



Isometrisches Training

Eine ganzheitliche Methode für Stärke und Gesundheit

Isometrisches Training, auch bekannt als statisches Training, ist eine Form des Krafttrainings, bei der die Muskeln gegen ein immobiles Objekt oder eine unveränderliche Widerstandskraft arbeiten, ohne dass dabei eine Bewegung der Gelenke stattfindet. Diese Methode, obwohl oft übersehen, bietet eine Vielzahl von Vorteilen für den Körper, insbesondere für die Verbesserung der Kraft, der Herz-Kreislauf-Gesundheit und sogar in der Rehabilitation nach Verletzungen.

Beispielübungen für isometrisches Training:



Plank

Diese Übung zielt hauptsächlich auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur ab. Indem man sich in einer Liegestützposition auf den Unterarmen abstützt und den Körper in einer geraden Linie hält, werden Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und Schultern beansprucht.



Wandsitz

Bei dieser Übung lehnt man sich mit dem Rücken gegen eine Wand und geht in eine Kniebeugenposition, wobei die Oberschenkel parallel zum Boden sein sollten. Diese Übung stärkt vor allem die Oberschenkelmuskulatur und fördert die Ausdauer.



Isometrische Bizeps-Curls

Halten Sie eine Hantel oder einen anderen schweren Gegenstand in der Hand und beugen Sie den Arm im Ellbogenwinkel von 90 Grad. Halten Sie diese Position für eine bestimmte Zeit, um die Bizepsmuskulatur zu stärken.

Vorteile für den Körper und den Blutdruck

Steigerung der Muskelkraft:

Isometrisches Training verbessert die Muskelkraft, indem es die Muskelfasern dazu zwingt, gegen eine immobile Last zu arbeiten. Dies trägt zur allgemeinen Stabilität und Funktionsfähigkeit des Körpers bei.

Blutdrucksenkende Wirkung:

Studien haben gezeigt, dass isometrisches Training dazu beitragen kann, den Blutdruck zu senken. Durch die Anspannung der Muskeln während der Übungen wird der Blutfluss erhöht, was langfristig zu einer besseren Regulation des Blutdrucks führen kann.

Geringeres Verletzungsrisiko:

Isometrisches Training kann dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu verringern, da es die Stabilität und Kontrolle über die Muskeln verbessert. Dies ist besonders für Sportler und Menschen mit einem aktiven Lebensstil von Vorteil.

Vorteile im rehabilitativen Bereich

Muskelstärkung nach Verletzungen:

Isometrisches Training kann eine wirksame Methode zur Muskelstärkung nach Verletzungen sein. Indem es eine sanfte Möglichkeit bietet, die Muskeln zu aktivieren und zu stärken, unterstützt es den Rehabilitationsprozess.

Verbesserung der Gelenkstabilität:

Nach einer Verletzung oder Operation ist die Stabilität der Gelenke oft beeinträchtigt. Isometrisches Training kann dazu beitragen, die Gelenkstabilität wiederherzustellen, indem es die umliegende Muskulatur stärkt und unterstützt.

Isometrisches Training bietet eine vielseitige und effektive Möglichkeit, die Muskeln zu stärken, den Blutdruck zu regulieren und den Körper zu rehabilitieren. Durch die Integration dieser Übungen in Ihr Trainingsprogramm können Sie langfristig von einer verbesserten Gesundheit und Fitness profitieren.

**Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht das
Fitness im Solemar-Team**

Quellen:

<https://www.fitbook.de/fitness/wirkung-von-3-sekunden-bizeps-curls-pro-tag>

https://ratgeber.bunte.de/isometrisches-training-5-uebungen-fuer-ihren-trainingsplan_138866

<https://www.kuebler-sport.de/blog/plank-eine-position-viele-varianten/>

