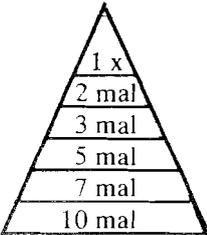
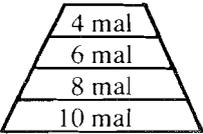
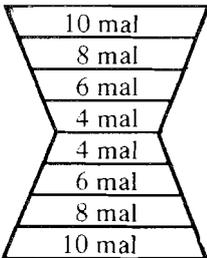
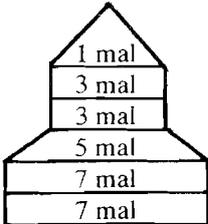


Methoden	Charakteristische Merkmale	Hinweise zur Belastung
<ul style="list-style-type: none"> ● Methode der wiederholten Krafteinsätze 	Wiederholtes Heben einer Last mit vielen Wiederholungen bis zur Erschöpfung; zur generellen Entwicklung der Maximalkraftausdauer	<p>Variante 1: 50 bis 60 Prozent mit vielen Wiederholungen</p> <p>Variante 2: Über 90 Prozent mit 3 bis 1 Wiederholungen</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Methode der maximalen Krafteinsätze 	Verbesserung der neuromuskulären Koordination (Explosiv- und Startkraft) durch kurzzeitige Anstrengungen bei submaximalen bis maximalen Belastungen	85 bis 90 Prozent des maximalen Krafteinsatzes, dabei höchstens 3 bis 5 Wiederholungen
<ul style="list-style-type: none"> ● Methode der progressiv-ansteigenden Widerstände 	Pyramidentraining: Hauptmethode zur Entwicklung der speziellen Schnellkraft und Kraftausdauer: Mit zunehmendem Gewicht (Reizintensität) nimmt die Anzahl der Wiederholungen ab	<p>Variante 1 einfache Pyramide</p>  <p>Variante 2 Pyramidenstumpf</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● Methode des Wechsels von progressiven und regressiven Belastungen 	Varianten des Pyramidensystems durch Entlastungsphasen	<p>Beispiel 1 doppelte Pyramide</p>  <p>Beispiel 2 Stufenpyramide</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● Methode der isometrischen Anspannung 	Statisches Krafttraining: Gezielte Einwirkung auf lokale Muskelgruppen zur Stabilisierung der Maximalkraft	80 bis 100 Prozent des maximalen Krafteinsatzes bei Haltezeiten von 6 bis 12 Sekunden
<ul style="list-style-type: none"> ● umfangreiche Methode 	Serien von Kraftübungen mit dem Ziel des Muskelmassenwachstums	70 bis 80 Prozent bei maximal 5 bis 8 Wiederholungen. 2 Trainingseinheiten pro Tag möglich
<ul style="list-style-type: none"> ● intensive Methode 	Serienbelastungen mit dem Ziel der Verbesserung der Muskelkoordination	85 bis 90 Prozent bei 2 bis 3 Wiederholungen. beachten: 24 bis 48 Stunden bis zur völligen Wiederherstellung erforderlich!

Methoden des Hanteltrainings