



Kraftraining - So baust Du nachhaltig Muskeln und Kraft auf

Jemand der Football spielen möchte oder gar in die NFL kommen möchte, der kommt nicht umhin an seiner Fitness zu arbeiten, darüber hinaus sollte ein ausgewogenes Training dafür sorgen, dass Kraft und Stärke auf Vordermann gebracht werden.

Dieser Artikel enthält Affiliate-Links

Einmal erzielte positive Ergebnisse bezüglich Kraft, Stärke und Fitness sollten dann mit Hilfe des richtigen Equipments dauerhaft anhalten. Football ist anstrengender Sport und nur Athleten die über außerordentliche Fitness und Kraft verfügen werden den Ansprüchen der NFL gerecht.

Übungen die dazu beitragen die Ausdauer zu fördern

Die Übungen dienen in erster Linie dazu, um Kondition und Schnelligkeit zu steigern um damit im Wettkampf Erfolg zu haben.

Ein Beispiel: Vor dem Training mit den [Hanteln](#) empfiehlt es sich Übungen wie Seilspringen oder Gymnastik auszuführen. Das hilft beim Aufwärmen des Körpers und dient der Lockerung verschiedener Muskelgruppen. Diese Übungen sollten mehrere Minuten lang ausgeführt werden, ausreichend hierfür sind in der Regel

fünf bis zehn Minuten.

Anschließend auf dem [Bauchmuskelbrett](#) Übungen wie Situps, Crunches usw. absolvieren. Hier macht man drei Durchgänge mit zehn bis zwölf Wiederholungen.

Danach folgen Übungen für andere Muskelgruppen.

Wer solche Übungen regelmäßig durchführt, [richtiges Equipment vorausgesetzt](#), wird überrascht sein, wie schnell Muskel wachsen und die Kraft & Kondition erkennbar zunimmt.

Wie oft sollte man trainieren?

Spieler die in einer besseren Liga mitspielen wollen trainieren in der Regel drei bis vier mal wöchentlich um einmal erreichte Erfolge bezüglich der Kondition und spielerischem Können nicht zu gefährden.

Drei bis vier mal trainieren macht deshalb Sinn, weil man den Muskeln benötigte Ruhephasen zukommen lässt. Nach jedem Training benötigen sie diese Erholungsphase um wachsen zu können. Und nur ein gesundes Wachsen der Muskeln und eine erkennbare Steigerung der Kondition führen auch spielerisch zum Erfolg.

Ernährung nicht vergessen

Neben dem ganzen Sport und den dazugehörigen Übungen, sollte auch eine ausgeglichene Ernährung auf dem Programm stehen.

Das bedeutet viel Obst und Gemüse, möglichst frisch zu konsumieren und der Haushalt an Vitaminen sollte in Ordnung sein. Neben einer vitaminreichen Nahrung auch das für die Muskeln benötigte Eiweiß nicht vergessen. Hierfür eignet besonders mageres Rindfleisch und Fisch. Proteine (Eiweiß) sind unerlässlich für das Wachstum der Muskeln.

[Dieser Artikel enthält Affiliate-Links](#)