



Maximalkraft – Training mit Verstand

Um hohe Leistungen im Sport zu erzielen muss ein Maximalkrafttraining aufgebaut werden. Bei der Maximalkraft gibt es verschiedene Trainingsmethoden. Egal, welche Methode man anwendet, sollte einem bewusst sein, dass eine maximale Belastung der Muskulatur, der Gelenke, der Sehnen und der Bänder nur über kurze Zeiträume erfolgen dürfen, damit keine gesundheitlichen Schäden durch körperliche Überlastungen entstehen.

Ein Maximalkraft – Training mit Spitzenbelastungen sollte höchstens über einen Zeitraum von 2 – 3 Wochen durchgeführt werden. Danach muss die Trainingsbelastung deutlich auf 60 % – 70% der Maximalkraft reduziert werden. Eine Belastungsreduktion ist wichtig, da Bänder, Sehnen und Gelenke wesentlich mehr Zeit benötigen, um sich an höhere Belastungen anzupassen, während ein Muskel deutlich anpassungsfähiger ist und sehr schnell auf körperliche Reize durch Wachstum reagieren kann.

Durch diese Reduktion gibt man ihnen die Möglichkeit, sich an die erhöhte Leistungsfähigkeit der Muskulatur anzupassen. Diese Anpassungszeit sollte zwischen 4 – 6 Wochen liegen. Nach der Anpassungszeit kann wieder mit einer Erhöhung der Belastungsintensität begonnen werden. Während der Anpassungszeit wäre es sinnvoll, die Muskulatur durch eine stärkere Durchblutung durch ein gutes Herz – Kreislauf – Programm zu unterstützen, damit dadurch die Muskulatur besser versorgt werden kann. Die Leistungssteigerung wird dadurch deutlich verbessert wird.

Unterschiedliche Methoden des Maximalkrafttrainings:

- Belastungen im Intensitätsbereich von 90% - 100% der Maximalkraft, bei denen man mit einem bestimmten Gewicht ca. 1 bis 5 Wiederholungen schafft. Dabei entsteht kein besonderes Dickenwachstum der Muskulatur.
- Belastung im Intensitätsbereich von 60% - 80% der Maximalkraft, bei denen man mit einem bestimmten Gewicht ca. 6 bis 20 Wiederholungen schafft. Dabei kommt zum Dickenwachstum der Muskulatur
- Allerdings kann es auch schon bei 40% - 60% zu einer deutlichen Hypertrophie führen

Oftmals werden Kraftausdauer- und Maximalkraftmethoden kombiniert, beispielsweise durch ein Wellen-, Stufen- oder Pyramidentraining. Diese haben eine positive Auswirkung auf die Maximalkraft, denn erst wenn wirklich abwechslungsreich trainiert wird, kann eine optimale Kraftsteigerung erreicht werden.

Unsere Trainer beraten Sie gern!