



Muskelkraft aufbauen

Krafttraining – nicht nur für Sportler

Im Gegensatz zum Ausdauertraining stehen beim Krafttraining die Steigerung von Muskelkraft und Muskelmasse im Vordergrund. Kraft ist nicht nur die Grundlage einer jeden Sportart, sondern auch im Alltag die Grundlage für sichere Bewegungen. Für ältere Menschen ist dies Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Leben.

Von Herbert Schwinghammer

Mit Krafttraining werden nicht nur die Muskulatur, sondern alle Systeme des Körpers gestärkt. Dieser positive Effekt – vor allem für das zentrale Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel – macht Krafttraining interessant für Sportler, aber auch für Menschen, die sich gesund und fit halten wollen. Das Ziel ist eine sinnvoll gestärkte Muskulatur, die vorbeugende Wirkung gegen Rücken- oder Gelenkschmerzen entfaltet. Daneben weist ein regelmäßiges Krafttraining weitere positive Auswirkungen auf: Es dient der allgemeinen Leistungssteigerung, verhilft zu den ästhetisch gewünschten Körperformen und stärkt so auch das Selbstbewusstsein.

Besser im Fitness-Studio

Zwar kann man viele Übungen auch zu Hause durchführen, doch der Besuch eines Fitness-Studios hat Vorteile. Achten Sie bei der Auswahl des

Studios darauf, dass kompetente Trainer anwesend sind, die einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan nach einem individuellen Kraft- und Fitnessstest aufstellen. Einer der Vorteile, in einem Fitness-Studio zu trainieren, besteht darin, dass ein Studio eine Vielzahl von verschiedenen Trainingsgeräten anbietet, sodass der Trainingsplan auch abwechslungsreich gestaltet werden kann. Selbstverständlich sollten Sie als Anfänger auch genauestens in den Gebrauch der Geräte eingewiesen werden, sodass Sie die vorgesehenen Übungen ohne Angst vor den meist kompliziert aussehenden Geräten problemlos durchführen können. Sie müssen sich immer vor Augen halten, dass durch das Gewicht und die Dynamik falsch ausgeführte Übungen zu langanhaltenden gesundheitlichen Problemen führen können.

Auch die Effektivität des Trainings kann im Fitness-Studio deutlich höher sein als zu Hause. Ein Training an Kraftgeräten mit einfachen und meist geführten Bewegungsausführungen ist den Übungen zu Hause vorzuziehen, weil das Verletzungsrisiko und die Fehlerquote stark vermindert werden können. Sie können sicher sein, dass Sie richtig trainieren. Denn nur mit der korrekten Ausführung des Krafttrainings sind schnelle und vor allem nachhaltige positive

Effekte zu erwarten. Natürlich können Sie auch mit freien Gewichten zu Hause effektiv trainieren, doch die richtige und produktive Ausführung dieser Übungen erfordert ein hohes Maß an Koordination und damit auch an Übung. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Sie, angetrieben durch die Gruppendynamik, mehr Motivation für das Training aufbringen können.

Prüfen Sie bei der Suche nach einem geeigneten Fitness-Studio, ob diese Anforderungen bei dem schließlich von Ihnen ins Auge gefassten Studio erfüllt werden. Achten Sie zudem darauf, dass das Ambiente Sie anspricht, denn der Wohlfühlfaktor ist auch beim Krafttraining nicht zu unterschätzen.

Das Prinzip der Superkompensation

Durch das Krafttraining wird eine Muskelpartie bzw. die gesamte Muskulatur in einem über den gewöhnlichen Anforderungen liegenden Maß belastet. Es kommt dabei zu einer Überlastung der Muskeln, die der Körper als Schädigung der Muskeln interpretiert und ihn nach dem Training zu einer Reaktion zwingt. Diese »Schädigung« des Muskels wird als Trainingsreiz bezeichnet. Es wird nach dem Training aber nicht nur repariert, sondern auch Vorsorge für die Zukunft getroffen.

Die Energiespeicher und Muskelstrukturen, die in Mitleidenschaft gezogen wurden und deren Leistungsfähigkeit gesunken ist, werden regeneriert. Zudem werden sie über das vorher vorhandene Maß hinaus regeneriert, sodass sie künftig der angestiegenen Beanspruchung gewachsen sind. Dieser Effekt wird als »Superkompensation« bezeichnet, bleibt jedoch nur für wenige Tage erhalten, sodass der weitere Trainingsschritt bald erfolgen muss. Die Regenerationszeit für Anfänger sollte zwischen 48 und 72



Stunden liegen, die für Fortgeschrittene zwischen 24 und 48 Stunden.

Wenn das Training rechtzeitig fortgesetzt wird, verschiebt sich über die Superkompensation in den nachfolgenden Regenerationszeiten das Leistungsniveau immer weiter nach oben. Es kommt zum gewünschten Effekt, dass Sie bald über eine höhere Leistungsfähigkeit verfügen und mit größeren Belastungen fertig werden (Progression). Dies funktioniert aber nur, wenn die Trainingsbelastungen Schritt für Schritt erhöht werden, der richtige Abstand zwischen den Trainingseinheiten definiert und eingehalten wird und die Trainingsintensität richtig einge-

stellt ist. Denn bei einem »falschen« Training mit ständiger, zu starker Belastung kommt es mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer Reduzierung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Um dies zu vermeiden, brauchen Sie insbesondere am Anfang eine kompetente Beratung.

Grundübungen und Isolationsübungen

Krafttraining bietet viele Möglichkeiten, das Training sinnvoll und auch abwechslungsreich zu gestalten. Zwei Hauptrichtungen bieten sich an: Grundübungen und Isolationsübungen. Speziell für Anfänger sind die Grundübungen zu empfehlen, weil mit ihnen größere Teile des Körpers beansprucht werden und sich bei der Ausführung mehrere Gelenke bewegen. Nur mit solchen Übungen werden die am Anfang des Krafttrainings erwünschten Anpassungen des Körpers in Bezug auf das Zentrale Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel angestoßen. Zudem wird die gesamte Muskulatur gestärkt, was schließlich erst die Voraussetzung für die gezielte Stärkung einzelner Muskelgruppen innerhalb von Isolationsübungen ist.

Wer an der Stärkung bestimmter Muskelgruppen interessiert ist, führt, an eine längere Trainingszeit mit Grundübungen anschließend, Isolationsübungen durch. Bei Sportlern geht es darum, die für ihren Sport wichtigen Muskeln direkt zu stärken. Bodybuilder dagegen trainieren die Muskeln intensiv, die für das typische Aussehen der Figur wichtig sind. Deshalb wird Bodybuilding auch als Figurtraining bezeichnet. Das

Training des Bodybuilders erstreckt sich dabei auf nahezu alle Muskeln, wobei die Muskelgruppen einzeln nacheinander trainiert werden. Dabei geht es neben der Kraft vor allem um den Aufbau von Muskelmasse.

Training für Senioren

Ausreichende Muskelkraft ist eine wichtige Voraussetzung für sicheres Gehen und kann helfen, Stürze zu vermeiden. Bedingt durch den Alterungsprozess verlieren Erwachsene jedoch bis zum 80. Lebensjahr 20 bis 40 Prozent ihrer Muskelmasse: Die Muskelfasern schrumpfen und werden durch Fett oder Bindegewebe ersetzt. Sie speichern weniger Energie und auch ihre Fähigkeit, Sauerstoff aus dem Blut aufzunehmen, ist vermindert. Das Ergebnis sind Schwäche und schnellere Ermüdung. Im fortgeschrittenen Alter kann es dann geschehen, dass selbst das Aufstehen von einem niedrigen Stuhl zum Problem wird. Die übliche körperliche Betätigung reicht nicht aus, um diesen Prozess zu verhindern. Im Alter muss die Muskulatur gefordert werden, um ihre Leistungskraft zu erhalten oder sogar schrittweise wieder zu verbessern. Darum ist es so wichtig,

rechtzeitig mit einem gezielten Krafttraining zu beginnen.

Ein Training für Senioren spricht vor allem jene Muskelgruppen an, die zum sicheren Gehen, zum Aufstehen von einem Stuhl sowie zum Treppensteigen wichtig sind. Geübt wird mit leichten Hanteln oder Gewichtsmanschetten, eine wichtige Rolle spielen auch Widerstandsübungen, etwa mit Hilfsmitteln wie Therabändern. Diese Übungen können auch auf entsprechenden Geräten durchgeführt werden. Ideal sind zwei Trainingseinheiten pro Woche, dazwischen sollte jeweils eine Pause von zwei bis drei Tagen liegen. Wichtig ist, dass der Einstieg langsam und unter Aufsicht erfolgt. Auch Senioren sollten sich nicht scheuen, ein Fitness-Studio mit kompetenten Trainern zu besuchen. Denn für sie gilt ebenso, dass eine positive Wirkung des Trainings nur dann erzielt wird, wenn die Bewegungen korrekt ausgeführt werden.



**Ideal für Senioren:
Sturzrisiko senken
durch Krafttraining**



Schmerzen beim Laufen?

Schmerzfrei trainieren mit der Sensorik-Einlage für Leistungssportler.



foot power[®]
Ich steh' drauf!

Präsentiert von:

FUSSWERK[®]

FUSSWERK GmbH
Elisabethstr. 47
80796 München
www.fusswerk.com

Fon: (089) 12 00 31-78
Fax: (089) 12 00 31-80
www.fusswerk.com

www.footpower.de