

# Protokoll: Krafttrainingsmethoden

Gerätegestütztes Krafttraining 23.05.2006

Protokollantin: Katharina Lukassek

## Leitfrage:

- Welche Krafttrainingsmethoden gibt es und wie unterscheiden sie sich?

## Wiederholung:

### Kraftarten:

- Maximalkraft → höchster Kraftwert bei maximaler Willkürkontraktion gegen unüberwindlichen Widerstand
- Schnellkraft → möglichst großen Kraftstoß in bestimmter Zeit entfalten
- Kraftausdauer → möglichst hohe Impulssumme in gegebener Zeit produzieren; Ermüdungswiderstandsfähigkeit

### Belastungsnormative:

- Belastungsintensität → Grad der Anstrengung in % der Maximalkraft
- Belastungsdauer → Zeit der Belastungseinwirkung
- Belastungsumfang → Anzahl der Wiederholungen
- Belastungsdichte → Verhältnis zw. Belastung und Pausen
- Belastungsausführung → Tempo usw.
- Belastungshäufigkeit → Trainingseinheiten pro Woche
- Aktionsform des Muskels → konzentrisch, exzentrisch, isometrisch...
- Kontraktionsgeschwindigkeit → z.B. schnell, willkürlich

## Trainingsmethoden nach Muskelarbeitsweisen:

- Statisches bzw. isometrisches Training: *negativ*: keine motorische Rückmeldung
- Konzentrisches Training: *positiv*: dynamisch *negativ*: gering belastend, keine Kraftspitzenwerte
- Exzentrisches Training: *negativ*: sehr Verletzungsanfällig
- Plyometrisches Training: *positiv*: Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus: Übergang von konzentrisch zu exzentrisch

## **Trainingsmethoden nach Erscheinungsformen/Trainingswirkungen:**

- Methode der submaximalen Kontraktion: à Maximalkraft  
Belastungsintensität: 60-85%; Kontraktionsgeschwindigkeit: langsam bis zügig  
à erreichen des Kraftmaximum  
à Muskelhypertrophie, Intramuskuläre Koordination
- Methode der maximalen Kontraktion: à Maximalkraft  
Kontraktionsgeschwindigkeit: explosiv; Belastungsintensität: 90-100%  
à hohe Verletzungsgefahr, nicht für Anfänger geeignet  
à Muskelhypertrophie, Intramuskuläre Koordination
- Reaktivkraftmethode: à Schnellkraft  
Kontraktionsgeschwindigkeit: explosiv; Belastungsintensität: 100%  
à Hypertrophie, Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus, inter-, intramuskuläre Koordination
- Kraftausdauermethode: à Ausdauer  
Belastungsintensität: gering (50-60%); Wiederholungen: hoch (20-40)  
à Intermuskuläre Koordination

## **Andere Methoden:**

- Bodybuilding-Methode:
  - Erzwungene Wiederholungen: mit Partnerhilfe
  - Gewichtsreduzierte Wiederholungen: gleiche Übung mit weniger Gewicht
  - Brennende Wiederholungen: bis zu ungünstiger Haltung
  - Gemogelte Wiederholungen: sehr unsauber ausgeführt
  - Negativwiederholungen: letzte 2 Wdh. exzentrisch mit Partner
  - Superserien: Doppelsätze ohne Pause
  - Vorermüdungsserien: elementare Übung + komplexe Übung
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining:  
Anfängertraining: Intensität: nicht bis zur letzten Wdh. notwendig;  
Bewegungsausführung: technisch korrekt, kontinuierlich, ruhig, regelmäßige Atmung