

Medienmitteilung

## **Optimaler Wintersport-Start mit exzentrischem Krafttraining Mehr Kraft, mehr Pistenspass**

**Zürich-Oerlikon, 7. November 2012. Exersuisse bereitet Wintersportler optimal auf die Schneesaison vor. Als erster Krafttrainings-Anbieter in der Schweiz stellt Exersuisse seinen Kunden exzentrische Trainingsgeräte zur Verfügung. Die Muskulatur wird in der Phase trainiert, in der sie am leistungsfähigsten ist.**



### **Weshalb exzentrisches Krafttraining?**

Fürs Skifahren lohnt sich exzentrisches Krafttraining ganz besonders: Denn beim alpinen Skisport ist die exzentrische Muskelarbeit dominant. So wirken bei jedem Schwung im Schnee hohe Kräfte auf den Körper, die vom Skisportler mit exakt dosierten Bremsbewegungen abgefedert werden müssen. Während dieser Bremsbewegungen leisten die Muskeln exzentrische Arbeit und sind von Natur aus am leistungsfähigsten (siehe Infobox).

### **Mehr Kraft in kürzerer Zeit**

Das grössere Potenzial der exzentrischen Phase nutzen die innovativen exzentrischen Trainingsgeräte von Exersuisse optimal aus: Beim Herablassen der Gewichte wird das Trainingsgewicht automatisch um rund 40 Prozent erhöht und damit der höheren Leistungsfähigkeit des Muskels angepasst. Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. «Wer exzentrisch trainiert, erzielt einen grösseren Kraftzuwachs bei geringerem Zeitaufwand», erklärt Dr. med. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin von Exersuisse. Auch im Spitzensport wird die Methode des exzentrischen Krafttrainings genutzt.

### **Studien belegen die Wirksamkeit**

Der positive Effekt des exzentrischen Krafttrainings ist wissenschaftlich belegt. Prof. Dr. med. Hans Hoppeler, Leiter der Abteilung für funktionelle Anatomie am sportmedizinischen Zentrum der Universität Bern, forscht seit Jahren zum Thema exzentrisches Krafttraining und betont: «Diverse Studien belegen, dass die Muskelmasse beim exzentrischen Krafttraining stärker zunimmt als bei konzentrischen Training – dies bei geringerer Belastung des Herz-Kreislauf-Systems». Und mit derart gut trainierten Muskeln steht einer schwungvollen, ausgiebigen Skisaison nichts mehr im Weg.

## **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 180 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

Telefon: +41 (0) 41 729 49 80

E-Mail: [media@exersuisse.ch](mailto:media@exersuisse.ch)