

Intensivierungsmöglichkeiten beim Krafttraining

Eine Vielzahl verschiedener Trainingsstrategien und Prinzipien helfen vor allem

Hochleistungssportlern seit jeher ihre Kraftpotential weiter auszureizen.

Sie basieren zumeist auf Erfahrungswissen aus dem Wettkampfsport wie z.B. Bodybuilding, Gewichtheben, Kraftdreikampf oder auch Leichtathletik.

Im folgenden nun eine Auflistung der wichtigsten Strategien und Prinzipien für Leistungssportler und Kraftsportler (nach Weider, 1991):

- Supersatz : Durchführung einer Übung mit sofortiger Ausführung einer antagonistischen Übung
- Verbundsatz: Durchführung einer Übung mit sofortiger Ausführung einer agonistischen Übung
- Mammutsätze: Mehrere Übungen hintereinander für den gleichen Muskel
- Unterbrechungssatz: Sätze für eine andere Muskelgruppe werden in den Satzpausen von anderen Übungen ausgeführt
- Vorermdungsprinzip: Der stärkste Muskel bei einer Mehrgelenkigen Übungen wird zuvor mit einer Isolationsübung vorermdet
- Prioritätsprinzip: Training der schwächeren Muskeln zu Beginn des Trainings
- Instinktprinzip: Training nach Körperempfinden gesteuert
- Isometrische Muskelanspannung: Intensive Anspannung des Muskels in den Satzpausen (Posing)
- Splittraining: Die Körperpartien werden auf verschiedene Trainingstage aufgeteilt
- Überlastprinzip: Belastung ständig dem steigenden Kraftniveau anpassen
- Variationsprinzip: Regelmässiger Wechsel der Belastungsnormative
- Abfälschen: Schwung einsetzen, wenn keine weitere Wdh mehr möglich ist
- Supramaximales Training: Trainingsgewicht liegt höher als 100% der Max. Kraft und kann nur exzentrisch bewegt werden
- Isometrisches Training: Halten eines schweren Gewichts bis zur Muskelerschöpfung
- Isolationsprinzip: Bestmögliche Isolation der einzelnen Muskeln

- Teilbewegungen: Reduzierung der Bewegungsamplitude auf die Arbeitswinkel mit der höchsten Muskelspannung
- Höchstkontraktion: Statische Anspannung im Bewegungsende
- Erzwungene Wiederholungen: Mit Partnerhilfe werden nach Muskelerschöpfung weitere Wiederholungen ausgeführt
- Letztmögliche Wiederholung: Jeder einzelne Trainingssatz wird bis zur letztmöglichen Wiederholung ausgeführt (No Pain – No Gain)
- Endkontraktionen: Mehrere Kontraktionen im Gelenkwinkelbereich mit der höchsten Muskelspannung
- Zeitlupentraining: Extrem langsame Ausführungsgeschwindigkeit (1 Wdh/Satz)
- Brennen: Kleine Teilbewegungen nach Muskelerschöpfung in noch möglichen Arbeitswinkeln
- Verringerung des Gewichts: Reduzierung des Gewichts nach Muskelerschöpfung zwei bis drei mal pro Trainingssatz

Die hier aufgeführten Methoden eignen sich zur Intensivierung eines Fortgeschrittenen Krafttrainings, müssen allerdings von Ihrer Anwendung her sehr differenziert betrachtet werden.

Wie bei jedem leistungsorientierten Training, also auch beim Krafttraining, sollten eventuelle gesundheitliche Risiken beachtet werden und der individuelle Trainingszustand des Trainierenden berücksichtigt werden.