

Muskelaufbau-Training

Sanftes Krafttraining

(Gesundheits- + Fitnessorientiert)

- Training nach subjektivem Belastungsempfinden (RPE) „mittel“ bis „schwer“
- 15-20 Wdh.
(kraftausdauerorientiert)
- 8-12 Wdh.
(muskelaufbauorientiert)
- Ganzkörpertraining bei geringer Trainingshäufigkeit (1-2x Woche)
- Reduktion des Körperfettanteils
(▶)

Heavy Duty Training

(Bodybuilding)

- Training bis zur Erschöpfung (no pain, no gain)
- Kurzes intensives Training (max. 90 min)
- Häufige Variation der Übungen + der Reihenfolge
- Anzahl der Sätze und Wiederholungen variieren je nach Trainingsprinzip
- Split-Training

Vorteile des sanften Krafttraining

- Deutliche Belastungsreduzierung auf aktiven und passiven Bewegungsapparat
- Gefahr der Pressatmung deutlich reduziert
- Geringere psychische Belastung
(Motivationserhalt beim Üben)

Vorteile des sanften Krafttraining

Orthopädische Aspekte

- Geringere Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Reduzierte Gefahr von Bewegungsabfälschungen (z.B. bei zunehmender Ermüdung)
- Verminderte Gefahr von Muskelkater
- Verringerte Gefahr von Überbelastungen des passiven Bewegungsapparates (Training nicht an der maximalen muskulären Leistungsfähigkeit)
- Reduzierte Gefahr einer gynäkologischen Schädigung bei Frauen

Vorteile des sanften Krafttraining

Physiologische Aspekte

- Niedrigere Herzfrequenz- und Blutdruckwerte
- Insgesamt reduzierte Herz-Kreislaufbelastung
- Niedrigere Laktatwerte (damit verbunden Beeinträchtigung Immunsystem)
- Reduzierte Ausschüttung von Stresshormonen (Katecholamine)
- Verminderte Pressatmungsgefahr

Vorteile des sanften Krafttraining

Trainingsspezifische Aspekte

- Verkürzung der Regenerationsphasen
- Besonders geeignet für Schulsport, Kinder- und Jugendtraining, Training für Ältere ✗ nicht auf den Leistungssport ausgerichtetes Training
- Geringere psychische Belastung ✗ keine harten Belastungen