

Was ist Krafttraining?

Krafttraining beschreibt ein körperliches Training mit dem Ziel, die motorischen Kraftfähigkeiten zu verbessern.

Die eingesetzten sportlichen Übungen müssen dem Sportler mind. 50% des individuellen Kraftmaximums abverlangen!

Nur Kräfteinsätze oberhalb dieser Grenze provozieren einen ausreichend hohen Reiz. Dies ist die Voraussetzung, um physiologische Anpassungen im Sinne eines Krafttrainings zu bewirken. Diese Anpassungen können z.B. ein verbessertes Nerv-Muskel-Zusammenspiel oder ein Vergrößern des Muskelquerschnitts sein. Liegen die Kräfteinsätze darunter, werden diese Anpassungen verfehlt. Deshalb ist bei sportlichen Übungen mit Kräfteinsätzen unterhalb von 50% des individuellen Kraftmaximums nicht mehr von einem Krafttraining zu sprechen (Sandig et al., 2006; Schmidtbleicher, 2003).

