

Krafttraining

Kraft ist neben Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit einer der vier energieliefernden physischen Aspekte. Sie ist zum einen Grundvoraussetzung um sportliche Leistungen zu erbringen, zum anderen jedoch auch unabdingbar um unseren Alltag zu bewältigen. Krafttraining bringt verschiedenste Vorteile mit sich und hilft, dem altersbedingten Muskelabbau, welcher bereits ab dem 30. Lebensjahr einsetzt, entgegenzuwirken.

Für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur sollten **mindestens zwei Krafttrainings pro Woche** eingebaut werden. **Alle grossen Muskelgruppen** sollten dabei abgedeckt sein. Das heisst es ist wichtig, Übungen für die Rumpfmuskulatur, Schulter-Arm-Region sowie auch für die Beine durchzuführen.

Nutzen von Krafttraining für die Gesundheit

Neben der Leistungssteigerung im Sport hat das Krafttraining einen sehr hohen präventiven Nutzen in physischen sowie im psychischen Bereichen. Auch in der Rehabilitation ist Krafttraining ein nicht mehr wegzudenkendes Element.

Krafttraining ...

- ... erhält und verbessert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit unseres Stütz- und Bewegungsapparates.
- ... verringert das Verletzungs- und Verschleissrisiko im Alltag, bei der Arbeit und im Sport.
- ... verringert das Sturzrisiko (vor allem im Alter).
- ... stabilisiert und erhöht die Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Knorpel und Knochen.
- ... kompensiert die Kraftabnahme im Alter und hilft die Autonomie zu erhalten.
- ... kompensiert einseitige sportliche Belastungen und beugt damit Verletzungen vor.
- ... beschleunigt die Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen.
- ... steigert den Grundumsatz (Energieverbrauch) und hilft den Körperfettanteil zu verringern sowie das Gewebe zu straffen.
- ... steigert das Selbstbewusstsein beispielsweise durch gute Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl.
- ... verbessert die Körperwahrnehmung

Arten von Kraft

Eine Fachperson im Büro braucht eine andere Art Kraft um den Alltag zu meistern, als ein Maurer bei der Arbeit. Eine Marathonläuferin wiederum braucht eine andere Kraft braucht als beispielsweise eine Speerwerferin. Es gibt also verschiedene Formen von Kraft.

Die häufigste Einteilung der Kraftarten ist diese in Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft sowie die Kraftausdauer. Dabei ist jedoch immer zu berücksichtigen, dass nicht alle Begriffe «gleichwertig» sind. So hängen beispielsweise die Schnell- und Reaktivkraft sowie die Kraftausdauer stark von der Maximalkraft ab.

Bist du interessiert mehr über die verschiedenen Kraftarten sowie auch über die unterschiedlichen Arten der Muskelkontraktion zu erfahren? Dann findest du in [diesem Artikel](#) von sportunterricht.ch ab Seite 14 verständliche Ausführungen dazu.

Methoden von Krafttraining

Welche Art von Kraft nun trainiert werden soll, hängt stark von der Zielsetzung ab. Im Gesundheitsbereich wird empfohlen mit 12 - 15 Wiederholungen sowie langsamer Ausführung zu arbeiten. Dabei sollte nach der 12. bis 15. Wiederholung die Muskulatur so ausgeschöpft sein, dass du richtig froh bist, die Übung beenden zu können. Der Trainingserfolg kann optimiert werden, wenn jede Übung zwei Mal mit den 12 – 15 Wiederholungen durchgeführt wird.

Eine grobe Einteilung weiterer Trainingsempfehlungen ist in der Abbildung 1 von mobilesport.ch zu sehen. Weitere Ausführungen zu dieser Abbildung findest du [hier](#).

| Ziel/Zweck | Ausführung | Belastung 100 % = 1mal möglich | Wiederholungen | Serien | Serienpausen | Regeneration |
|---|----------------------|-----------------------------------|----------------|--------|--------------|--------------|
| Allgemeine Kräftigung und Stabilität verbessern (Kraftausdauer) | dynamisch langsam | 20–50 % | 20–40 | 2–5 | 1–3 Min. | 2 Tage |
| | statisch | 20–50 % | 30–180 Sek. | 2–5 | 1–3 Min. | |
| Schnellkraft entwickeln | dynamisch schnell | 30–60 % | 6–12 | 2–5 | 3–5 Min. | 2 Tage |
| | plyometrische Formen | 60–100 % (und mehr) | 3–10 | 2–5 | 3–5 Min. | |
| Muskelmasse aufbauen (Maximalkraft) | dynamisch langsam | 50–70 % | 8–12 | 2–5 | 2–3 Min. | 3 Tage |
| | dynamisch schnell | 70–90 % | 6–12 | 2–5 | 3–5 Min. | |
| | statisch | 70–90 % | 6–10 Sek. | 2–5 | 3–5 Min. | |
| Intramuskuläre Koordination steigern (Maximalkraft) | dynamisch schnell | 85–100 % | 1–5 | 2–5 | 3–5 Min. | 3 Tage |
| | statisch | 90–100 % | 3–5 Sek. | 2–5 | 3–5 Min. | |

Abbildung 1 Methoden und Empfehlungen für Krafttraining

Auch im [Dokument](#) von sportunterricht.ch findest du ab Seite 24 gute und verständliche Erklärungen, wie du dein Training gestalten kannst.

Egal welche Methode du für dein Krafttraining wählst, gilt es einige Grundsätze zu beachten:

- Vor dem Training **immer Aufwärmen**
- Übungen technisch korrekt ausführen --> **Qualität VOR Quantität!**
 - Den Rumpf bei allen Übungen bewusst anspannen
 - Locker, langsam ein- und ausatmen (KEINE Pressatmung)



- Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Immer mit geradem Rücken Trainieren (kein Hohlkreuz)
- **Ganzheitlich trainieren** und nicht nur einzelne Muskeln

Ideen für Krafttraining

Aufwärmen

Durch das Aufwärmen vor dem Training wird die Muskulatur optimal für die Belastung eingestimmt und es wird Verletzungen von Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke vorgebeugt. Nicht zuletzt wirst du auch mental auf die anstehende Belastung vorbereitet und du kannst dich gut auf das Training einstellen.

Die notwendige Dauer und Intensität von Aufwärmen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einerseits kommt es auf die Intensität des folgenden Trainings an, andererseits aber beispielsweise auch auf die Raum-/Aussentemperatur.

Möchtest du mehr über das Aufwärmen erfahren? Bist du interessiert gute Regeln für ein optimales Warm-Up kennenzulernen? Dann findest du die Informationen hier:

[Warm-Up: Richtig aufwärmen vor dem Sport](#)

Ideen fürs Aufwärmen:

- 5 – 10 Minuten Springseilen oder Joggen (alternativ auch Hampel-Mann), Gelenke mobilisieren, die wichtigsten Muskelgruppen kurz dehnen (kein Wippen, aber auch nicht statisch)
- [ASVZ ausführliches Aufwärmen](#) (Niveau 2/3, für Niveau 1 einfach ein Stuhl zur Hilfe nehmen oder gewisse Übungen weglassen)

Ideen für ein angeleitetes Krafttraining

- [Sprungkraft](#) (alle Niveaus)
- [ASVZ Yoga-Pilates](#) (alle Niveaus, ca. 60 Minuten)
- [ASVZ Ganz-Körper Stabilisationstraining](#) (Varianten für alle Niveaus, ca. 20 Minuten)
- [ASVZ Bodyforming](#) (Niveau 2-3, 50 Minuten)
- [ASVZ Pilates](#) (Niveau 1-2, 60 Minuten)
- [Krafttraining mit Promis von SRF](#) (diverse Niveaus und Trainingslängen)
- [Kraftübungen für die grossen Muskelgruppen](#), mobilesport

Weitere Ideen unter: [beweg dich daheim](#)

Für Junge und Jung gebliebene

- [Übungswürfe mit Kraftübungen](#)
- [Tierische Kräftigungsübungen](#)

- [Rumpfstabilität spielerisch](#)

Cool Down

Ein Auslaufen oder Cool Down kann helfen wieder zur Ruhe zu kommen, die Regeneration optimal einzuleiten und allfälligem Muskelkater vorzubeugen.

- <https://www.youtube.com/watch?v=EdKavj38Sdo>

Literatur/Quellen

- Friedrich, W.: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps, Spitta Verlag, Balingen 2010
- Weineck, J.: Optimales Training, Spitta Verlag, Balingen 2010
- www.sportunterricht.ch
- www.mobilesport.ch