



# 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