



Effektiveres Krafttraining

- 1: Ändern Sie regelmässig ihren Ablaufplan (monatlich, zweitmonatlich). Das sorgt für neue Reize. Im Kurze z. B. die Übungen in umgekehrte Reihenfolge absolvieren.
- 2: Ein anderes Gerät benützen, es gibt mehrere Geräte, um der gleiche Muskel zu trainieren. Nur der Bewegungsablauf kann etwas anders sein.
- 3: Andere Intensitätstechniken benützen: der Muskel mindestens zwei mal wöchentlich trainieren, besser ist dreimal (48 h Pause). Jeden Monat bis jeden zweiten Monat Ihr Programm ändern: erste (bis zwei) Monat 8 bis 10 und in dem nächsten Periode 10 bis 15 WH. Wechseln Sie zwischen
 - a: Stationen Training: pro Übung 3 Sätze absolvieren, dann erst zur nächsten Station gehen, und
 - b: Zirkeltraining: Zirkel 3-mal durchlaufen, pro Durchgang und Station 1 Satz absolvieren.
- 4: Reduktionssätze: das Gewicht am Ende eines Satzes um 10% reduzieren, dann noch einige zusätzliche Wiederholungen machen.
- 5: Endkontraktionen: Endposition einer Übung 3 Sekunden halten, kräftig nachdrücken.
- 6: Teilwiederholungen: am Punkt der höchsten Muskelspannung ohne Pause mehrere kurze Auf- und Abwärtsbewegungen machen.
- 7: Einnahme von zu wenig Proteine (Muskelbausteine). Pro Tag 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht, z. B. über sehr fettarme Käse (1% Fett wenn möglich).