo.

Mythos 2:

Um zu wachsen, muss ein Muskel über seinen vollen Bewegungsradius trainiert werden.

Wissen Sie was? Die Bedeutung der Bewegungsamplitude liegt irgendwo zwischen verschwindend gering und nicht vorhanden. Sämtliche im Rahmen der SCRS erzielten Verbesserungen der Masse, der Kraft und der Muskelgröße wurden ohne den geringsten Radius herbeigeführt. Joaquin M. beispielsweise baute mit Null Bewegungsradius sage und schreibe 13 Kilo neue Muskelmasse auf. Tatsache ist: Sie können ohne Bewegung (statische Kontraktion), mit etwas Bewegung (partielle Wiederholungen) und mit ganzen Wiederholungen (konventionelles Training) fundamentale Zuwächse herbeiführen.

Der Bewegungsradius spielt also keine Rolle !

