

WOCHE 3

Wie Du mit Pilates Deine Kraft verbesserst



Denkst Du bei Kraft oder Krafttraining auch an starke Jungs und Gewichte stemmen? Dann will ich Dich heute vom Gegenteil überzeugen 😊, denn Kraft ist nicht gleich Kraft! Es gibt verschiedene Formen der Kraft, die Du gezielt trainieren kannst.

Wie Du mit Pilates deine Kraftausdauer verbesserst und warum das so wichtig ist, erfährst D in der heutigen Theorie-einheit 😊.

Die verschiedenen Formen der Kraft

Kraft wird oft ganz allgemeiner als Begriff für Muskelstärke verwendet, dabei kann man die Kraft viel genauer unterscheiden. Es gibt dabei drei verschiedene Hauptformen der Kraft, die ich Dir kurz erkläre.

- die *Maximalkraft*
- die *Kraftausdauer*
- die *Schnellkraft*

Die *Maximalkraft* ist die **höchstmögliche Kraft**, die Dein Nerven- und Muskelsystem eigenständig aufbringen kann. Sie wird bestimmt durch den physiologischen Muskelquerschnitt, also die Summe aller Muskelfasern.

Die *Schnellkraft* bezieht sich auf die Fähigkeit des Nerven- und Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit **maximaler Geschwindigkeit** zu bewegen.

Die *Kraftausdauer* wird als die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei **lang andauernden Kraftleistungen** bezeichnet.



Die Kraft richtig trainieren

Welche Form der Kraft Du trainierst, hängt im Wesentlichen davon ab, wie Du Dein Training ausführst. So kannst Du bestimmen, ob es eher zur Schulung der *Maximalkraft*, der *Kraftausdauer* oder der *Schnellkraft* dient.

Uns so sieht das konkret aus:

Die Maximalkraft: Trainiere mit **hohen Widerständen** und **wenigen Wiederholungen**

Die Kraftausdauer: Trainiere mit **mittleren Widerständen** und **vielen Wiederholungen**

Die Effekte des Krafttrainings

Dein Training hat auf Deine Muskeln eine ganz bestimmte Wirkung, je nachdem, welche Kraft Du gerade trainierst.

Zielt Dein Workout auf die Maximalkraft, dann nimmt Dein Muskeldurchschnitt zu, das heißt, der Muskel kann mehr maximale Kraft aufbauen und wird dicker.

Beim Pilates Training liegt der Schwerpunkt auf einem Kraftausdauertraining.

Beim Training der Kraftausdauer verbesserst Du die Sauerstoffversorgung und der Ermüdungswiderstand erhöht sich. Somit kann Dein Muskel über längere Zeit Kraft aufbauen.

Für Deine Gesundheit ist vor allem die Kraftausdauer wichtig, damit die Muskulatur, die Wirbelsäule und die Gelenke den ganzen Tag geschützt sind und sich stabilisieren.