

# EU Health Coach - KRAFT -

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL**  
**INTERREG V A**  
**2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”



- Definition, Erscheinungsformen
- Auswirkungen eines Krafttrainings
- Trainingsmethoden des Krafttrainings
- Aufbau eines gesundheitsorientierten Krafttrainings



**Kraft** bezeichnet die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems durch **Muskelkontraktion** Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) oder sie entgegengesetzt der Schwerkraft zu halten (statische Arbeit).

Erscheinungsform	Arbeitsweise	Beispiel
konzentrisch	dynamisch überwindend	Lasten heben, stoßen
exzentrisch	dynamisch nachgebend	Abfangen einer Last
isometrisch	statisch	Tauziehen (beide Seiten gleiche Kraft)
reaktiv	dynamisch nachgebend-überwindend	bergab laufen



**Kraftzuwachs**

**Erhöhung  
Knochendichte**

**Verstärkung von  
Sehnen, Bänder,  
Faszien und  
Gelenkstrukturen**

**Erhöhung  
Gelenkstabilität**

**verbesserte  
Haltung**

**Optimierung der  
Körperform**

**Verbesserung  
Stoffwechsel**

**günstige  
hormonelle  
Auswirkung**

**Steigerung  
Lebensqualität**

**Verbesserung  
einiger HKL  
Parameter**

**Psyche,  
Selbstvertrauen,  
Selbstbewusstsein**

...





# Aufbau eines gesundheitsorientierten Krafttrainings



		<b>Muskeltraining für Gesundheit, allgemeine Fitness, Kinder, Jugendliche</b>	<b>Fitnessstraining für sportliche Anfänger</b>	<b>Fitnessstraining für Fortgeschrittene</b>
<b>Intensität</b>	% der Maximalkraft Bewegungstempo	30 – 50 % langsam bis zügig	45 – 65 % zügig	70 – 85 % langsam bis zügig
<b>Umfang</b>	Übungen Wiederholungen Serien / Sätze	8 – 15 10 – 100 2 – 5 Serien	3 – 4 je Satz 8 – 15 6 – 8 Sätze	3 je Satz 5 – 10 6 – 8 Sätze
<b>Dichte</b>	Pause	1 – 3 min	1 – 3 min Satzpause 30 – 60 Serienpause	2 – 3 min Satzpause 30 – 60 Serienpause
	Effekte	Muskelaufbau bei Anfängern  Technikausführung und Kraftausdauer	Muskelaufbau Technikausführung Kraftausdauer	Muskelaufbau

(modifiziert nach Ehlenz, Grosser & Zimmermann, 1998)



## Fragen?

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”