

Dynamisches Training

Dynamisches Training oder auch Bewegungsarbeit oder isotonische Arbeit bezeichnet ist in verschiedene Kontraktionsarten eingeteilt. Während dem Übungsablauf kommt es bei gleichbleibender Spannung zu einer Verkürzung oder Verlängerung des Muskels.

Konzentrische Kontraktion:

Die Muskelenden werden zueinander geführt. Dadurch verkürzt sich der Muskel. Es ist eine anziehende oder hebende Bewegung. Der Bewegungsablauf wird auch positiv-dynamische Arbeit genannt.

Exzentrische Kontraktion:

Die Muskelenden bewegen sich voneinander weg. Der Muskel verlängert sich. Man bremst bei der exzentrischen Kontraktion einen Widerstand ab. Diesen Teil der Übung nennt man auch negativ-dynamische Bewegungsarbeit.

Auxotonische Kontraktion:

Diese Kontraktions-Art ist die häufigste Form im Kraft und Fitnesport. Man kombiniert die konzentrische und exzentrische Kontraktion. Im Muskel finden Längen und Spannungsänderungen abwechselnd statt.

VT: Es ist ein Training komplexer Bewegungsabläufe möglich. Verschiedene Parameter wie Wiederholung und Intensität können Trainingsreize verändern.

NT: Es besteht die Gefahr von Überbelastung und dadurch die Verletzungsmöglichkeit. Die Übungsgestaltung ist meist aufwendiger als bei dem statischen Training.

Isokenetisches Training:

Das isokenetische Training ist eine Sonderform des dynamischen Trainings. Der Widerstand wird während der Bewegung erzeugt. Je höher die Geschwindigkeit der Übung ist, desto mehr Kraft muss man aufwenden.

VT: Man kann gute und schnelle Trainingserfolge erreichen. Der Widerstand ist gut dosierbar. Es ist eine dynamische und exzentrische Kontraktion möglich und das Koordinations- und Ausdauer-Training wird schnell verbessert.

NT: Die Geräte sind sehr teuer und aufwendig. Sie benötigen eine intensive Betreuung und Einweisung.