



Krafttraining zu Hause

Gliederung

- Grundlagen
 - Muskelaufbautraining
 - Kraftausdauertraining
 - IK-Training
 - Schnellkrafttraining
 - Reaktivkrafttraining
- Grundlegende Tipps fürs Training
- Übungen
- Sinnvolle Anschaffungen



Muskelaufbautraining

Beim Muskelaufbautraining wird die Steigerung der Maximalkraft durch die Erweiterung der Muskelmasse erreicht.
(Hypertrophie)

- Parameter:

- 60-85% F_{max}
- 8-12 Wdh
- 3-5 Serien
- 2 min Serienpause
- Mittlere Geschwindigkeit



Kraftausdauertraining

Mit dem Kraftausdauertraining soll die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei langandauernden Kraftleistungen verbessert werden, d.h. Die Muskeln sollen länger hohe Kraftleistungen erbringen können.

- Parameter:
 - 40-70% F_{max}
 - 18-25 Wdh
 - 3-5 Sätze
 - 1 min Satzpause oder als Zirkel ohne Pausen



IK-Training

Der Kraftgewinn wird durch das Training des neuromuskulären Systems und damit durch die Aktivierung möglichst vieler motorischer Einheiten zum selben Zeitpunkt erreicht.

• **Parameter:**

- 90-98% Fmax
- 2-4 Wdh
- 3-5 Serien
- ca. 3-5 min
Satzpause



Schnellkrafttraining

Durch Schnellkrafttraining sollen die Muskeln in die Lage gebracht werden, ihr Potential schnell und auf technisch hohem Niveau abzurufen.

- Parameter:
 - 30-50% F_{max}
 - 5-8 Wdh
 - 3-5 Serien
 - ca. 1 min
Serienpause



Reaktivkrafttraining

Soll den Muskel befähigen exzentrische und konzentrische Kontraktionen optimal zu koordinieren, d.h. Bei einem schnell ablaufenden Dehnungs-Verkürzungszyklus einen hohen Kraftstoß zu realisieren.

- Parameter:
 - Kurze Bodenkontaktzeiten
 - 10-15 Sprünge
 - 3-5 Serien
 - 10 min Serienpause



Grundsätzliche Tipps:

- **Allgemeines Aufwärmen**
 - Vor dem Krafttraining 10 min locker Seilspringen oder laufen!
- **Lockere Bewegungsformen**
 - Nach dem Training ca. 10 min lockere Ju-Jutsu-spezifische Bewegungsformen trainieren.



Ganzkörperspannung

- Versch. Stützübungen





Übungen

- **Klimmzüge**
 - An der Stange
 - An der Stange mit Gi
 - Am Tisch

Je flacher der Tisch, desto schwieriger die Übung!





Übungen

- Liegestütze

- Eng/ breit gefasst
- Auf den Knien
- Mit Stuhl/ Tisch
- Mit Thera Band





Übungen

- Dips

– Mit und ohne Hilfestellung





Übungen

- **Bauchaufzüge**

- Obere Bauch-
muskulatur

- **Beinheben**

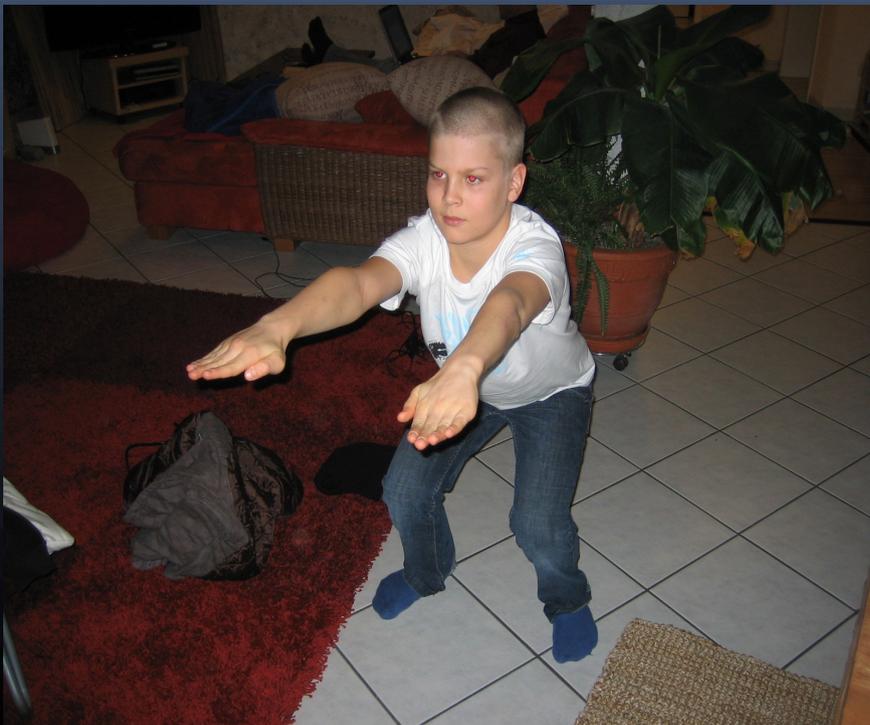
- Untere Bauch-
muskulatur





Übungen

- Beine/ Po
 - Kniebeugen
 - Ausfallschritte





Sinnvolle Anschaffungen

- Klimmzugstange ab ca. 20 Euro
- Kurzhanteln ab ca. 20 Euro
- Langhantel ab ca. 40 Euro
- Thera Band ab ca. 2-3 Euro