

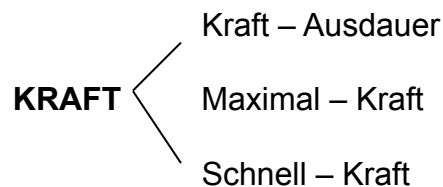
Was ist KRAFT?

Kraft ist eine von den fünf Konditionsfaktoren, welches durch regelmäßiges Training verbessert oder erhalten werden sollte.

Schnelligkeit Koordination

Ausdauer KRAFT Beweglichkeit

Neben Beweglichkeit und Ausdauer ist die Kraft der elementarste Faktor von allen. Ohne Kraft hätte der Mensch keine Möglichkeit, sich gegen die Schwerkraft der Erde zu behaupten; sprich aufrecht gehen, sitzen oder stehen. Es lohnt sich also die Kraft zu trainieren. Dabei unterscheidet die Trainings- Wissenschaft drei zentrale Elemente der Kraft :



Zur Ausprägung einer guten Fitness und Gesundheit steht der Faktor Kraft-Ausdauer für das Training im Vordergrund.

Was ist Kraft – Training ?

Mit Kraft – Training bezeichnet man alle Maßnahmen im Training, bei denen die Muskulatur gegen einen Widerstand (z.B.: die Schwerkraft) mit mehr als 30 % des aktuellen Maximum arbeiten muss.

Effektives Kraft – Training!

Entscheidend für den Erfolg eines Kraft – Trainings ist die Wahl des richtigen Widerstandes, exakte Übungsausführung und eine ruckfreie gleich bleibende Geschwindigkeit für die gewünschte Muskulatur. Neben dem Körpergewicht, Hantel, Zugapparaten stehen dafür im Fitnesscenter Muskelkater Olymp – Maschinen zur Verfügung .Diese Geräte zeichnen sich durch eine Muskelangepasste Kraft – Kurve hinsichtlich einer hohen Effektivität und Ökonomie für ein gesundheitsorientiertes Kraft – Training besonders aus.

Sequenzen - Training

Ziel: gesundheitliche Probleme verringern
Übungsart: mehrgelenkige Übungen
Übungsanzahl: 2-3 Sequenzen a 3-5 Übungen

Wiederholungen: 15-25 pro Satz
Trainingshäufigkeit: 2-3 mal pro Woche
Besonderheiten: Ausdauer – Gerät zwischen den Sequenzen.

Antagonisten – Training

Ziel: allgemeine Fitness verbessern und halten, Figurtraining
Übungsart: mehrgelenkige Übungen
Übungsanzahl: 4-6 Antagonistenpaare
Wiederholungen: 10-15 pro Satz
Trainingshäufigkeit: 1-3 mal pro Woche

Ein – Satz - Training

Ziel: Figurtraining, Krafftfähigkeiten verbessern
Übungsart: Isolations- Übungen
Übungsanzahl: ca. 12
Wiederholungen: 8-12 pro Satz
Trainingshäufigkeit: 1-3 mal pro Woche
Besonderheiten: jeder Satz wird bis zur **lokalen Erschöpfung** ausgeführt
Was bringt Kraft – Training?

Die positiven Auswirkungen des Kraft – Trainings sind mittlerweile wissenschaftlich untersucht und belegt worden. Dabei hat sich herausgestellt, dass regelmäßiges Kraft – Training nicht nur positive Effekte für den aktiven und passiven Bewegungsapparat verspricht , sondern Herz – Kreislauf – System und Stoffwechsel gleichermaßen verbessert.

Ein regelmäßiges Kraft – Training ...

- Entlastet die Gelenke
- Schützt vor Gelenkerkrankungen
- Beugt Wirbelsäulenerkrankungen vor
- Beugt Osteoporose vor
- Entlastet die Bandscheiben
- Verbessert die Körperhaltung
- Stärkt den Gelenk – Knorpel

- Strafft Gewebe u. Muskulatur
- Formt die Problemzonen
- Erhöht die Spannkraft d. Muskulatur
- Festigt Binde u. Stützgewebe

- Reguliert den Blutdruck
- Erhöht den Energie Grundumsatz
- Fördert den Fettstoffwechsel
- Baut aktive Muskulatur auf verringert den Körperfettanteil
- Verbessert d. allgemeine Leistungsfähigkeit
- Steigert das Selbstbewusstsein
- Verbessert Stimmung u. Wohlbefinden



Fitnesscenter



Muskelkater
Trainings – Info

Fitnesscenter Muskelkater

Tel.: 04321 / 260075

**Effektives
Kraft – Training**