

	Allgemeine Trainings- und Verhaltensempfehlungen für das Krafttraining	Genauere Erläuterung - Unsere Betreuung und wenn nötig unser Coaching
Vor dem Training	Unterlassen Sie das Krafttraining bei starkem Unwohlsein, Fieber, Schwindel, leeren Energiespeichern oder nach einer üppigen Mahlzeit.	Bei diesen Bedingungen ist die Energiebereitstellung ungenügend und eine Blutleere im Kopf mit ihren negativen Folgen könnte die Folge sein.
	Verlangen Sie unsere Betreuung nach längerem Trainingsunterbruch, wenn Sie eine Verletzung erlitten haben, wenn Sie sich einem medizinischen Eingriff unterzogen haben, oder wenn Sie eine schwerere Erkrankung durchgemacht haben.	Die angenommenen, ursprünglichen Bedingungen haben sich verändert, was eine Neubeurteilung der Ausgangslage und ein angepasstes Training nötig macht. Wir helfen Ihnen gerne, mit einem medizin. Kräftigungsprogramm den Anschluss wieder zu erreichen.
	Wenden Sie sich an uns, wenn Sie die Übungen nicht mehr als sinnvoll erachten, wenn Sie vor einem med. Eingriff stehen, oder wenn sich neue Trainingsziele aufdrängen.	Mit guten muskulären Leistungsreserven sind Sie nach einem medizinischen Eingriff rascher wieder „auf den Beinen“. Ein neues Trainingsziel kann z.B. die nahende Skisaison sein.
Empfehlungen für den Trainingszyklus	Eine Aufwärmphase mit geringer Belastungsintensität von 5 bis 15 Min. ist wichtig!	Wir erklären ihnen gerne, die günstige physiologische Wirkung des Aufwärmens.
	Setzen Sie die Gewichte etwas zurück, wenn Sie das Krafttraining (die Übung) länger nicht mehr durchgeführt haben.	Vielfach können die einmal erreichten Gewichte noch in den verkürzten Bewegungsbereichen bewegt werden, aber nicht mehr über die ganzen, empfehlenswerten Bewegungsbereiche.
	Geben Sie der von uns vorgeschlagenen Übungsreihenfolge den Vorzug.	Die für Sie abgestimmte Reihenfolge bietet die höchste Effizienz um Ihr Ziel zu erreichen. Die zum Teil eingefügten Kraft-Dehnübungen haben ihre positive Wirkung nur als Folgeübung.
	Stellen Sie die mit uns auf Sie bezogenen Geräteeinstellungen ein, die auf Ihren persönlichen Trainingsplänen vermerkt sind.	Nicht auf Ihre Anatomie eingestellte Geräte beeinträchtigen einen ungestörten Bewegungsablauf, was Ihre Fortschrittmöglichkeiten einschränken kann und teilweise Zwangslagen in den beteiligten Gelenken mit ihren nachteiligen Folgen erzeugen kann.
	Führen Sie die Bewegungen grundsätzlich langsam, beschleunigungs- und verzögerungsarm durch. 4-6 Sekunden beim Zusammenziehen (konzentrisch) und ebenso langsam beim Loslassen (exzentrisch). Behalten Sie die Muskeln immer unter Anspannung (das Gewicht darf dabei nicht abgesetzt werden).	Diese niederdynamische Methode gewährt einen sicheren, schonenden und effizienten Muskelaufbau. Andere Trainingsmethoden mit höherer Belastungsdynamik können für andere Zielsetzungen sinnvoll sein, bedingen aber eine zusätzliche Verträglichkeitsabklärung mit uns. (Ausführlicheres siehe Rückseite).
	Führen Sie die Bewegungen grundsätzlich über den grösstmöglichen Bewegungsbereich durch, wenn nicht zwingende Einschränkungen dagegen sprechen.	Die Muskulatur neigt zu Verkürzung bei Belastungen über kurze Bewegungsbereiche. Bei Erkrankungen oder Verletzungen von Gelenken sind Bewegungseinschränkungen ratsam.
	Atmen sie aus beim Zusammenziehen der Muskulatur, und atmen Sie ein bei der Rückfuhrbewegung.	So entsteht kein gepresster Atem, es gibt genügend Sauerstoff und in etwa die richtige Bewegungsgeschwindigkeit. Gepresster Atem ist gefährlich bei Blutgefässerkrankungen.
	Versuchen Sie immer an die muskuläre Erschöpfungsgrenze zu arbeiten.	Nur so können Sie ein Muskelwachstum mit entsprechendem Kraftzuwachs erreichen.
	Setzen Sie die Gewichte nach, wenn Sie die Erschöpfungsgrenze über den empfohlenen Wiederholungszahlen erreichen.	Der Belastungsreiz, welcher die Leistungsverbesserung ermöglicht, muss erhalten bleiben, wenn Sie eine kontinuierliche Leistungssteigerung wünschen.
	Halten Sie die vorgeschlagenen Pausen zwischen den Sätzen ein. Die empfohlenen Pausenzeiten sind auf Ihren persönlichen Trainingsplänen vermerkt.	In zu kurzen Pausen kann das Muskelgewebe nicht wieder genügend mit dem nötigen Sauerstoff versorgt werden, um wieder an die notwendige Leistungsgrenze zu arbeiten.
	Machen Sie nicht eine allzu lange Pause zwischen den einzelnen Trainingsstationen.	Ein „Abkalten“ würde wieder eine kurze Aufwärmphase notwendig machen.
	Trainieren Sie in einer Aufbauperiode mindestens 2 mal pro Woche regelmässig diejenigen Muskelgruppen, bei denen Sie einen gewünschten Erfolg haben möchten.	Die trainierten Muskelgruppen sollten für einen ungestörten Aufbau mindestens 24 Std., besser 36 Std. Zeit haben. Für den Standerhalt kann ein Trainingstermin pro Woche genügen.
	Wenden Sie sich an uns, wenn sich unbekannte Schmerzen bei den Übungen bemerkbar machen, wenn Sie die Übungen nicht richtig durchführen können, oder wenn Sie mit den Geräteeinstellungen nicht zurechtkommen.	An und für sich ist das niederdynamische Trainieren mit langsamen, beschleunigungs- und verzögerungsarmen Bewegungen sehr verträglich. Wenn sich aber im Verlauf des Trainings gleichwohl Schwachpunkte bemerkbar machen, suchen wir für Sie verträglichere Übungen.
Wenden Sie sich an uns, wenn sich der Leistungsfortschritt, gemäss unserer Prognose, trotz regelmässigem Trainingsaufwand nicht einstellen will.	Wir können mit Ihnen die möglichen Ursachen verifizieren, damit Sie mit einem angepassten Verhalten einen gewünschten Leistungsfortschritt erzielen können.	
Eine Abwärmphase von ca. 5 Minuten und evtl. Dehnübungen sind empfehlenswert.	Wir erklären Ihnen gerne, welche physiologisch günstigen Eigenschaften das Abwärmen hat.	

Warum grundsätzlich die Bewegungsgeschwindigkeiten eher langsam gewählt werden sollten:

1. Bei allzu schnellen Bewegungen entsteht durch die Belastungsspitze nicht über die ganze Muskelgruppe einen genügenden Belastungsreiz für ein
2. Das Verletzungsrisiko steigt mit zunehmender Bewegungsgeschwindigkeit und Rückschläge sind die Folge.