



A1: Lest euch den vorliegenden Textabschnitt durch.



A2: Haltet in Stichworten fest, welche Faktoren laut diesem Textabschnitt berücksichtigt werden sollten, wenn bis Training bis zum Muskelversagen eingesetzt wird.

Übersetzter Auszug aus Schoenfeld und Grgic (2019)

„Letztendlich sollte das Training bis zum Muskelversagen auch im Gesamtkontext eines Trainingsprogramms betrachtet werden. Eine Variable, die hier vermutlich eine Rolle spielt, ist die Trainingsfrequenz. Laut einer neueren Studie beeinträchtigt Training bis zum Muskelversagen [...] die Regeneration noch 24 bis 48 Stunden nach dem Training (Moran-Navarro et al. 2017). Die eingeschränkte Regeneration nach dem Training ist vermutlich von geringer praktischer Relevanz, wenn das Trainingsprogramm eine niedrige wöchentliche Trainingsfrequenz pro Muskelgruppe aufweist (z.B. jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche trainiert wird). Wird jedoch mit einer höheren Trainingsfrequenz trainiert (z.B. Training einer Muskelgruppe viermal pro Woche), sollte Training bis zum Muskelversagen eher sparsam eingesetzt werden [...].

Es ist auch wichtig, die Art der Übung zu berücksichtigen. Ganzkörperübungen, die mehrere Gelenke beanspruchen, insbesondere solche mit freien Gewichten, sind für das neuromuskuläre System wesentlich anstrengender als Isolationsübungen mit nur einem beanspruchten Gelenk. Daher erscheint es sinnvoll, das Training bis zum Muskelversagen bei Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken und Rudern vorsichtig einzusetzen.“

Welche Faktoren sind laut diesem Textausschnitt zu berücksichtigen, wenn bis zum Muskelversagen trainiert wird?

- Trainingsfrequenz/Regeneration
- Art der Übung (Ganzkörper vs. Isolation)

Quelle:

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2019). Does training to failure maximize muscle hypertrophy? *Strength and Conditioning Journal*, 41(5), 108–113.





A1: Lest euch den vorliegenden Textabschnitt durch.



A2: Haltet in Stichworten fest, welche Faktoren laut diesem Textabschnitt berücksichtigt werden sollten, wenn bis Training bis zum Muskelversagen eingesetzt wird.

Übersetzter Auszug aus Lasevicius et al. (2022)

„Es ist hinlänglich bekannt, dass das Gesamttrainingsvolumen eine wichtige Rolle für Muskelkraft und -aufbau spielt (Ralston et al. 2017, Schoenfeld et al. 2017), und daher muss diese Variable zwischen den Untersuchungsgruppen konstant gehalten werden, um die Wirksamkeit des Trainings bis zum Muskelversagen [...] bestimmen zu können.

Ziel der vorliegenden Studie war es, die vom Trainingsvolumen unabhängigen Auswirkungen von high-load resistance training (HL-RT) und low-load resistance training (LL-RT) mit und ohne Muskelversagen auf Muskelkraft und Muskelaufbau zu untersuchen. [...] Unsere wichtigsten Ergebnisse lauten dabei wie folgt: (a) Beim Widerstandstraining mit leichten Gewichten ist ein Training bis zum Muskelversagen erforderlich, um den Muskelaufbau anzuregen; (b) bei HL-RT bringt Training bis zum Muskelversagen hingegen keine zusätzlichen Vorteile, weder im Hinblick auf Muskelkraft noch hinsichtlich Muskelaufbau [...].

Welche Faktoren sind laut diesem Textausschnitt zu berücksichtigen, wenn bis zum Muskelversagen trainiert wird?

- Trainingsvolumen
- Leichte vs. schwere Gewichte

Quelle:

Lasevicius, T., Schoenfeld, B. J., Silva-Batista, C., De Souza Barros, T., Aihara, A. Y., Brendon, H., Longo, A. R., Tricoli, V., De Almeida Peres, B., & Teixeira, E. L. (2022). Muscle failure promotes greater muscle hypertrophy in Low-Load but not in High-Load resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 346–351.

