

Roundtable „Technische Innovationen im Sport“ (Dr. Frank Frebel)

Fast täglich werden wir mit neuen und oftmals sehr aggressiv beworbenen technologischen Tools aus der Fitness- und Gesundheitsindustrie konfrontiert, die den Trainingsprozess „zeitsparender“, „effektiver“, „angenehmer“ und mitunter sogar „leichter“ machen sollen.

medicalsportconsulting schaut für Sie konstruktiv-kritisch sowie absolut hersteller- und produkteunabhängig hinter die Marketingfassade, um Sie über Fakten, Mythen, Halb- und Unwahrheiten zu informieren.



In welchem Ausmaß stellen neuartige Trainingsmethoden wie Vibrations- und Elektrostimulationstraining eine Konkurrenz oder eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Maschinen- oder Hanteltraining dar? Was sind die Vor- und Nachteile eines Trainings mit mechanischen und/oder elektrischen Schwingungen?

Was ist vom neuartigen Laufschuh-Konzept „Natural-Running“ zu halten und welche verschiedenen Formen des minimal unterstützten Laufens gibt es? Ist Barfuß-Laufen gesünder und laufe ich dadurch schneller oder eher langsamer? Wie verhalten sich ausgewählte objektive Parameter beim Barfußlaufen gegenüber dem Schuhlaufen?

Ersetzen neuartige Smartphone-Apps irgendwann einmal einen leibhaftigen Coach? Wie funktionieren diese App's überhaupt und welchen Grad an Messgenauigkeit können diese vorweisen? Was ist zudem von preisgünstigen Online-Fitness-Coachings wie „i-make-you-sexy.com“ oder „mach-dich-krass.de“ zu halten?

Was bringt Kompressionsbekleidung – mittlerweile erhältlich auch für den ganzen Körper - für Leistungsfähigkeit und Regeneration im Sport wirklich? Gibt es neben anderen subjektiven Empfindungen auch objektive Veränderungen?

Roundtable „Leistungsreserven im Ausdauertraining“ (Dr. Frank Frebel)

Wer den Ansporn hat, bestimmte Ziel-Zeiten oder -umfänge bei Ausdauerbelastungen zu erreichen, versucht möglichst optimal zu trainieren und noch ungenutzte Leistungsreserven zu erschließen.



Wie kann man den Energiestoffwechsel – und hierbei insbesondere den Fettstoffwechsel – durch Trainings- und Ernährungsstrategien maximal tunen? Welche Rolle können Nahrungsergänzungsmittel bei der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit spielen? Oder gibt es gar kostengünstigere Alternativen zu Pillen, Pulvern und industriellen Sportgetränken?

Welche Trainingsinhalte verbessern am meisten die leistungslimitierenden Parameter ausgewählter Ausdauer-Disziplinen? Macht ein begleitendes Krafttraining langsamer oder profitieren sogar auch Ausdauersportler davon? Wo liegen die Unterschiede zwischen gesundheits- und leistungsambitioniertem Ausdauertraining? Welche Rolle spielt die Bewegungsökonomie bei Ausdauersportarten?

Roundtable „Functional-Training für einen kräftigen Rumpf und stabile Gelenke“ (Dr. Frebel)

"Functional-Training" stellt eine Kombination aus mehr oder weniger komplexen Kräftigungsübungen in Verbindung mit innovativen bzw. wiederentdeckten Trainingsmitteln dar.

Ab wann ist denn eine Übung überhaupt funktionell? Und was sind die Unterschiede von "freien" Übungen zum klassischen geführten "Maschinentraining"? Wann ist eher „geführtes“ und wann eher „freies“ Training angesagt?



Welche Trainingsübungen sind wirklich unfunktionell, ineffektiv und mitunter sogar gesundheitsgefährdend? Warum ist Kniebeuge nicht gleich Kniebeuge und ist die tiefe Kniebeuge wirklich gefährlicher als eine halbe Kniebeuge? Und gibt es beim „Functional-Training“ auch Einschränkungen und Gefahren? Was sind die Vor- und Nachteile von „Cross-Fit“-Zirkeln?

Was sind denn die funktionellsten und effektivsten Rumpfmuskel- bzw. Ganzkörperübungen? Wie schneiden klassische Kräftigungsübungen in einer Hitliste funktioneller Trainingsübungen ab und was ist von Kettlebells, Sandsäcken, Langhanteln und Schlingentrainern zu halten? Ist das nur etwas für Leistungssportler?

Roundtable „Performance-Tuning im Krafttraining durch Ernährungsstrategien“ (Dr. Frebel)

Die primären Ziele beim Muskeltraining sind möglichst sportartspezifischer Kraftzuwachs, Erhalt und/oder Aufbau von aktiver Muskelmasse mit möglichst gleichzeitiger Reduktion von Fettgewebe zur Ausprägung einer attraktiven Silhouette. Sind diese Ziele alle gleichzeitig zu erreichen?

Neben den optimalen Trainingsreizen spielt vor allem eine bedarfsgerechte Ernährung eine mitentscheidende Rolle bei der Zielerreichung. Was esse ich in welchen Mengen und in welcher Konsistenz zu welchen Zeitpunkten vor, während und nach meinem Work-Out?

Welche Rolle können "fettverbrennungsfördernde" und "muskelaufbauende" Nahrungsergänzungen spielen? Reagieren alle Menschen gleichermaßen auf die möglicherweise ergogene (leistungssteigernde) Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln?



Welche Lebensmittel liefern besonders wertvolle Nährstoffe? Kann ich mit einer optimalen Lebensmittelauswahl ähnliche Nährstoffqualitäten erreichen, wie dies bei zumeist deutlich kostenintensiveren und industriell hergestellten Diät-Produkten mitunter der Fall ist? Was sind die Vor- und Nachteile klassischer Krafttrainingsdiäten und esse ich über das ganze Jahr verteilt stets das Gleiche?

Roundtable „Geheimnisvolle Faszien“ (Physiotherapeut Gerd Gradwohl)



Neue Erkenntnisse aus der funktionellen Anatomie und der klinischen Physiologie schreiben dem klassischen Bindegewebe deutlich mehr Aufgaben und Funktionen zu, als bisher angenommen worden ist.

Fasziengewebe scheint nach jüngsten Forschungen viel mehr Schmerzrezeptoren zu beinhalten als Muskelgewebe, so dass eine gezielte Trainings- und Therapieeinbindung von speziellen myofaszialen Reizen durchaus angezeigt ist. Welchen Einfluss hat ein uneingeschränktes und gut gepflegtes myofasiales System auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit?

Welche Möglichkeiten bieten Hartschaumrollen und wie werden diese optimaler Weise richtig eingesetzt? Gibt es zuverlässige Angaben zur Dosierung oder kann ich diese Art von Training täglich durchführen? Gibt es evtl. Nebenwirkungen?

Roundtable „Eigen-Verletzungsmanagement“ (Physiotherapeut Gerd Gradwohl)

Beinahe jeder sporttreibende Mensch wird früher oder später von lästigen und mitunter sehr schmerzhaften Sportverletzungen heimgesucht. Zumeist sind es verschiedene Arten von Muskel- und Bindegewebsverletzungen, deren Reparatur oftmals durch nicht adäquate Behandlungsansätze unnötig in die Länge gezogen wird.

Wann setzt man z.B. Kälte und wann Wärme ein? Sollte die verletzte Stelle ruhiggestellt oder vielleicht bei noch moderater Belastung nur geschont werden? Wann wird gedehnt oder wird schon mobilisiert? Wo liegt die Gefahr bei frühzeitiger Schmerzfremheit aber noch nicht wiederhergestellter Gewebebelastbarkeit?



Was bringen die klassischen chemischen Keulen wie NSAR u.ä. (schmerz- und entzündungshemmende Medikamente) und sollte es überhaupt das Ziel sein, den biologischen Heilungsprozess der Entzündung zu hemmen? Helfen Kompressionsstrümpfe und die bunten Kinesiotapes bei der Reparatur?

Roundtable „Trainingstipps für die 50plus-Generation“ (Physiotherapeut Gerd Gradwohl)

Auch reifere Menschen ab 50 möchten gerne leistungsfähig, belastbar und möglichst lange gesund bleiben. Ähnlich wie bei Heranwachsenden müssen auch bei der 50plus-Generation bestimmte biologische Besonderheiten des älter werdenden bzw. gewordenen Organismus bei der Trainingsdurchführung berücksichtigt werden.



Wie trainierbar sind denn überhaupt noch die motorischen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit? Wie belastbar sind denn noch Wirbelsäule, die großen Gelenke und myofasziale Strukturen?

Macht es mehr Sinn, eher Krafftigkeiten oder doch mehr die Ausdauer zu trainieren? Sind intensivere Belastungen aus dem Kraft- und Ausdauertraining tabu oder gerade in diesem Alter auch noch wünschenswert? Wie verändern sich Regenerationszeiten und welchen Einfluss hat das auf meine Trainingsplanung?

Roundtable „Effektives Gewichtsmanagement“ (Dr. Frank Frebel)

Die Beeinflussung der Körpergewichts sowie seiner Zusammensetzung mit einem zufriedenstellenden Verhältnis zwischen Muskelmasse auf der einen und Fettmasse auf der anderen Seite zählt immer noch zu den am meisten gewünschten Trainingszielen.

Neben der Vorstellung gängiger Mythen, Halbwahrheiten und Philosophien sowie teilweise absurder Trainingstipps werden hier v.a. naturwissenschaftlich fundierte Fakten präsentiert, die ein effektiven Fettabbau und Muskelaufbau ausmachen. Welche Voraussetzungen müssen z.B. für einen Waschbrettbauch erfüllt sein?



Es wird konstruktiv-kritisch auf populäre Diät- und Trainingsansätze eingegangen und Maßnahmen vorgestellt, die nachweislich effektiv und nachhaltig das persönliche Gewichtsmanagement positiv beeinflussen.