

Krafttrainingsseminar FALS -NRW Sportschule 11.12.2012

Fragestellungen, Thesen

Dirk Mähler / Marcus Temming

FRAGESTELLUNGEN

- HABE ICH NACHTEILE DAVON, WENN ICH KEINE MASCHINEN ZUR VERFÜGUNG HABE?
- KANN ICH AUCH ANDERE HILFSMITTEL, WIE Z.B. KETTLEBELLS STATT HANTELN NUTZEN?
- WIRD MEINE TECHNIK SCHLECHTER, WENN ICH KRAFTTRAINING DURCHFÜHRE?
- WERDE ICH LANGSAMER WENN ICH KRAFTTRAINING MACHE?

ZUM ERGÄNZENDEN KRAFTTRAINING IN ALLEN SPORTARTEN LÄSST SICH SAGEN

DER GANZE KÖRPER WIRD TRAINIERT!
NIEMAND, DER ÜBER DIE KREISLIGA
HINAUS WILL, TRAINIERT NUR DIE
MUSKULATUR, DIE DIE
HAUPTBEWEGUNG AUSFÜHRT!

DER KÖRPER STELLT EINE FUNKTIONELLE
EINHEIT DAR.

MAN KANN NUR DANN EIN
BESSERER ATHLET WERDEN,
WENN MAN UMFASSEND
ATHLETISCHER WIRD!

ZIELSETZUNG DES ERGÄNZENDEN
KRAFTTRAININGS FÜR ALLE
SPORTARTEN

—

HÖHER, SCHNELLER,
WEITER, GESÜNDER

KRAFTTRAINING STEHT IMMER
IM DIENST DER PRIMÄRSPORTART

SO VIEL WIE MÖGLICH,
SO WENIG WIE NÖTIG!

- „ES LÄSST SICH FESTSTELLEN, DASS AUSLÄNDISCHE ATHLETEN OFT WESENTLICH EFFEKTIVER TRAINIEREN, ALS DIES BEI ZAHLREICHEN DEUTSCHEN LEISTUNGSKADERN DER FALL IST!“

NUR ZELLEN, DIE KURZFRISTIG ÜBERLASTET WERDEN, WERDEN STABIL UND LEISTUNGSFÄHIG

EIN MUSKEL WÄCHST, WENN ER MIT EINER NOTWENDIG HOHEN WIEDERHOLUNGSZAHL UNTER VERWENDUNG EINES HINREICHEND SCHWEREN GEWICHTS UNTER VERWENDUNG DER KORREKTEN TECHNIK BELASTET WIRD!