

Manual Resistance

Was ist Manual Resistance?

Bei Manual Resistance (Manueller Widerstand) ist nicht die Hantel oder Kraftmaschine das Trainingsgerät, sondern die Muskelkraft des Personal Trainers, der durch direkten Körperkontakt den entsprechenden Trainingswiderstand aufbaut. Die Hände des Trainers bringen das entsprechende und notwendige Gefühl auf.

Durch den Druck werden Widerstände erhöht oder verringert, Winkel verändert oder schnelle Impulse gegeben. Dies sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Oft ist es sinnvoll, zunächst mit statischem Training (isometrische Muskelanspannung) zu beginnen, um dann in einem zweiten Schritt durch Manual Resistance in verschiedenen Gelenkwinkelstellungen eine höchstmögliche Rekrutierung motorischer Einheiten zu erreichen.

Durch die taktilen Reizsetzungen entsteht ein höherer Aufforderungscharakter. Die Compliance, die Bereitschaft zur Mitarbeit steigt an. Der Abbau von Schnellkraft und Koordination wird gestoppt. Denn: Was der Körper nicht braucht, baut er ab. Durch Manual Resistance werden verkümmerte Muskelfasern wieder aufgebaut.

Manual Resistance findet ohne Equipment im direkten Kontakt statt. Körperkraft wird aufgebaut, Körpergefühl wird entwickelt.

Durch Arbeit auf instabilen Unterlagen, durch verschiedene Impulse des Trainers und durch Ausschaltung des optischen Analysators (Augen) werden verschiedene und vielfältige Trainingsreize gesetzt.