

Merkblatt für Krafttraining!

Es gibt verschiedene Trainingsziele beim Krafttraining.
Verschiedene Ziele benötigen jedoch unterschiedliche Trainingsweisen!

Kraftausdauer, Muskelaufbau, Maximalkraft (Intramuskuläre Koordination)!
Die Maximalkraft entspricht der höchsten Kraft, die bei willkürlichen Kontraktionen innerhalb eines Bewegungsablaufes realisiert werden kann!

1.) Kraftausdauer!

Die Belastung mit relativ wenig Gewicht, möglichst lange durchhalten.

Trainingsvariante im Studio:

Wenig Gewicht, viele Wiederholungen! (W = 20 oder mehr) (1-2 Sätze)

Trainingsziel dafür ist:

- A.) Die Haltemuskulatur (Rücken, Bauch, Schulter) zu verbessern.
- B.) Für bestimmte Sportarten, wo Kraftausdauer verlangt wird.

2.) Muskelaufbau!

Die Belastung mit relativ viel Gewicht kurz- bis mittelfristig durchhalten.

Trainingsvariante im Studio:

20-12 Wiederholungen für Anfänger! (2-3 Sätze)

12-8 Wiederholungen für Fortgeschrittene! (2-3 Sätze)

Trainingsziel dafür ist:

- A.) Unterentwickelte, abgeschwächte Muskeln aufbauen.
- B.) Die Optik des Muskelkörpers.

3.) Maximalkraft! (Intramuskuläre Koordination) (Für Anfänger nicht geeignet)

Der Weg zu maximaler Kraftentfaltung und optimaler Muskelspannung! (Straffung)

Trainingsvariante im Studio:

8-5 Wiederholungen! (4-6 Sätze)

Trainingsziel dafür ist:

- A.) Die absolute Maximalkraft zu erreichen. Die Belastung mit viel Gewicht nur kurzfristig durchhalten.
Wichtig ist dies z.B.
 - 1.) Bei Schwerarbeit : Bauarbeiter, Stahlbau, Krankenschwester, Altenpfleger/in, um den Verschleiß am Körper durch dieses Training zu minimieren.
 - 2.) Beim Sport: Kugelstoßen, Speerwerfen, etc. oder bei Kampfsportarten um aus der Maximalkraft ohne nennenswerten Muskelzuwachs die Schnellkraft zu verbessern.
Für diese intensive Belastung werden alle Muskelfasern aktiviert!
Merke:
"Bei kraftuntrainierten Personen werden nur etwa 40-50% der für einen Bewegungsablauf nötigen Muskelfasern gleichzeitig aktiviert".
(Was hier in 5 Minuten erklärt ist, dauert im Trainingsprozess Monate bis Jahre).
Der Unterschied zum Kraftausdauertraining besteht nun darin, dass nicht eine relativ geringe Belastung, sehr lange durchgehalten wird, sondern es muss viel Gewicht für kurze Zeit bewegt werden.
Dafür sind mehr Sätze erforderlich, weil die kurze Belastungszeit nicht ausreicht, den Muskel zu ermüden.

Wie steht nun das Gewicht zu den Wiederholungen? (Gilt für alle drei Krafttrainingsvarianten)
Um ein „optimales“ Ergebnis zu bekommen, muss soviel Gewicht gewählt werden, dass nach der letzten Wiederholung keine weitere mehr möglich ist. (Muskuläre Erschöpfung)

Beim zweiten und dritten Satz können dann natürlich unter diesen Voraussetzungen 2-3 Wiederholungen weniger erreichbar sein, weil die kurze Pause nicht ausreicht, den Muskel vollständig zu regenerieren.

Bewegungsausführung!

Dazu gibt es mehrere Trainingsmuster. Verschiedene Trainingsziele können leider nicht mit der gleichen Trainingsweise erreicht werden.

Beispiele:

Langsam, zügig, explosiv, konzentrische Bewegung explosiv – exzentrische Bewegung langsam!

<http://www.ratgeber-fitness.de/w3.php?nodeId=8920>

Wie viele Sätze führen zum Erfolg?

Wer Krafttraining gezielt betreibt kennt das Jonglieren mit Zahlen und Werten: Wie oft, wie viel, wie lange, wie schwer – wie wird Masse aufgebaut, wie abgebaut, wie wird richtig ausdefiniert? Dabei Taucht die viel diskutierte Frage auf, was für den Kraftsportler effektiver ist, Ein-Satz oder Mehr-Satz Training?

Bei einem normalen Mehrsatztraining wird eine Übung, wie Bizeps oder Trizeps Curls, in drei Sätzen mit je acht bis zehn oder zwölf Wiederholungen durchgeführt. Zwischen den einzelnen Sätzen hält der Sportler dann eine kurze Pause von ein bis zwei Minuten, damit der angesprochene Muskel sich für den nächsten Satz erholen kann. Weniger Aufwand muss bei einer anderen Variante betrieben werden. Dabei wird der Muskel nur einmal so belastet, das maximal sechs bis neun Wiederholungen möglich sind.

Das Ein-Satz Training.

Bis zur Erschöpfung

Ziel der beiden Trainingsmethoden ist es den Muskel zu ermüden und quasi zu überlasten. Dazu muss der Trainierende den angesprochenen Muskel stark und gezielt belasten. Beim Mehr-Satz Training wird dieser Zustand optimalerweise während des dritten und letzten Satzes erreicht, hier ist es die Summe der Wiederholungen, die den Muskel ermüdet. Die Technik des Ein-Satzes zielt auf die schnelle Ermüdung des Muskels mit nur wenigen Wiederholungen ab. Das geht allerdings nur, wenn noch intensiver trainiert wird, als beim Mehr-Satz Training.

Was ist effektiver?

Aber welche der beiden Methoden ist letztlich effektiver? In einer Studie wurden nun beide Trainingsmethoden untersucht. Dabei kamen die Sportwissenschaftler zu einem interessanten Ergebnis: Der Kraftsportler kann sich sein Lieblingstraining aussuchen.

Egal mit welcher Trainingsvariante der Sportler besser zurecht kommt - Maximalkraft und Kraftausdauer sind keine Frage der Sätze. Denn Kraftmaximum, Ermüdungsresistenz und Wachstum der Muskulatur können mit beiden Methoden effektiv verbessert werden.

Wer allerdings Bodybuilding als Leistungssport mit den entsprechenden Trainingsstunden betreibt, kann nach Angaben der Studie durch Ein-Satz Training seine Muskeln ein kleines bisschen effektiver bearbeiten. Dieser Effekt kommt für den Hobbysportler aber nicht zum Tragen.

Gut ist, was Spaß macht!

Der Trainierende sollte also am besten die Trainingsvariante wählen, die ihm am meisten Spaß macht. Wem es also eher liegt seine Muskeln in sehr kurzer Zeit zum Brennen zu bringen, anstatt diesen Zustand etwas langsamer herbeizuführen, der kann sich getrost dem Ein-Satz Training zuwenden. Fitnessanfänger oder Menschen mit Gelenkbeschwerden sollten vorsichtshalber aber die Finger von der Ein-Satz Variante lassen, da Fehler bei den mit sehr hohen Gewichten ausgeführten Übungen schnell zu Schmerzen und Beschwerden führen können.

P.S.

Ich trainiere seit Jahren mit einem Intensivsatz 2 mal / Woche und würde mich als topfit bezeichnen. Es spart natürlich sehr viel Zeit, mit nur einem Satz zu trainieren.

Anfänger sollten mit einem 2-3 Satz-Training beginnen, damit sich ihre Gelenke an die Belastung anpassen können.

Richard Stober