

Medienmitteilung
Exzentrisches Krafttraining für Wandervögel

Rauf auf den Gipfel, und munter wieder runter!

Zürich-Oerlikon, 22. Mai 2012. Bald beginnt sie wieder, die Wandersaison. Für viele Wanderer ist nicht das Erklimmen des Bergrestaurants die grösste Herausforderung, sondern das Runterlaufen. Wer über Ziehen in den Oberschenkeln oder sogar über schlotternde Knie klagt, sollte es mit exzentrischem Krafttraining versuchen. Eine Trainingsmethode, die den Muskel fürs Abwärtslaufen optimal trainiert. Bei Exersuisse, dem führenden Anbieter von gesundem Krafttraining in der Schweiz, lässt sich die Muskulatur an solchen innovativen Geräten exzentrisch stärken.

Aufwärts geht ja, aber abwärts! In der Tat: Bergabgehen kann ganz schön in die Oberschenkel und Knie gehen. Ein Signal, dass die Muskulatur überfordert ist. Doch weshalb ist Bergabgehen derart anstrengend? «Für die meisten ist es eine ungewohnte körperliche Belastung. Je nach Wegstrecke und Gefälle leisten die Muskeln intensive Bremsarbeit, sind aber in der Regel dafür zu wenig trainiert», sagt Dr. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin von Exersuisse.

Dabei wären die Muskeln in dieser sogenannten exzentrischen Phase von Natur aus viel leistungsfähiger als beim Bergaufgehen. Gegen schlotternde Knie und Ziehen im Oberschenkel hilft Krafttraining an exzentrischen Geräten, wie sie Exersuisse als erster Anbieter in der Schweiz in ihren 18 Filialen zur Verfügung stellt.

Diese Geräte fordern die Muskeln genau dann am stärksten heraus, wenn sie am leistungsfähigsten sind: Dank einem innovativen Kippmechanismus wird das Trainingsgewicht in der exzentrischen Phase um 40 Prozent erhöht und der Muskel auf diese Weise optimal trainiert. So können sich Berggänger getrost wieder Touren aussuchen, auf denen es auf dem Rückweg kein Bähnli zum Runterfahren hat.

Gut zu wissen: die drei Phasen der Muskelarbeit

Muskeln werden in drei Phasen aufgebaut und erhalten:

- in der konzentrischen Phase zieht sich der Muskel zusammen (z. B. Bergaufgehen oder Gewichte heben)
- in der statischen Phase bleibt er unter Spannung ohne seine Länge zu verändern (stehen oder Gewichte halten)
- in der exzentrischen Phase verlängern sich die Muskeln wieder (Bremsarbeit beim Bergablaufen oder Gewichte senken).

Das Besondere an der exzentrischen Phase ist, dass die Muskulatur in dieser Phase rund 40% leistungsfähiger ist als in der konzentrischen Phase. Mit exzentrischen Krafttrainingsgeräten lassen sich die Muskeln dank höherer Gewichtsbelastung «beim Bremsen» optimal trainieren.

Über Exersuisse

Exersuisse ist der führende Anbieter für gesundes Krafttraining in der Schweiz. Das Unternehmen betreibt Trainings Center in 18 Schweizer Städten in der Deutsch- und Westschweiz: Basel, Bern, Biel, Fribourg, Genf, Horgen, Lausanne, Luzern, Schaffhausen, Schlieren, Solothurn, St.Gallen, Thun, Winterthur, Zug, Zürich-Oerlikon, Zürich-Steinwiesplatz und Zürich-City und beschäftigt derzeit rund 200 Mitarbeitende. Exersuisse wurde 2011 von der Jost Thoma Holding AG gegründet, welche davor während 30 Jahren alle Kieser Training Standorte der Schweiz im Franchising betrieben hat.

Kontakt Medienstelle Exersuisse

Julia Dieziger

Kommunikation & PR

Telefon: +41 (0) 41 729 49 80

E-Mail: media@exersuisse.ch