

Ermittlung der Maximalkraft

Muskeln wachsen durch den Widerstand, den sie überwinden müssen. Um Ihre Trainingsbelastung besser bestimmen zu können, solltet Ihr zunächst eure Maximalkraft ermitteln. Ihr testet eure THEORETISCHE MAXIMALKRAFT am besten in dem Ihr nach einem intensiven Aufwärmprogramm an jedem Gerät ein Testgewicht auswählt.

Zählt wie viele Wiederholungen Ihr mit einer PERFECTEN BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG schaffen könnt. Schafft Ihr mehr als 20 Wiederholungen solltet Ihr den Durchgang abbrechen. Nach einer Pause von drei Minuten wählt Ihr dann ein höheres Gewicht. Liegt die Wiederholungszahl jetzt unter 20, notiert Ihr diese Anzahl. Je niedriger die Zahl der Wiederholungen ist, desto genauer könnt Ihr die derzeitige Maximalkraft bestimmen. Wenn Ihr mehr als zwei Testdurchgänge bei einer Übung benötigt, stellt Ihr durch eine entsprechende Pausenzeit, circa fünf Minuten, sicher dass eure Muskulatur bei jedem Test gut erholt an den Start geht.

Zur genauen Auswertung benutzt Ihr dann die entsprechende prozentuale Leistung eurer Maximalkraft.

Wiederholungen	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-16	17-20
Leistung in %	100	95	90	85	80	75	70	65	60

Wählt eure optimale Trainingsintensität!

Je höher die Intensität, desto geringer sind die Wiederholungszahlen. Angenommen Ihr schafft 10 perfekte Wiederholungen beim Bankrücken mit 70 Kg dann entspricht dass 75% eurer Maximalkraft. Da Ihr für die weitere Trainingsplanung eure 100% Leistung benötigt, berechnet Ihr diese einfach ohne zusätzlichen Schweiß anhand folgender Formel:

Trainingsgewicht x 100

Maximalkraft= -----
% bei der ausgeführten Wiederholungszahl

Bei dem Beispiel ergibt sich dann folgende Rechnung:

70 Kg x 100 / 75 % ergibt 93,33 Kg

Für unser Beispiel ergibt sich eine Maximalkraftleistung von 93,33 Kg

Trainingsbeispiel:

Wenn Ihr bei eurer nächsten Trainingseinheit eure Brustmuskulatur beim Bankdrücken mit einem lokalem Muskelausdauertraining fordern wollt, müsst Ihr eure Maximalkraftleistung in eine 30-40 % Kraftleistung umrechnen.

Das heißt 93,3Kg / 100 % x 40 % = 37,33 Kg

Folglich solltet Ihr Euch bei dieser Übung mit insgesamt drei Sätzen mit 15-20 Wiederholungen mit aufgerundeten 37,33 belasten. Passt die Ergebnisse eurer Rechnung einfach den Gewichtsabstufungen der Trainingsgeräte mit entsprechenden Aufrundungen an. Euer Kraftprogramm für jedes Ziel

Entscheidet Euch für ein Trainingsprogramm und folgt den senkrechten Anweisungen. Die Belastung entscheidet, welches Resultat Ihr erzielt.

Typ	Allgemeine Fitness	Freizeitsportler	Fortgeschrittene	Profis
Ziel	Muskelausdauer	Muskelaufbau 1	Muskelaufbau 2	Maximalkraft
Intensität	30 - 50%	45 - 65%	70 - 85%	90 - 100%
Wiederholung	15 - 60	8 - 15	5 - 8	1 - 5
Sätze	2 - 6	3 - 5	3 - 6	3 - 8
Ausführung	schnell	zügig	langsam	langsam
In Sek.	3 - 4	3 - 5	6 - 8	3 - 8
Pausen in Min.	1 - 3	1 - 3	2 - 3	3 - 5

Trainingseffekte:

Muskelausdauer: Gesteigerte Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Grundlage für ein anschließendes Muskelaufbautraining.

Muskelaufbau 1 + 2: Verbesserung der Muskelquantität, gesteigerte Maximalkraft

Maximalkraft: Schnelle Kontraktionsfähigkeit, verbesserte intramuskuläre Koordination

Wichtig: bevor Du mit dem Training beginnst, solltest Du eine ärztliche Kontrolle durchführen lassen!