

10 goldene Regeln für ein erfolgreiches Krafttraining

1. Das richtige Trainingsgewicht:

Das Gewicht ist der entscheidende Parameter im Krafttraining. Ist das Gewicht zu leicht, trainieren wir umsonst, ist es zu schwer, wird der Trainingserfolg ebenfalls nicht wie gewollt ausfallen. Grundsätzlich gilt die Faustregel: je mehr Gewicht um so besser!

Das Gewicht sollte bei der angegebenen Wiederholungszahl so schwer gewählt werden, dass noch maximal 1 bis 2 Wiederholungen mehr möglich sind. Im Idealfall soll die angegebene Wiederholungszahl das Maximum darstellen.

2. Die richtige Wiederholungszahl:

Die Wiederholungszahl entscheidet über das Trainingsergebnis. Längere Wiederholungen – um die 15-20 Wdh - sind gut für die Kraftausdauer, die Technik, und die Gelenke, mittlere Wiederholungen – um die 10-15 Wdh - fördern das Muskelwachstum und die Kraft und kurze Wiederholungen – 1-5 Wdh – fördern vorwiegend die Kraft des Muskels. Ein Trainingsplan sollte alle diese Bereiche regelmäßig berücksichtigen.

Wichtig: das Gewicht muss immer passend zur Wiederholungszahl gewählt werden. (Pkt. 1)

3. Die Pausenlänge und Regeneration:

Die Pause ist beim Krafttraining sehr wichtig. Ist sie zu kurz, schaffe ich den nächsten Satz nicht mehr, ist sie zu lang, wird der nächste Satz wirkungslos! Einer der häufigsten Fehler im Krafttraining ist das Nichteinhalten der Pausen! **Bei zu kurzen Pausen ist so zwangsläufig das Trainingsgewicht zu gering und der Trainingseffekt bleibt aus – obwohl es anstrengend ist!** Das gleiche gilt auch für die Pausen zwischen den Trainingseinheiten. Komme ich nach einem stressigen und anstrengenden Arbeitstag zum Training, kann ich kaum Leistung bringen!

4. Die Anzahl der Sätze:

Die Anzahl der Sätze spielt eine nicht so große Rolle. Sie entscheidet mehr, wie schnell wir unser Ziel erreichen. Wenn ich viele Sätze – 3-5 Sätze – mache habe ich einen schnelleren Trainingserfolg, als wenn ich nur 1-2 Sätze mache. **Wichtig ist vielmehr, dass ich jeden Satz bis zur möglichst vollständigen Erschöpfung des Muskels durchführe. (Pkt. 1 und 2)**

5. Die Trainingshäufigkeit:

Auch hier gilt das gleiche wie für die Anzahl der Sätze: je häufiger wir trainieren, desto größer ist der Leistungsfortschritt. Wichtiger als häufiges Training ist daher die Regelmäßigkeit. 1 x pro Woche regelmäßig bringt langfristig mehr als 3 x pro Woche mit großen Pausen – z.B. im Sommer – weil man immer wieder von vorn beginnen muss!

Mein Tipp: am Anfang oder in Phasen mit mehr Zeit oder schlechtem Wetter 2 oder 3 x pro Woche, dann in Phasen mit weniger Zeit oder besserem Wetter 1-2 x pro Woche.

6. Die Bewegungsgeschwindigkeit:

Man sollte es nicht glauben, aber auch hier liegt eine große Fehlerquelle. Zu schnelles Training bringt ebenso nichts wie zu langsames Training. Die Bewegungen sollten normalerweise langsam und gleichmäßig und ohne Schwung durchgeführt werden. Sehr wichtig ist die exzentrische = bremsende Muskelarbeit: diese sollte grundsätzlich langsamer als die konzentrisch = überwindende oder hebende Muskelarbeit stattfinden.

Also: gleichmäßig das Gewicht anheben bzw. anziehen, kurz anhalten und dann etwas langsamer wieder ablassen.

7. Die Technik und die Körperhaltung:

Falsche Technik führt meist zu einer Fehlbelastung der Gelenke und Muskeln. Außerdem werden so andere Muskeln – in der Regel sind es die, die eh schon zu stark sind – gekräftigt. Das bedeutet, dass der gewünschte Trainingseffekt ausbleibt.

Eine saubere Technik ist die Grundvoraussetzung für den Trainingserfolg. Das Gewicht soll zwar möglichst hoch sein (s. Pkt. 1), sobald jedoch die Technik nicht mehr sauber ist, muss das Gewicht gesenkt werden.

Krafttraining soll die muskuläre Balance = Körperhaltung verbessern und natürlich insgesamt die Kraft steigern. **Führe ich die Übungen unkonzentriert und so mit einer falschen Körperhaltung aus, laufe ich Gefahr, dass meine eh schon schlechte Haltung noch schlechter wird oder ich mich in eine falsche Haltung hinein trainiere.** Dies wiederum kann zu weiteren Fehlbelastungen mit Schmerzen als Folge einhergehen.

Kurz: Bauch rein, Brust raus, Schultern tief, Doppelkinn, leichtes Hohlkreuz.

Wichtig: Deine Körperhaltung wird sich nur verändern, wenn Du diese Haltung auch in den Alltag integrierst!

8. Die Atmung:

Klaro, einatmen und ausatmen. Beim anheben/anziehen des Gewichtes wird ausgeatmet und beim ablassen wieder eingeatmet. So und nicht anders. Punkt.

9. Das Aufwärmen und die Beweglichkeit:

Wir trainieren in der Regel mit Gewichten, die im Bereich von 50 – 80 % der Maximalkraft liegen. Da brauche ich kein Stundenlanges Radfahren vorher. **Eine 5 minütige Herzkreislaufanregung genügt völlig.** Bei schweren Gewichten oder Gelenkproblemen sollte man vor jeder Übung einen lockeren Aufwärmesatz mit einem sehr niedrigen Gewicht durchführen. Das ist gut für die Technik und bereitet den Gelenkknorpel unmittelbar auf die anstehende Belastung vor.

Bei normaler Beweglichkeit brauche ich auch kein langes Stretching vor oder nach dem Training durchzuführen. Jeder **Muskel sollte 1 x täglich auf seine maximale Länge gebracht werden**, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt. **Verkürzt Muskeln müssen täglich längere Zeit gedehnt werden**, ebenso muss eine **schlecht bewegliche Wirbelsäule täglich** mehrere Minuten mobilisiert werden. Dies ist dann auch jeweils vor dem Training sinnvoll.

10. Die Ernährung:

Ohne die richtige Ernährung gibt es keinen Trainingserfolg – oder hast Du schon einmal versucht ein Haus ohne Steine zu bauen!? Die Muskulatur braucht Eiweiß als Baumaterial und ausreichend Kohlenhydrate als Energiequelle im Training. **Mit leerem Magen kann ich im Training keine Leistung bringen und ohne genügend Eiweiß wird kein Muskel stärker!**