Übungsbeschreibung

Blood Flow Redtricted (BFR) Training

(DE 20.3261.0001)

Training mit Einschränkung des Blutstroms (BFR) mit Abnahme der Sauerstoffversorgung des Muskelgewebes und Auslösung einer hilfreichen hormonelle Kettenreaktion.

Geringe mechanische Belastung
\+ Hohe metabolische Belastung
\+ Wenig Zeit- und Materialaufwand
= Muskelwachstum und wird Stärkung

Trainingsformen

BFR kann aktiv und passiv angewandt werden und ist in verschiedenen Situationen nützlich für dich. Beispielsweise in der Heilungsphase nach Verletzungen ohne Muskelkontraktion, in der Rehabilitation mit geringer Intensität oder als Ergänzung zum „normalen“ Training.

Belastungen von Trainingseinheiten für Hypertrophie, in Ruhe und aeroben Ausdauer

Einheiten je Woche	2-3 Tage/Woche (Block >3 Woche) 1-2 am Tag (Block ≤3 Woche)	1-2x Tag (≤3 Wo.)	2-3x Wo.(>3 Wo.) 1-2x Tag (≤3 Wo.)
Sätze je Einheit	2-4	3-5	
Wiederholungen je Satz	40 - 20 - 10 - 5		
Pause zwischen Sätzen	20-30s	3-5min	1-2min
Intensität)	20-40% 1RM	0% 1RM	<50% VO_{2max}
max. Zeit mit reduzierten Blutfluss je Übung	5-10min	5min	5-20min
Druckempfindung an der Manschette	mittel-stark	stark-sehr stark	leicht-mittel

Belastungssteuerung und Sicherheit

Bei Anwendungen von BFR im Leistungssport muss der Trainer berücksichtigen, dass die interne Trainingsbelastung trotz reduzierter externer Belastung erhöht wird. Die individuelle Anpassung (z. B. Manschettentyp, -größe und -druck) sollten immer gemeinsam mit einem fachkundigen Trainer oder Therapeuten durchgeführt werden.

Swiss Performance Coaching

Challenge Accepted

- find ways to win
- win
- win again
- win more

Andreas Barner Coaching & Consulting GmbH
Lindenstrasse 3a
CH-9424 Rheineck
Tel. +41 78 880 68 31
aim2X.ch

DE 20.3261.0001