

KRAFTTRAINING

Einführung in das Krafttraining



Krafttraining

In diesem Artikel werden wir das Thema Krafttraining genauer besprechen und uns anschauen welches große Geheimnis dahinter steckt, qualitativen Muskelzuwachs zu erreichen. Sei also gespannt und lese dir den Text sorgfältig durch.

Das große Geheimnis, worauf es wirklich ankommt werde ich dir aber gleich am Anfang verraten um die Spannung ein wenig herauszunehmen. Die Wunderpille die du schlucken musst nennt sich Regelmäßigkeit und die richtige Übungsausführung. Wenn du dann noch weißt was du mit dem Krafttraining genau erreichen möchtest, sprich dein Ziel kennst und das Ernährungsthema nicht außer acht lässt, kann dich nichts mehr aufhalten. That's ist!

1

ZIEL

Lege für dich am Anfang fest was du mit dem Krafttraining erreichen möchtest.

2

REGELMÄßIGKEIT

Finde für dich mindestens drei Tage zu je zwei Stunden, die du für das Training investierst.

3

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Buche dir ein Personal Coaching beim Fitnesstrainer deines Vertrauens um die richtige Ausführung zu erlernen.

3

ERNÄHRUNG

Fange an dich ausgewogen zu ernähren und Fast Food zu reduzieren

Krafttraining ist ein wichtiger Faktor für einen jungen und vitalen Körper. Nicht nur junge Menschen profitieren vom Krafttraining, sondern auch Menschen mit zunehmendem Alter. Die Muskelmasse nimmt auf natürliche Weise ab, je älter der Mensch wird. Kraftsport und Muskeltraining sind effektive Methoden, um diesen Prozess zu reduzieren.



Vorteile des Krafttrainings für den Körper

Starke Knochen: Durch die Belastung beim Krafttraining werden die Knochen beansprucht, wodurch sich die Knochendichte erhöht und das Risiko einer möglichen Osteoporose reduziert wird.

Hohe Lebensqualität: Regelmäßiges Krafttraining erhöht deine Lebensqualität und verbessert die Fähigkeit des Körpers, alltägliche Aktivitäten durchzuführen. Der Muskelaufbau führt zudem dazu, dass dein Gleichgewichtssinn trainiert wird, weshalb sich im hohen Alter das Sturzrisiko senken kann.

Wichtiger Faktor für dein Wunschgewicht: Durch regelmäßiges Krafttraining kannst du dein Gewicht besser kontrollieren und eine gesunde Gewichtsreduktion nachhaltig fördern. Dein Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, damit mehr Kalorien (auch in Ruhephasen) verbrennen können.

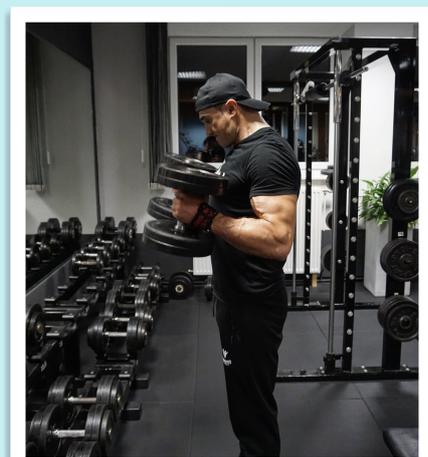
Vitalität und körperliche Gesundheit: Die Gefahr für chronische Erkrankungen und Leiden werden durch regelmäßiges Krafttraining und Bewegung stark reduziert. Insbesondere das Risiko für Volkskrankheiten wie Diabetes, Arthritis, Herzerkrankungen und psychische Probleme können so in Schach gehalten werden.

DAS WICHTIGSTE IST IMMER NOCH: TU ES EINFACH!!

Es gibt Leute die beschäftigen sich größtenteils mit Theorien, oder sind nur auf Studien festgefahren. Finde eine gute Mitte zwischen diesen Dingen und fang einfach an zu trainieren.

Du brauchst dir am Anfang keine Gedanken über Protein, oder die richtige Gymhose zu machen. Dass kommt alles mit der Zeit.

Deshalb, ab in Fitnessstudio und einfach mal trainieren!!



Verletzungsprophylaxe: Egal welchem Sport du deine höchste Aufmerksamkeit widmest. Krafttraining macht dich robuster gegen Verletzungen und hilfst dir dabei dich noch leistungsfähiger zu machen als du es jetzt schon bist.

Trainingsmöglichkeiten

Training mit eigenem Körpergewicht: Auch ohne teure Ausrüstung oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio lassen sich effektive Übungen ausführen. Liegestütze, Sit-ups, Kniebeugen und viele weitere Kraftübungen können jederzeit und fast überall dein Fitnesslevel erhöhen. Ich habe dazu ein sechs-teiliges Home-Workout für dich abgefilmt und auf [You Tube](#) hochgeladen.

Bedenke aber, dass nach einer gewissen Zeit der Reiz zu gering sein wird um weitere Fortschritte zu machen. Diese Methode stellt für den typischen Couch Potato eine tolle Möglichkeit dar, um mit dem Krafttraining bzw. Sport zu beginnen. Für einen fortgeschrittenen Sportler ist hingegen eine Fitnessmitgliedschaft, oder ein eigens Studio meiner Meinung nach Pflicht.

Training mit freien Gewichten: Klassische Trainingsgeräte wie Kurz- und Langhanteln gehören zu den freien Gewichten. Das Training kann damit Zuhause durchgeführt werden, als auch in einem Fitnessstudio. Sie sind sehr effektiv, da freie Gewichte das Gleichgewicht trainieren und du viele unterschiedliche Übungsvariationen damit auch ohne eine Mitgliedschaft in einem Studio durchführen kannst. Ein weiterer Vorteil, wenn du dir freie Gewichte für Zuhause zulegst, ist es, dass es die Möglichkeit gibt zusätzliches Gewicht zu kaufen, wenn dieses benötigt wird. Somit musst du nicht gleich am Anfang viel Geld dafür ausgeben, sondern investierst beispielsweise jedes zweite Monat weiter in dein Equipment.

Training in einem Fitnessstudio: Der große Vorteil einer Fitnessstudio-Mitgliedschaft ist, dass dir neben freien Gewichten noch Geräte zu Verfügung stehen und die Auswahl sehr groß ist. Weitere Vorteile sind, dass man in einem Studio meistens motivierter ist und es einfach viel geselliger ist. Gute Fitnessstudios verfügen auch über gute Trainer, die dafür ausgebildet wurden, dir die Übung richtig zu zeigen. Somit hast du quasi ein Rundum Paket für ein günstiges monatliche Entgelt.

Darauf solltest du beim Krafttraining achten

#Tipp 1 - Das Aufwärmen

Bevor du mit der ersten Übung beginnst, ist es wichtig gut aufgewärmt zu sein, da kalte Muskeln deutlich anfälliger für Verletzungen sind. Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Eine davon ist den Kreislauf mit einem Cardiogerät in Schwung zu bringen indem du 10 Minutenlang deine Arme und Bein bewegst. Die zweite Möglichkeit besteht darin, zwei Aufwärmätze mit hohen Wiederholungszahlen zu absolvieren, bevor du an die schweren Gewichte gehst.

#Tipp 2 - Die richtige Wiederholungszahl

Als Anfänger würde ich dir eine Wiederholungszahl von 15 - 18 Wiederholungen empfehlen. Dafür gibt es viele gute Gründe, da beim Anfänger in erster Linie das Erlernen der Übungsausführung essentiell ist. Fühlst du dich nach vier bis acht Wochen sicher, so steigere das Gewicht und reduziere die Wiederholungszahl, oder baue Pyramidensysteme ein, bei dem du hoch anfängst und niedrig aufhörst. Das bedeutet beispielsweise, dass du im ersten Satz 18 Wiederholungen absolvierst und im letzten nur mehr 5.

Ein Anfänger erzielt mit diesem System nicht nur Muskelwachstum, sondern kommt auch ein wenig in den Ausdauerbereich, der sich unter anderem positiv auf zukünftige schwere Lastbewegungen auswirken kann.

Grob teilt man die Wiederholungsbereiche in Kraftaufbau und Kraftausdauer ein. Bei einer kleinen Wiederholungszahl bis ungefähr 5 Wiederholungen spricht man vor allem die Kraftentwicklung an und größere Wiederholungszahlen ab 15 Wiederholungen eher die Kraftausdauer. Das ist oberflächlich auch richtig, aber es nur auf diese Aussage zu begrenzen ist doch zu wenig. Muskulatur aufbauen kannst du in jedem dieser Bereiche. Darum empfehle ich auch jedem Fortgeschrittenen Sportler beide Varianten zu trainieren, indem man alle Wochen den Trainingsstil wechselt, oder per Pyramidensystem arbeitet.

#Tipp 3 - Die richtige Übungsauswahl

Dir sollte bewusst werden, dass mehr die Satzanzahl entscheidend ist, als die Übungsanzahl. Du benötigst keine 15 Übungen, sondern ein paar wenig gute um zum Erfolg zu kommen. Einem Anfänger würde ich empfehlen 3 - 4 Durchgänge zu absolvieren, wohingegen ein Fortgeschrittener ruhig bis zur 6-Serie gehen kann. Wähle den Übungsablauf so aus, dass du beim größten Muskel beginnst und beim kleinsten aufhörst. Beim Oberkörpertraining würde das bedeuten, Rücken - Brust - Schultern - Trizeps und Bizeps.

Achte beim Rückentraining auf Übungen die deine Rückenbreite und deine Rückendichte beanspruchen. Für die Brust wählst du eine Übung aus, bei der gerade nach vorne gedrückt werden muss und eine, wo schräg nach oben gedrückt, oder gezogen wird.

Bei den Schultern solltest du Übungen auswählen, bei der alle drei Köpfe beansprucht werden und beim Trizeps/Bizeps ist es wichtig eine Technik zu wählen, die anatomisch den Muskel richtig beansprucht.

Ein gutes Beintraining beinhaltet immer Übungen, bei dem beide Beine involviert sind, wie beispielsweise Kniebeugen, oder Beinpresse und auch Übungen, wo nur ein Bein arbeiten muss. Beispiele hierfür wären Ausfallschritte, oder Bulgarien Split Squats.

Gerne kannst du dir dazu auch meine vorgefertigten [Trainingspläne](#) anschauen, wo alles aufeinander abgestimmt ist.

#Tipp 4 - Kenne dein Ziel!

Dieser Tipp ist einer der Wichtigsten, den ich dir geben kann. Da ohne ein wirkliches Ziel, es schwer sein wird deinen Fokus und deine Motivation lange aufrecht zu erhalten. Möchtest du muskulöser werden? Deinen Alltag leichter bewältigen? Abnehmen? Für eine spezifische Sportart trainieren? Verletzungsprophylaxe betreiben? Du musst wissen wohin die Reise gehen soll.

Darum lege für dich persönlich immer ein Ziel fest, was du mit dem Krafttraining erreichen möchtest!

#Tipp 5 - Führe ein Trainingstagebuch

Dies würde ich dir besonders am Anfang ans Herz legen. Bevor du mit deinem Plan loslegst, notiere dein Ausgangsgewicht und lege das ungefähre Zielgewicht fest. Weiters solltest du deine Übungen aufschreiben und das dazu bewältigte Gewicht. Ich habe dir beispielsweise in meinen [Trainingsplänen](#) eine Tabelle mit allen Übungen zum ausdrucken aufgeschrieben, wo du nur mehr das Gewicht notieren musst.

Mit einem Trainingstagebuch hast du immer alles im Überblick. So kannst du regelmäßig deine Erfolge kontrollieren und hast für später immer etwas in der Hand wo schwarz auf weiß steht, was funktioniert hat, wie deine Ausgangssituation war, und wie weit du schon gekommen bist.

Ich würde dir auch empfehlen Vorher/Nachher Fotos zu machen, da sich in ein paar Monaten viel tun kann und dies deine größte Motivation für schlechte Tage sein kann.

#Tipp 6 - Ausdauer ist Pflicht!

Neben dem Krafttraining ist die Ausdauer eine weitere wichtige Stellschraube, die du in dein Training unbedingt integrieren solltest. Es verbessert deine Kondition und führt zu vielen weiteren Vorteilen wie zum Beispiel einer besseren Regeneration. Weiters unterstützt es die Fettverbrennung und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Mittlerweile kann auch bestätigt werden, dass Ausdauertraining unsere Zellen jung hält, da es die Telomerase-Aktivität verbessert.

Deswegen würde ich dir empfehlen, egal welches Ziel du mit dem Krafttraining verfolgst, jede Woche eine Ausdauereinheit einzubauen. Hier sind Dauermethoden möglich wie beispielsweise ein längerer langsamer Lauf, oder Rad- und Intervallmethoden, bei dem du Passagen einbaust, wo du für einen kurzen Zeitabschnitt deinen Pulsbereich nach oben treibst.

#Tipp 7 - Ernährung!

Diesen Tipp habe ich absichtlich an die letzte Stelle gesetzt, da Aufteilungen wie beispielsweise 80/20 meiner Meinung nach absurd sind. Die richtige Ernährung ist eine sehr wichtige Stellschraube, ohne die du irgendwann stagnieren wirst, aber sein Konzept so aufzubauen, wo du deinen Fokus nur zu 20 % auf das Krafttraining legst ist nicht optimal.

Der größte Muskelreiz ist immer noch das TRAINING selber! Daher empfehle ich eher Aufteilungen wie 40/60. In meiner Rubrik Ernährung fiederst du einen groben Überblick über Themen wie - was sind Kohlenhydrate, Protein, Fette und mehr.

Ich hoffe dir mit diesem Artikel, ein wenig weitergeholfen zu haben, und freue mich wenn auch du mit dem Krafttraining beginnst und ich dich im Kreis der Kraftsportler begrüßen darf.

www.gesundheit-pargan.at