

Relativkraft - was ist das?

Wer ist stärker?



Rechnung: Hans
 $60\text{Kg}/50\text{Kg}=1,2$

Rechnung: Karl
 $70\text{Kg}/100\text{Kg}=0,7$

Antwort: Hans ist - relativ gesehen - stärker, auch wenn Karl absolut gesehen stärker ist!



Definition: In der Sportwissenschaften ist die „Relativkraft“ die maximale Kraft, die ein Sportler im Verhältnis zu seinem Körpergewicht bewältigen kann.

(Relativkraft = Maximalkraft / Körpergewicht)

Quelle: https://www.spitta-medizin.de/fileadmin/user_upload/Shop/pdf/316818/Kar5_OptSportw_316818_Spitta.pdf

Die relative Kraft spielt insbesondere in solchen Sportarten eine Rolle, in denen es nicht so sehr auf die absolute maximale Kraft ankommt, sondern in denen das Körpergewicht bewegt werden muss: Im Sportklettern, Im Kunstturnen, Im Judo und Ringen usw.!

Natürlich spielt die relative Kraft auch im Alltag und in Bezug auf die Gesundheit eine große Rolle. Die Frage lautet immer: Sind meine Muskeln stark genug, um meinen Körper oder meine Körperteile z.B. meinen Rücken, funktionsgerecht und gesund zu bewegen und sie in der richtigen Balance zu halten, damit keine Knochen, Sehnen oder Gelenke überlastet werden!!!