

Krafttraining, ein normaler Anpassungsvorgang im menschlichen Körper



Was ist Krafttraining?

Bestimmt ist Ihnen schon folgende Redewendung begegnet: «Du musst deinen Körper plagen, sonst wird er dich plagen» oder «Du musst den inneren Schweinehund überwinden». Tatsächlich geht es in einem erfolgreichen Krafttraining darum, den inneren Ruhezustand im Körper zu überwinden, damit Anpassung an die geforderte Belastung in Gang kommen kann. Damit dies geschieht, muss das Training ausserhalb des Wohlfühlbereichs liegen. Die Muskulatur muss ermüdet, ja ausbelastet werden, um einen Anpassungsreiz zu setzen, der dann Kraftzuwachs initiiert. Dieser Vorgang geht einher mit einer Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems, damit Muskulatur während und kurz nach der Beanspruchung besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden kann. Somit wird der Stoffwechsel im ganzen menschlichen System verbessert.

Was gewinnen wir durch Krafttraining?

- Wirkt stabilisierend auf unseren Bewegungsapparat.
- In Verbindung mit Bewegung erhält es die Gelenke gesund, da der Gelenkknorpel besser mit Nährstoffen versorgt wird.
- Beugt Osteoporose vor, indem die Kalziumeinlagerung in den beanspruchten Knochen verbessert wird.
- Ist eine wichtige Form der Sturzprophylaxe.
- Regelmässig ausgeführt wirkt es blutdrucksenkend.
- Reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen.
- Macht ganz einfach glücklich, weil schon das erste Training eine Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) bewirkt.
- Gezielt angewendet kann es wesentlich zur Linderung (oder sogar Behebung) chronischer Schmerzen an der Wirbelsäule beitragen.

Wer soll, wer soll nicht Krafttraining machen?

Muskulatur aufbauen soll jedermann und jedefrau. Es ist in jedem Alter möglich und erwünscht. Kinder tun das in der Regel ganz natürlich. Erwachsene hingegen haben durch die heutige Lebensweise generell Nachholbedarf. Da der natürliche Muskelabbau bereits mit ca. 30 Jahren beginnt, heisst das, je älter der

Mensch, desto gezielter sollte er trainieren, um die Kraft zu erhalten oder sogar aufzubauen. Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung tun gut daran, Krafttraining zu machen, um so einem fortschreitenden Muskelungleichgewicht entgegenzuwirken. Von einem Krafttraining ist abzuraten, wenn sich der Körper in einem Dauerzustand von Stress befindet und sich nachts nicht mehr erholen kann. Ebenso sollte auf ein Training verzichtet werden, wenn man übermüdet oder krank ist. Nach einem grippalen Infekt oder Fieber muss man vollständig genesen sein, bevor das Training wieder aufgenommen werden kann. Eine kleine Faustregel: **Bei Müdigkeit schlafe, bei Muskelschwäche trainiere!** Die Kunst liegt darin, das Eine vom Andern zu unterscheiden.

Wie soll ein Krafttraining durchgeführt werden?



Damit Muskulatur an Kraft zunehmen kann, braucht sie einen adäquaten Reiz und eine ebensolche Erholung. Ein wirksames Krafttraining sollte deshalb regelmässig durchgeführt werden. Für Anfänger sind 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll. Fortgeschrittene SportlerInnen trainieren selbstverständlich häufiger. Wenn es statt um Kraftzuwachs nur um die Erhaltung der Kraft geht, genügt eine Trainingseinheit pro Woche. Eine Trainingseinheit dauert zwischen 30 und 60 Minuten.

Ein Krafttraining beginnt mit einer guten Instruktion über die Ausführung der einzelnen Übungen. Gestartet wird mit niedrigem Gewicht und vielen Wiederholungen. Dabei wird v.a. die koordinative Leistung verbessert. Sitzt die Koordination, soll die Belastung gesteigert werden. Ab da beginnt das effektive Krafttraining. Das Gewicht wird in dem Mass erhöht, dass nach 8 bis 30 Wiederholungen der Muskel oder die Muskelgruppe ausbelastet ist. Das ist dann, wenn in der trainierten Muskelpartie ein Brennen auftritt und die Ausführung der Übung ungenügend wird, also keine weitere Wiederholung mehr geschafft wird. Auf ein Training mit Ausbelastung reagiert die Muskulatur zu Beginn meist mit Muskelkater. Auf jeden Muskelkater folgt ein Muskelaufbau. Bei regelmässigem Training gibt es nur noch selten bis gar nicht mehr Muskelkater.

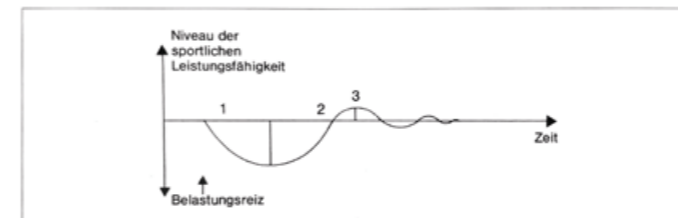


Abb. 1: Phasen der Veränderung der Leistungsfähigkeit nach einem Belastungsreiz:
1 = Phase der Abnahme der sportlichen Leistungsfähigkeit,
2 = Phase des Wiederanstiegs der sportlichen Leistungsfähigkeit,
3 = Phase der Superkompensation bzw. der erhöhten sportlichen Leistungsfähigkeit

«optimales Training» von Jürgen Weineck

Der Kraftaufbau geschieht in der auf das Training folgende Ruhe- oder Regenerationsphase. Diese Pausenzeit sollte +/- 48 Stunden dauern, je nach Intensität des Trainings. Darauf sollte eine erneute Trainingseinheit folgen. Wartet man zu langen (7 Tage oder mehr), geht der Trainingseffekt verloren und man fängt wieder von vorne an.

Es ist von Vorteil, sich bei einem Krafttraining individuell beraten zu lassen, mindestens zu Beginn eines Trainings, da es diverse Details zu beachten gibt. Besonders bei Menschen mittleren und höheren Alters, wo sich bereits die eine oder andere «Baustelle» bemerkbar gemacht hat, lohnt es sich, das Training sorgfältig zu planen. Immerhin wird das Training über längere

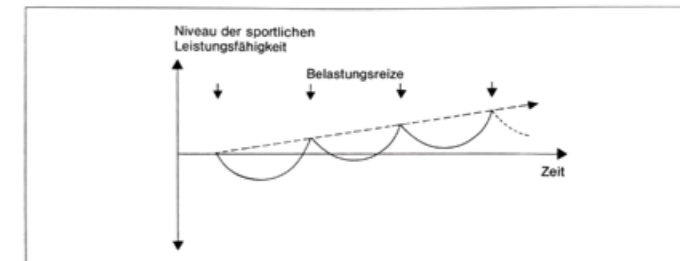


Abb. 2: Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch optimal gesetzte Trainingsreize

«optimales Training» von Jürgen Weineck

Zeit gleich durchgeführt, bevor es spätestens nach 3 Monaten variiert wird. Haben sich da mal Fehler eingeschlichen, kommt es entsprechend auch zu fleissigen Wiederholungen dieser Fehler, was sich schliesslich auch negativ auswirken kann. Generell gilt es zu beachten, dass die einzelnen Kraftübungen anatomisch korrekt ausgeführt werden und die Belastung individuell angepasst wird. Dafür fühlen wir uns als PhysiotherapeutInnen verantwortlich und zeigen Ihnen gerne, wie es geht.

Und noch etwas: Denken Sie daran bei aller Vorsicht, es ist besser, mit dem Training fröhlich anzufangen, als ängstlich darauf zu warten, bis alle Zeichen inklusive das Coaching auf «ideal» stehen. Ihr Körper freut sich! ■ Physiotherapie Hitt nau

Ein Blütenspektakel zu Ostern

Ein Blütenspektakel mit Primeln, Narzissen und Tulpen steht uns bevor. Es ist ein Traum, der im Garten-Center in Dürnten wahr wird. Der ganze Flor ist so üppig wie schon lange nicht mehr.

Bereits folgen im Blumengarten die nächsten Highlights, bevor es dann im Mai so richtig zur Sache geht. Das Frühlingsflirt-Sortiment bezaubert uns mit robusten mehrjährigen Stauden, welche mit Blütenakzenten wie z.B. dem Goldlack kombiniert werden können. Das Tolle an diesem Sortiment ist, dass diese Stauden nach ihrem grossen Auftritt einfach in den Garten gepflanzt werden können und über mehrere Jahre Freude bereiten.

Beim nächsten Pflanzen-Highlight handelt es sich um eine edle orchideenblütige Pantoffelblume mit riesigen Blüten an langen Stielen. Sie eignen sich hervorragend für den Frühling und haben sich in den letzten Jahren bestens bewährt. Trotz der edlen Optik sind die Calynopsis R-Sorten extrem witterungsstabil und überleben sogar leichte Minusgrade im Freien. Calynopsis R-Sorten produzieren unaufhörlich Blüten in orange-roten Farbtönen von April bis Ende Mai. Durch regelmässiges Ausschneiden der verwelkten Blüten bilden sich immer wieder neue Knospen.

■ Garten-Center Meier, 8635 Dürnten,
www.gartencenter-meier.ch

