

Muskelfasertest 3

Der Muskelfasertest wird zur Feststellung der individuell benötigten Satzdauer verwendet. Der Aufbau ist einfach. Es werden zwei verschiedene Muskelgruppen getestet um ein ausgewogenes Ergebnis zu erzielen.

Übungen: Bizepscurls an der Maschine und Beinstrecken an der Maschine
Wiederholungsgeschwindigkeit: 5 Sekunden positiv - 5 Sekunden negativ

Ablauf:

1. Ermitteln Sie zunächst ihr Maximalgewicht für eine Wiederholung bei beiden Übungen. Nähern Sie sich langsam an das Gewicht in **sauberer Bewegungsausführung** und **vorgegebener Geschwindigkeit** an. Wenn Sie es schaffen eine 2. Wiederholung zu schaffen - steigern Sie das Gewicht, bis sie wirklich nur eine Wiederholung erreichen. Sie sollten sich mehrere Minuten Zeit zwischen den einzelnen Versuchen lassen damit sich die Muskeln jeweils weitgehend erholen.

2. Schreiben Sie die Maximalgewichte für beide Übungen auf. Anschließend ermitteln Sie 80% dieses Wertes. (Beispiel: Beinpresse 100kg=100% - 80kg=80%, Bizepscurls 50kg=100% - 40kg=80%).

3. Pausieren Sie 15-20 Minuten damit sich ihre Muskeln vollkommen regenerieren.

4. Führen Sie beide Übungen in vorgegebener Geschwindigkeit aus (5sek pos. + 5sek neg.). Nehmen Sie dazu das ermittelte Gewicht (80% des Maximalgewichtes). Geben Sie alles bis Sie wirklich keine einzige Wiederholung mehr schaffen. Nehmen Sie eine Stoppuhr und ermitteln Sie die Zeit bis zum Muskelversagen. Diese ermittelte Zeit ist das Endergebnis welches den Sinn dieser Prozedur ausmacht. Notieren Sie diese Zeit anschließend.

Anmerkungen:

Bleiben Sie auf jeden Fall ehrlich zu sich selbst bei der Ausführung der Ermittlung des Maximalgewichtes. Führen Sie die Wiederholungen über den kompletten Bewegungsablauf aus und fälschen Sie auf keinen Fall ab. Gleiches gilt dann für den endgültigen Test mit 80% des Maximalgewichtes. Es geht hier nicht um gut oder schlecht - sondern lediglich darum das individuelle Belastungsoptimum festzustellen.

Ergebnissauswertung:

Die ermittelte Zeit stellt die untere Zeitschwelle pro Übung dar. Die folgende Tabelle erklärt näheres:

Typus	ermittelte Zeit	optimale Übungszeit (ca.)
Krafttypus	40 Sekunden	40 - 90 Sekunden
	50 Sekunden	50 - 100 Sekunden
Normaltypus	60 Sekunden	60 - 120 Sekunden
	70 Sekunden	70 - 120 Sekunden
	80 Sekunden	80 - 120 Sekunden
Ausdauertypus	90 Sekunden	90 - 140 Sekunden
	100 Sekunden	100 - 140 Sekunden

Abschließende Erklärungen:

Beim Blick auf diese Tabelle wird klar, warum zwei Übungen durchgeführt werden müssen. Wenn Sie zum Beispiel 59 Sekunden beim Beinstrecken ermittelt haben, können Sie sich nicht 100% sicher sein, ob Sie zum Kraft- oder zum Normaltypus gehören. Wenn Sie jedoch beim Bizepscurl 70 Sekunden ermittelt haben wird klar das Sie zum Normaltypus gehören und dementsprechend ihre Trainingsplanung danach richten sollten. Liegen beide Ergebnisse sehr weit auseinander - führen Sie den kompletten Test ein paar Tage später noch einmal aus um sicher zu gehen.

Da Sie 4-8 Wiederholungen bei Super Slow ausführen sollten, reduzieren Sie die Wiederholungsgeschwindigkeit wenn Sie zum Krafttypus gehören auf ca. 10 Sekunden pro Wiederholung. Wenn Sie zum Ausdauertypus gehören, können Sie die Wiederholungsgeschwindigkeit auf bis zu 20 Sekunden verlängern.