



# Krafttraining

## Die 12 Regeln des Nautilus-Trainings

1. Die konzentrische Phase der Bewegung dauert mindestens zwei, die exzentrische mindestens vier Sekunden, und in der vollen Konzentration wird der Muskel für etwa eine Sekunde maximal angespannt. Nur so kann man sichergehen, dass die Bewegung ohne Schwung ausgeführt wird, und der Muskel über den ganzen Bewegungsablauf belastet wird. Die Bewegung muss über den maximalen Bewegungsradius des Muskels gehen. Nur so kann der Muskel in allen Winkelstellungen wachsen. Ausnahmen bilden hier Sport- oder Unfallverletzte.
2. Der Satz wird bis zu momentanen Muskelererschöpfung ausgeführt. Dies ist dann erreicht, wenn das Gewicht trotz größter Anstrengung in der positiven Phase nicht mehr bewegt werden kann.
3. Der negative Teil der Bewegung wird betont, da sich der Muskel sonst in dieser Phase erholen könnte. Diese Phase dauert ca. 3-4 Sekunden.
4. Jeder Muskel wird mit nur einem Satz pro Trainingseinheit trainiert.
5. Um einen Muskel noch intensiver erschöpfen zu können wird er durch eine eingelenkige Übung vorermüdet, um ihn dann ohne Pause mit einer mehrgelenkigen Übung vollends zu erschöpfen.
6. In jeder Trainingseinheit wird der gesamte Körper trainiert. Damit wird der Crossing-Effekt (Als Crossing-Effekt wird die Tatsache bezeichnet, dass nicht nur die trainierten Muskeln vom Training profitieren, sondern, im geringen Umfang allerdings, auch die restlichen Muskeln am Körper) am besten ausgenutzt. Der Körper hat außerdem die Möglichkeit, sich an den folgenden Tagen besser zu regenerieren, was durch ein Split-Programm nicht gewährleistet ist.
7. Es wird maximal dreimal pro Woche trainiert.
8. Das Gewicht soll so gewählt werden, dass 8-12 Wiederholungen möglich sind. Eine Übung wird so lange durchgeführt, bis keine korrekte Wiederholung möglich ist. Sind mehr als 12 Wiederholungen möglich, steigert man das Gewicht für den nächsten Trainingstermin um ca. 5%.
9. Um eine gute Beweglichkeit und Dehnfähigkeit zu erreichen, ist es notwendig, möglichst den vollen Bewegungsradius der Geräte auszunutzen.
10. Wenn ein Gerät besetzt ist, sollte die übernächste Übung vorgezogen und die versäumte anschließend nachgeholt werden.
11. Ein Anhalten der Luft sollte unbedingt vermieden werden. Die Atmung sollte normal, dem Puls entsprechend, durchgeführt werden, wobei beim Anheben der Gewichte bewusst durch den Mund ausgeatmet wird.
12. Auf eine gerade Haltung ist zu achten. Ein Abfälschen des Übungsverlaufs durch Drehen oder Verschieben des Körpers ist zu vermeiden da die Belastung nicht mehr voll auf die gewünschte Muskelgruppe wirkt. Überdies erhöht sich die Verletzungsgefahr, wenn die Übung nicht korrekt ausgeführt wird.