

Kraft-Check

Was ist eigentlich Kraft?

Jede Kraft übt eine Wirkung aus. Mechanische Kräfte können z.B. Gegenstände bewegen, beschleunigen, abbremsen, elastisch verformen, plastisch verformen, drehen, ziehen, schieben, drücken, rotieren oder biegen und andere Kräfte, wie z.B. die Schwerkraft, kompensieren. Die hier interessierende muskulär erzeugte Körperkraft lässt uns z.B. Gegenstände halten, bewegen oder deren Form verändern, Arbeit und Leistung erbringen und Widerstände überwinden. Körperkraft drückt sich in vielen Varianten aus.

Hier die **schlechte Nachricht**: Kraft ist nicht selbstverständlich vorhanden! Sie muss erarbeitet werden – jeden Tag aufs Neue. Mit abnehmender Kraft lassen alle Körperfunktionen nach, die Leistungsfähigkeit reduziert sich, die körperliche Bewegungsfreiheit nimmt ab, die Anfälligkeit gegenüber degenerativen Prozessen und äusseren Einflüssen nimmt zu, die Lebensqualität baut ab – Schritt für Schritt!

Die **gute Nachricht** jedoch lautet: Kraft ist trainierbar – für jeden mobilen Menschen, in jedem Alter, mit jeder Konstitution! Körperkraft wächst am Widerstand. Ist der Widerstand ausreichend, sprechen wir von einem Krafttraining. Durch mehr an Körperkraft kann der Mensch z.B. schwerere Gegenstände bewegen und Masse höher beschleunigen. Er kann sich beim Laufen kräftiger vom Boden abdrücken, sich generell leichter, besser, schneller, eleganter und sicherer bewegen. Kraft lässt alles Körperliche leichter gelingen, bietet perfekte Grundlage für alle Sportarten, für ein aktives Leben und für eine höhere Lebensqualität.

Durch ein 1- bis 2-jähriges, intensiv betriebenes Krafttraining kann nahezu jeder Trainingsanfänger – ohne Leistungssportler zu werden zu müssen – seine Körperkraft in allen Gelenken verdoppeln.

Quelle: Differenziertes Krafttraining – Dr. Axel Gottlob

Warum sollte ich einen Kraft-Check machen?

Der Kraft-Check ist eine sehr gute Möglichkeit um die Fortschritte im Krafttraining zu überprüfen. Jeder Trainierende mit dem Ziel, allgemeine Fitness und Kraft verbessern, sollte den Kraft-Check alle 2 Monate wiederholen. Dadurch kann zum einen der aktuelle Leistungsstand festgelegt und andererseits der Trainingserfolg überprüft werden. So hast du deine Erfolge schwarz auf weiss, das macht Spass und gibt dir Motivation für das weitere Training!

Wie wird der Kraft-Check durchgeführt?

Der Kraft-Check wird zusammen mit dem Trainer durchgeführt. Bevor mit dem Test begonnen wird solltest du dich gut aufwärmen. Danach werden bei den Übungen Beinpresse, Bankdrücken und Latzug je 1-2 Sätze absolviert. Das gewählte Gewicht sowie die erreichten Wiederholungen werden notiert und können mit späteren Tests verglichen werden.

Melde dich beim Team des SUN-Fitness um den Kraft-Check durchzuführen.