

TRAINING

Sanftes Krafttraining

Unterschiede zum normalen Krafttraining

Beim sanften Krafttraining werden die Trainingsserien (Sätze) nicht wie beim herkömmlichen Training bis zur letztmöglichen Wiederholung durchgeführt, sondern deutlich vorher abgebrochen. Der Satz wird dann beendet, wenn die subjektive Belastung als „mittel“ bis „schwer“ empfunden wird. Es wird nur ein Satz pro Muskelgruppe durchgeführt.

Ein sanftes Krafttraining, das physisch und psychisch viel weniger anspruchsvoll ist, bewirkt mit einem Minimum an Risiken und Aufwand eine erhebliche Kraftsteigerung und Körperleistungseffekte sowie eine Verbesserung des Wohlbefindens.

Vorteile des sanften Krafttrainings

- Eine Überlastung des passiven und aktiven Bewegungsapparates wird vermieden, da der Satz nicht mit maximalem Krafteinsatz und nicht bis zur letztmöglichen Wiederholung durchgeführt wird.
- Der Trainierende kann sich dadurch auf die Kontrolle seiner Körperhaltung, der Technik und Bewegungsausführung konzentrieren.
- Die Belastung auf das Herz-Kreislaufsystem ist deutlich verringert. Vor allem bei älteren Personen mit erhöhtem Blutdruck oder arteriosklerotischen Veränderungen ist das ein wichtiger Punkt. Eine Pressatmung kann praktisch ausgeschlossen werden, da man vor der Erschöpfung mit dem Training aufhört.
- Eine hohe Laktatkonzentration im Muskel mit all seinen negativen Folgen wird vermieden
- Kürzere Regenerationsphase, Muskelkater wird vermieden
- Verringerte immunologische Belastung
- Das Training ist zeitlich weniger aufwändig
- Geringe psychische Belastung, die Motivation bleibt erhalten

Durchführung

	Kraftausdauerorientiert	Muskelaufbauorientiert
Wiederholungen / Intensität	15 – 20 und mehr Bei Belastungsintensität „mittel“ bis „schwer“ beenden	8 - 12 Bei Belastungsintensität „mittel“ bis „schwer“ beenden
Sätze	1	1
Pause	Sofort zur nächsten Übung wechseln	Sofort zur nächsten Übung wechseln
Bewegungsausführung	• Technisch korrekt	• Technisch korrekt

	<ul style="list-style-type: none"> • Kontinuierlich, ruhig • Auf die Ausführung konzentriert • Regelmässige Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontinuierlich, ruhig • Auf die Ausführung konzentriert • Regelmässige Atmung
Trainingshäufigkeit	Mindestens 1 x pro Woche Optimal 2 – 4 x pro Woche	Mindestens 1 - 2 x pro Woche Optimal 2 – 4 x pro Woche
Trainingseffekte	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Kraftausdauer • Fettabbau • Körperformung • Muskelaufbau (geringer) • Verbesserung der Maximalkraft (geringer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbau (stärker) • Verbesserung der Maximalkraft (stärker) • Fettabbau • Körperformung • Verbesserung der Kraftausdauer

Um eine optimale Anpassung des Organismus auf die Belastung zu erhalten und ihm neue Reize zu setzen, soll die Übungsauswahl alle 8 Wochen verändert werden.

Dadurch, dass nach dem Beenden von einem Satz sofort zur nächsten Übung gewechselt wird, ist die Herzfrequenz über die ganze Trainingseinheit erhöht. Somit ist es nicht nur ein Krafttraining sondern auch ein Herz-Kreislauf-Training.

Bei der Ausführung ist die Konzentration ganz auf die zu trainierende Muskulatur gerichtet. Übungen im Atemrhythmus ausführen, bei Belastung ausatmen. So wird das Krafttraining auch zu einer Entspannungsübung.

Krafttraining unter Einbezug der kompletten Muskelkette

Anstatt isoliert die einzelnen Muskelgruppen zu trainieren, empfiehlt sich ein Krafttraining, das die ganze Muskelkette miteinbezieht (Functional – Training).