



Die zehn goldenen Regeln des Krafttrainings

Matthias Kuster, Lauftrainer LAC TVU

1. Betreibe das KT während dem ganzen Jahr 1 - 2 Mal pro Woche. Das KT wird mit zunehmenden Alter immer wichtiger.
2. Besuche ein Studio oder Krafraum mit guten Geräten und seriöser Einführung in den Gebrauch der Geräte.
3. Ersetze das KT nicht durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder Gummibändern; diese sind kein Ersatz für Kraftgeräte.
4. Wärme dich vor jedem KT auf (Velo fahren, kurzer Lauf).
5. Dehne vor und nach dem KT ausgiebig.
6. Wiederhole jede Übung 8 - 12 Mal, mit 65 - 80% der Maximalkraft.
7. Führe nicht mehr als einen Durchgang pro Übung aus. Die Übung pro Gerät muss du aber bis zur momentanen Erschöpfung des Muskels ausführen. Passe daher die Gewichte der Belastung entsprechend an.
8. Betreibe das KT (ohne aufwärmen und dehnen) nicht länger als 30 - 40 Minuten. Mit 12 Übungen können alle wichtigen Muskeln trainiert werden.
9. Führe die Bewegungen am Gerät langsam aus (10 - 12 Sekunden pro Übung).
10. Reduziere nach einem Trainingsunterbruch die Gewichte und passe die Belastung deinem Trainingszustand an.