



Volle Kraft und Ausdauer



Kraft und Ausdauer

Warum beide Aspekte Teil Ihres Trainings sein sollten

Aus welchem Grund treiben Sie Sport?

- » Es macht Ihnen Spaß und ist ein guter mentaler und physischer Ausgleich.
- » Im Sport können Sie sich immer wieder herausfordern und zu neuen Leistungen antreiben.
- » Sport hält fit und gesund, das ist Ihnen wichtig.
- » Sie möchten Muskulatur aufbauen.
- » Sie möchten lästige Pfunde loswerden und/oder Ihren Körper straffen.

Was trifft für Sie zu? Es gibt viele Gründe, warum Menschen Sport treiben. Egal, aus welchen Gründen Sie zum Sport gehen, es ist gut, dass Sie es tun. Ob Sie schon lange trainieren, wieder einsteigen oder komplett neu beginnen wollen, wir möchten Sie dabei unterstützen und das Basiswissen über Training auf den folgenden Seiten an Sie weitergeben.

Die fünf Grundeigenschaften von Training

Zu den fünf konditionellen Grundeigenschaften von Training zählen:

- » Kraft
- » Ausdauer
- » Koordination
- » Beweglichkeit
- » Schnelligkeit

Der Fokus im Fitness- und Gesundheitssport liegt auf der **Entwicklung und Verbesserung von Kraft und Ausdauer**. Beweglichkeit und Koordination werden durch ein regelmäßiges, systematisches und nachhaltiges Kraft- und Ausdauertraining mittrainiert. Schnelligkeit spielt beim sportartspezifischen Training, wie z.B. Tennis, eine besondere Rolle.

Ihr Training sollte – wie Ihre Ernährung – ausgewogen sein, also aus Kraft- und Ausdauereinheiten bestehen. Wie viel Sie in welchen Bereich investieren, kommt auf Ihr persönliches Trainingsziel an. Wir empfehlen Ihnen, dieses Thema mit einem Trainer oder einer Trainerin zu besprechen, um Ihren individuellen Weg zu finden.

Was ist eigentlich Ausdauer?

Was ist Ausdauer und was bringt sie mir und meinem Körper?

Viele sagen, Ausdauer hat man, wenn man etwas lange durchhält, sei es beim Sport, beim Schreiben einer Hausarbeit, beim Vorbereiten eines Projekts für den Job oder was auch immer gerade Ihr Terminkalender über längere Zeit vorsieht.

Etwas lange durchhalten – das ist schon ein Teil jener Ausdauer, von der wir im Fitness- und Gesundheitssport sprechen. Ausführlicher gesagt ist Ausdauer die Fähigkeit, eine Belastung über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Wie hoch ist meine Ermüdungstoleranz, das bedeutet, wie lange halte ich eine Anstrengung durch, ehe ich ermüde? Wie sieht es mit meiner Grundlagenausdauer aus? Ziel ist, an dieser zu arbeiten, und sie zu verbessern, was sich dann auf viele Bereiche unseres Alltags positiv auswirken wird.

Welche Art von Ausdauer für Sie zielführend ist, können Sie jederzeit mit einem Trainer oder einer Trainerin persönlich im Studio besprechen. Wir erstellen Ihnen den Ausdauerplan, der zu Ihnen passt und Sie an Ihr Ziel bringt.

Warum sollten Sie Trainingszeit in Ihre Ausdauer investieren?

- » Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- » Festere Muskulatur aufgrund erhöhter Sauerstoffversorgung
- » Positiver Einfluss auf Atmung und Durchblutung
- » Erhöhter Stressabbau und damit Senkung des Risikos für psychische Erkrankungen

Was ist eigentlich Kraft?

Was ist Kraft?

„Ich wünsche dir Kraft“ – das sagt man oft zu Menschen, die vor einer schwer zu bewältigenden Aufgabe stehen. Kraft ist die motorische Fähigkeit, Widerstände zu halten, zu überwinden und ihnen nachzugeben.

Wir unterscheiden zwischen Maximalkraft und Kraftausdauer. Mit **Maximalkraft** meinen wir unsere größtmöglich aufzubringende Kontraktion – wir geben 100 Prozent, also alles, was wir können. Mit **Kraftausdauer** ist gemeint, dass wir es schaffen, über einen längeren Zeitraum in Wiederholungen Widerstände zu bewältigen, beispielsweise mehrere Sätze an der Brustpresse.

Wie finden Sie nun aber heraus, bei wie viel Prozent Ihrer Kraftmöglichkeiten Sie trainieren? Wir ermitteln das mit Ihnen gemeinsam und erarbeiten einen Trainingsplan mit dem Ziel, Ihre Kraftausdauer oder Maximalkraft zu verbessern, je nachdem welches Ziel sie verfolgen.

Warum sollten Sie Trainingszeit in Ihre Ausdauer investieren?

- » Aufbau von Muskeln führt zu mehr aktiver Muskelmasse – dadurch haben Sie einen höheren Grundumsatz und verlieren nachhaltig an Gewicht - auch in Ruhephasen
- » Muskeltraining ist Straffungs- und Figurtraining
- » Ihre Knochendichte steigt, das beugt Osteoporose vor
- » Krafttraining ist ein Stabilisator – Ihre Körperhaltung verbessert sich und Ihre Gelenke werden stabiler
- » Senkung des Blutdrucks
- » Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und psychische Ausgeglichenheit

Fazit

Klar ist also:

Wer fit sein möchte, sollte sich im eigenen Interesse um Ausdauer und Kraft kümmern. Bei der Erstellung eines Trainingsplans kommt es auf Ihre individuelle Ausgangslage (Gewicht, Einsteiger oder Fortgeschrittener, Vorerkrankungen) und auf Ihr Ziel, das Sie durch den Sport erreichen wollen, an.

Buchen Sie telefonisch unter 07947/9438190 Ihren Beratungstermin, damit wir das passende Training für Sie persönlich zusammenstellen und Sie auf Ihrem Weg zielgerichtet, systematisch und planmäßig unterstützen können.



**Vereinbaren Sie noch heute
Ihre kostenlose Erstberatung!**