

---

## Kraft

---

- Was ist Kraft?
  - Muskelkontraktionen mit mehr als 30% des spezifischen Kraftmaximums
  - Widerstände **überwinden**, ihnen **nachgeben** oder sie **halten**
  
- Was sind Einflussfaktoren der Kraft?
  - Muskelfaserspektrum (*langsame & schnelle Fasern*)
  - intramuskuläre (*Nerv-Muskel-Zusammenspiel eines einzelnen Muskels*) & intermuskuläre (*Zusammenwirken verschiedener Muskeln*) Koordination
  - Energiebereitstellung & -verfügbarkeit
  - Motivation
  
- Wie sieht ein Krafttraining aus?

	<b>Kraftausdauertraining</b>	<b>Hypertrophietraining</b>
<b>Intensität</b>	30 - 60 % der Maximalkraft	60 - 80 % der Maximalkraft
<b>Wiederholungen</b>	20	10
<b>Serien</b>	3	3
<b>Tempo</b>	langsam	langsam
<b>Pause zw. Serien</b>	kurz (ca. 30 Sekunden)	lohnend (ca. 1 Minute)
<b>Pause zw. Einheiten</b>	ca. 48 Stunden	ca. 72 Stunden
<b>Effekt</b>	Vergrößerung der Energiespeicher der Muskulatur	Dickenwachstum der Muskulatur

- Welche Effekte erzielt Krafttraining?

Ein biomechanisch korrekt ausgeführtes Krafttraining...

- beschleunigt die Rehabilitation
- beugt Beschwerden & funktionellen Einschränkungen vor
- baut Muskulatur auf & verringert den Körperfettanteil (→ Gewichtsreduktion)
- stabilisiert den passiven Bewegungsapparat
- steigert das Selbstbewusstsein & das Selbstwertgefühl
- kompensiert die natürliche Kraftabnahme im Alter