

workout & science | dreidimensionales training



Straff statt schlaff

Trend: Reaktives Training

Reaktives Training oder auch Plyometrisches Training ist eine der effektivsten Trainingsformen. Was das Workout so besonders macht und welche Vorteile es mit sich bringt – lest selbst.

Reaktives Training hat seine Wurzeln in den 20er Jahren und kommt aus Russland. Zum damaligen Zeitpunkt wurde es hauptsächlich als Sprungtraining oder Schocktraining (Trainingsform aus dem Bodybuilding) eingesetzt. Geprägt wurde der Begriff der Plyometrie oder Plyometrics erst in den sechziger Jahren. Plyometrie stammt aus dem Griechischen und kann wie folgt übersetzt werden: „plythyein“ steht für

steigern, erhöhen; „plio“ bedeutet mehr und „metric“ heißt messen.

Training der tiefliegenden Muskulatur

Kennzeichnend für reaktives Training ist der Einsatz einer speziellen Hantel (Reaktor). Das Training wurde in den 90er Jahren primär nach Schulterverletzungen eingesetzt. Durch diese Therapieform wurden wesentlich schnellere Regenerationszeiten erreicht. Dies kommt dadurch zustande, dass es durch das freischwingende Granulat im Hohlkörper des Reaktors zu einer sogenannten Vorspannung in der betreffenden Muskulatur kommt. Dies hat zur Folge, dass das Gelenk stabilisiert und gekräftigt werden kann.

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene Muskelschichten und daher auch über verschiedene Muskelfunk-

tionen. Die oberflächliche Muskulatur ist uns bei den täglichen Bewegungen behilflich. Dies ist übrigens die Muskulatur, die zu 90 Prozent im Fitnessstudio trainiert wird. Die tiefliegende Muskulatur oder auch wirbelsäulenumgreifende Muskulatur dagegen ist für die Statik des Körpers zuständig. Sie erfüllt zugleich die Funktion, die Wirbelsäule und die Bandscheiben vor Schäden zu bewahren.

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining beansprucht das dreidimensionale Training mit dem Reaktor die tiefliegende Muskulatur. Ein weiterer Vorteil dieser Trainingsform ist die exzentrische und konzentrische Anspannung der Muskulatur, die der Trainierende, sobald er sich bewegt, im Unterbewusstsein umsetzt. Dies ist gerade bei sportlicher Aktivität erforderlich. Wie man bei der deutschen Fußball Natio-

nalmannschaft gesehen hat, liegen die Trainingsschwerpunkte genau auf dem Training der tiefen, stabilisierenden Muskulatur, damit die oberflächliche bewegende Muskulatur besser arbeiten kann. „Umso besser die Statik eines Gebäudes, desto sicher steht es“. Diese Aussage könnte man sinnbildlich auf den menschlichen Körper übertragen.

Weitere Einsatzmöglichkeiten des reaktiven Trainings

Da der menschliche Körper nicht nur über Muskulatur sondern auch über verschiedene Gewebestrukturen (z.B. Bindegewebe, Sehnen-Band-Apparat, Gelenke) verfügt, treffen die positiven Faktoren für alle Bereiche zu. Laut einer unabhängigen Studie hatten 80 Prozent der Bundesbürger schon einmal Rückenschmerzen. Bei Mitbürgern die vorwiegend im Sitzen arbeiten, stellte man durch regelmäßiges Training mit dem Reaktor eine verbesserte Durchblutung im Schulter- und Nackenbereich fest, wodurch die Schmerzen deutlich reduziert werden konnten. Ca. jeder zweite deutsche Erwachsene und jedes fünfte deutsche Kind sind übergewichtig (nach BMI > 25), ergo ist hier ebenfalls ein riesiger Bereich, den man mit reaktivem Training unterstützen kann. Durch reaktives Training kann bis zu 30 Prozent mehr Energie verstoffwechselt werden.

Interview mit Gabor Milik, Group Fitness Organisation



Die Group Fitness Organisation (GFO) bietet ab September ein komplett neues Trainingsprogramm an. Trainer sprach mit Gabor Milik, Projektmanager GROUPX@REAKTIV der GFO.

Trainer: Warum glaubst Du, dass reaktives Training seinen Platz in den Fitnessanlagen finden wird?



Der Reaktor kann im Studio vielseitig eingesetzt werden wie z.B. im Kursbereich oder in Kombination mit Cardiogeräten, wie etwa dem Laufband



Gabor Milik: Reaktives Training ist im Grunde für jeden geeignet und führt zu einer höheren Trainingseffizienz. Unser Produkt, der Reaktor, ist hierbei universell in nahezu allen bestehenden Kursen als auch in neuen speziellen Reaktivkursen einzusetzen und ist somit als Trainingsbegleiter eine ideale Ergänzung.

Trainer: Welche sonstigen Einsatzmöglichkeiten im Fitnessclub ergeben sich durch den Reaktor?

Gabor Milik: Der Reaktor als Trainingsgerät kann auch mit einigen Cardiogeräten, wie z.B. dem Laufband kombiniert werden. Reaktiv Running oder Walking ist mittlerweile bei vielen Outdoor Sportlern schon sehr beliebt. Dies ermöglicht den Fitnessanlagen nun sogar speziell von einem Trainer geführte Laufkurse oder Laufgruppen in den warmen Monaten durchzuführen. Durch die vielfältigen Einsatzbereiche im Kursbereich,

auf der Cardiofläche und für Outdoor Workouts wird der Reaktor zum effektiven Trainingsgerät.

Trainer: Welche Werkzeuge bietet Ihr dem Studiobetreiber, um reaktives Training erfolgreich in der Anlage einzuführen und umzusetzen?

Gabor Milik: Aufgrund unserer 15-jährigen Erfahrung im Groupfitness-Bereich wissen wir genau, welche Module für einen langfristigen Erfolg wichtig sind. Neben dem eigentlichen Produkt dem Reaktor, bieten wir dem Studiobetreiber ein komplettes Set, bestehend aus Produkt, Ständer und Ausbildung an. Hierbei schulen wir das interne Trainerteam direkt im Club über zwei volle Tage auf reaktives Training sowie dessen Anwendungsmöglichkeiten. Natürlich darf auch die interne und externe Bewerbung nicht fehlen. Hier stellen wir im Rahmen der Komplettpakete ein umfangreiches Marketingpaket zur Verfügung. Dieses besteht aus Banner, Poster, Mitglieder-Informationsbroschüre mit Thekenständer sowie Presstexten.

Trainer: Ab wann und wo kann bestellt werden?

Gabor Milik: Ab sofort nehmen wir Bestellungen entgegen. Bestellt werden kann direkt bei der GFO oder über die Kundenbetreuer der Indoorcycling Group. Ab Ende September werden wir dann das Equipment in die Auslieferung bringen sowie die Schulungen durchführen.

Trainer: Vielen herzlichen Dank für das Gespräch □

DER REAKTOR

Der Trainingseffekt steckt in der Tiefe des Trainingsgerätes verborgen. Die „reaktive Kurzhantel“ ist mit einem speziellen Granulat gefüllt, das durch den Impuls des Armes abwechselnd an die Endpunkte der Hohlkammer geschleudert wird und dadurch die reaktive Stabilisation in der tiefen Muskulatur hervorruft. Durch verschiedene Parameter lassen sich die Trainingsreize dosieren.

