

KRAFTTRAINING für Sängerinnen und Sänger

Referat von Frau Maria Stettler

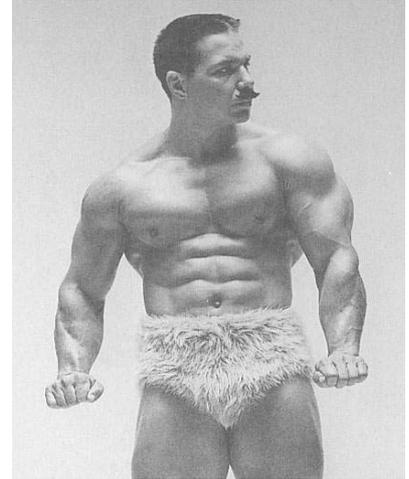
Krafttraining

- Das Krafttraining hat das Ziel, die Leistungsfähigkeit zu steigern
- Es führt zur Verbesserung der aktiven Muskulatur und zur Gelenkstabilisation
- Es verringert die Gefahr von Osteoporose und Diabetes
- Verbessert das Körpergefühl und hilft Verletzungen vermeiden.
- etc.....

War das intelligentes Krafttraining?

Ausgewogenes Krafttraining

- Körpergefühl - Beweglichkeit
- Haltungsbewusstsein
- Ausdauerfähigkeit
- Kraft-Ausdauer
- Gleichgewicht
- Koordination
- Geschicklichkeit - Gewandtheit



Beweglichkeit

- Unter Beweglichkeit kann man auch die Gelenkigkeit verstehen. Diese ist abhängig von der Beweglichkeit der einzelnen Gelenke, aber auch von der Länge oder dem Spannungszustand der gelenksüberspannenden Muskeln. Sind diese zu kurz/verspannt, kann das zu Problemen führen.
- Wollen wir das in den Griff bekommen, müssen wir die zu kurzen/verspannten Muskeln dehnen.
- 3x/Tag 20-30 Sekunden leicht dynamisch dehnen.



Kraft



Gleichgewicht



Geschicklichkeit



Ausdauertraining

- Ausdauertraining nur so, dass man sich noch mit dem Partner in einfachen Sätzen unterhalten kann.
- Trainieren nur in Gruppen gleicher Leistungsstärke.
- Volksläufe nicht als Wettrennen angehen.
- Geeignete Sportarten:
- Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Rudern, Bergwandern, Langlaufen, Inlineskating...

Ausdauer



Duale Beanspruchung der SängerInnen

physische Fähigkeiten

- Körperwahrnehmung
- Gleichgewicht / Geschicklichkeit
- Koordination
- Reserven an Kraft-Ausdauer
- Entspannungsfähigkeit

mentale Fähigkeiten

- Haltungsbewusstsein
- inneres Gleichgewicht
- Ausgeglichenheit
- Selbstbewusstsein / Geduld
- Mentale Stärke und Gelassenheit

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“
Christian Morgenstern

**Intelligentes Krafttraining bevorzugt
Qualität
vor
Quantität**