



## Differenziertes Krafttraining

Mit Krafttraining können Sie nicht nur mehr Kraft und größere Muskeln bekommen.

Je nach Krafttrainingsmethode und Krafttrainingsübungen können unterschiedliche Effekte erzeugt werden: Die Methoden unterscheiden sich hauptsächlich durch unterschiedliche Belastungsintensitäten, Bewegungsgeschwindigkeiten und durch die Ausprägung der Bewegungsamplituden.

Wir empfehlen uns für ein differenziertes Krafttraining.

Belastungs-Intensitäten, (in %) mit denen die entsprechenden Effekte erzielt werden können	Anz. Wiederholungen pro Satz mit denen die Belastungs-Intensitäten erreicht werden	<b>Erkennbare, messbare und nachweisbare positive Auswirkungen die mit einem konzentrischen Krafttraining mit langsamen bis zügigen Bewegungsgeschwindigkeiten erreicht werden können.</b> (aus Dissertation Gottlob 2002) Je nach Leistungsfähigkeit, Zielsetzungen und Anzahl Kraftübung pro Trainingstermin können Sie mit 2 bis 6 Sätze pro Kraftübung überdurchschnittliche Eigenschaften erreichen. Um Fortschritte zu erreichen sind minimal 2 Trainingstermine pro Woche notwendig.
80 bis 100	8 bis 1	<b>Kraftzuwachs (Maximalkraft)</b>
85 bis 100	6 bis 1	<b>Gesteigerte Schnelligkeit (zügige bis schnelle Bewegungen)</b>
80 bis 100	8 bis 1	<b>Knochendichteerhöhung</b>
80 bis 100	8 bis 1	<b>Verstärkung der Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenkstrukturen</b>
80 bis 100	8 bis 1	<b>Erhöhte Gelenkstabilität</b>
80 bis 100	8 bis 1	<b>Verbesserte Schutzfunktionen</b>
70 bis 90	14 bis 4	<b>Muskelquerschnittsvergrößerungen (größere Muskeln)</b>
70 bis 100	14 bis 1	<b>Leistungsfähige Beweglichkeit (Vollamplitudentraining wichtig)</b>
70 bis 100	14 bis 1	<b>Haltungsverbesserung</b>
50 bis 90	18 bis 4	<b>Verbesserte Kälte- und Wärmeanpassungsfähigkeit</b>
70 bis 90	14 bis 4	<b>Figurverbesserung</b>
75 bis 95	12 bis 3	<b>Günstige hormonelle Auswirkungen</b>
60 bis 90	16 bis 4	<b>Verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen</b>
50 bis 80	18 bis 8	<b>Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung</b>
50 bis 80	18 bis 8	<b>Kapillarisierung (mehr blutführende Gefäße)</b>
50 bis 90	18 bis 4	<b>Verbesserung einiger Herz-Kreislauf-Parameter</b>
50 bis 100	18 bis 1	<b>Günstige Auswirkung auf Gehirnstoffwechsel und Psyche</b>
70 bis 90	12 bis 4	<b>Eff. Rehabilitation nach Verletzungen und gew. Erkrankungen</b>
70 bis 90	12 bis 4	<b>Leistungs- und Lebensqualitätssteigerung beim alten Menschen</b>
60 bis 80	16 bis 8	<b>Verbesserte Körperentw. und Leistungsfähigkeit beim Kind</b>
60 bis 90	16 bis 4	<b>Verbesserte Körperentw. u. Leistungsfähigkeit bei jugendlichen</b>

### Periodisierung/Vorsichtsmassnahmen:

Über 85 prozentige Intensitäten und höhere Bewegungsgeschwindigkeiten erfordern eine vorgängige aufbauende Trainingsperiode mit weniger hohen Intensitäten (Periodisierung des Trainings) und als Vorsichtsmassnahmen eine Verträglichkeitsabklärung hinsichtlich Gelenke sowie Rückenbelastbarkeit.

### Trainingseffekte mit unter 50 % und über 100 % Intensitäten:

Unter 50 % = gymnastischer Trainingseffekt und bei ausreichender Dauer, Herzkreislauf Verbesserung. Über 100 % Maximalkrafttraining (exzentrisches Training oder Reaktivkrafttraining)

### Literaturhinweis:

„Differenziertes Krafttraining“ (mit Schwerpunkt Wirbelsäule) Axel Gottlob im Verlag Urban & Fischer In Buchhandlungen für ca. sFr. 80.— Oder digital bei Kindle, Empfehlenswert für: Fitnesstrainer, Sporttherapeuten Sportlehrer, Sportstudenten Trainer in Sportvereinen und Leistungszentren, Physiotherapeuten, Mediziner und aktive Sportler