fitness.de
starke marken. schlanke preise.

MAXIMALKRAFT

Was ist die Maximalkraft?

Die Maximalkraft ist die größtmögliche Kraft, die die Muskulatur willkürlich gegen einen Widerstand ausüben kann.

Doch was genau ist eigentlich die Maximalkraft? Diese wird beim Ausführen einer Wiederholung mit dem maximal möglichen Gewicht aus eigener Kraft ermittelt. Mit anderen Worten, welches maximale Gewicht kann man beispielsweise auf der Bank drücken? Da schlummert unsere Maximalkraft!

Ein Maximalkrafttraining mit hohen Lasten und wenig Wiederholungen führt zu einer deutlichen Verbesserung von Kraft, Muskelspannung und Muskeldichte und – bei entsprechender Ernährung – auch zu effektivem Muskel- und Masseaufbau. Um von den Vorteilen eines solchen Maximalkrafttrainings zu profitieren, eignen sich Grundübungen wie Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzüge oder Dips mit Zusatzgewicht.

So funktioniert´s

"Maximalkraft ist ein wesentlicher Faktor für die Schnellkraft, und die ist in vielen Sportarten von großem Nutzen"

Maximalkraft aktiviert weitere Muskelfasern zur Kontraktion, mehr Fasern tun das, was du von ihnen verlangst, egal ob heben, schlagen oder treten. Diese aktivierten Muskelfasern können anschließend „verdickt" werden, indem du ein Hypertrophie Training betreibst.

So ermittelst du deine Maximalkraft

Die regelmäßige Ermittlung deiner Maximalkraft ist ein wesentlicher Bestandteil:

1. Verinnerliche den Bewegungsablauf der Übung und stelle sicher, dass du die korrekte Technik gut beherrscht
2. Wähle ein Gewicht, mit dem du die Übung locker 15-20 Mal ausführen könntest und absolviere damit im ersten Aufwärmsatz maximal 8 Wiederholungen
3. Steigere die Last von Satz zu Satz. Anfänger führen insgesamt 4-5 Sätze und Fortgeschrittene 4-6 Sätze mit jeweils 2-3 Minuten Pause dazwischen durch.
4. Zu Beginn kannst du die Lasten von Satz zu Satz in größeren Schritten steigern. Je mehr du dich deinem Maximalgewicht näherst, desto kleiner sollten die Schritte werden
5. Die Wiederholungszahlen nehmen von Satz zu Satz systematisch ab (von 8 Wiederholungen im ersten, bis hin zu 1-2 Wiederholungen im letzten Aufwärmsatz)
6. Notiere dein ermitteltes Maximalgewicht für diese Übung. Schon bei leicht veränderten Ausgangspositionen unterschiedlicher Übungen wie z.B. beim Bankdrücken und Schrägbankdrücken, verändern sich die erzielbaren Werte deutlich voneinander

Das Ermitteln der Maximalkraft gibt eine bessere Orientierung, um mit höheren Lasten zu trainieren. Als Empfehlung hierfür gelten 1-6 maximal mögliche Wiederholungen, wobei 6 Wiederholungen ca. 85 % der Maximalkraft entsprechen.

Das regelmäßige Testen der Maximalkraft entwickelt überdurchschnittlich hohe Kraftzuwächse und verdeutlicht Fortschritte wesentlich besser, als dies bei geringen Intensitäten von beispielsweise 8-12 Wiederholungen möglich ist.

Wie trainieren?

Verbesserungen der Maximalkraft sind optimal durch die Wiederholungsmethode zu erzielen.

Diese besteht darin, dass im Gegensatz zu den meisten anderen Übungen im Kraftsport oder in der Leichtathletik die Trainingsintensität bei 80 bis 100% der maximalen Leistung liegt und dass in den Pausen eine möglichst vollständige Erholung möglich ist.

In der Praxis bedeutet das:

Wenn das maximal in einer Wiederholung bewältigte Gewicht 200 kg beträgt, so wird man beim Training mit Gewichten zwischen 160 und 190 kg arbeiten. Die Pausen sind dabei wesentlich länger als bei einem Training mit moderaten Gewichten. Im Schnitt geht man von einer Pausenlänge von etwa 5 Minuten aus. Nach meiner eigenen Erfahrung lässt sich mit solchen Gewichten in der Tat ganz gut arbeiten.