

Andreas Greiwing & Alina Schmidt

Okklusionstraining – Möglichkeiten und Grenzen einer innovativen Methode in verschiedenen Einsatzbereichen

Summary

Blood flow restriction training (BFR training) is a training method to build muscle and improve strength and endurance. Even though BFR training is known for about 40 years now its popularity has risen especially in the last decade. By means of BFR training it is possible to achieve significant improvements in muscle mass, strength and endurance with very low loading intensities. This feature of BFR training is especially interesting in rehabilitation and geriatric settings. The following text presents an overview of this training method.

Zusammenfassung

Okklusionstraining ist eine Trainingsmethode für Muskelaufbau, Kraftsteigerung und Ausdauerverbesserung. Obwohl das Okklusionstraining schon seit ca. 40 Jahren bekannt ist, erfährt die Popularität dieser Trainingsmethode erst in der letzten Dekade einen starken Anstieg. Okklusionstraining ermöglicht signifikante Verbesserungen von Muskelmasse, Kraft und Ausdauer unter Verwendung von sehr niedrigen Belastungsintensitäten. Diese Eigenschaft macht das Okklusionstraining besonders interessant für den Einsatz in der Rehabilitation und der Geriatrie. Der folgende Text gibt einen Überblick über diese Trainingsmethode.

Schlagerworte: Training, Trainingsmethoden, Krafttraining, Muskulatur, Muskelhypertrophy