

Kontaktperson

Peter Regli
seg
sport ernährung gesundheit GmbH
Postfach 321, CH-6043 Adligenswil
Telefon: 041-371 19 19
Telefax: 041-371 19 20
E-Mail: seg_pregli@bluewin.ch
Internet: www.sportberatung.ch

Krafttraining ist kritisch zu hinterfragen

Effektive Übungen im Krafttraining führen zu einem optimalen Trainingsergebnis. Was heisst aber effektiv? Sind die aktuellen Lehrmeinungen im Krafttraining noch gültig; mindestens sind diese kritisch zu hinterfragen. Ein Stabilisationstraining der tiefen Muskelstrukturen kann, ja muss begleitend durchgeführt werden. Dies als Gesamtsystem aller an einer Bewegung beteiligten Muskeln.

von Peter Regli

Auf Basis von EMG Messungen (elektro myografische Messungen) hat der Deutsche Wend-Uwe Boeckh-Behrens interessante Aussagen gemacht: Welche sind die besten Übungen und Methoden im Krafttraining. Die Bedeutung eines regelmässigen Krafttrainings ist heute unbestritten. Über das wie allerdings gibt es noch ganz verschiedene Lehrmeinungen, die zum Teil doch recht beträchtlich voneinander abweichen. Interessant sind die Resultate, welche Boeckh-Behrens vorgestellt hat, allemal. Es wird interessant sein, ob die Fitness-Branche, aber auch die Exponenten des Leistungssports, die bisherigen Lehrmeinungen kritisch hinterfragen und mögliche Konsequenzen ziehen werden.

Ziele und Effekte

Es ist nötig, zuerst das Ziel genau festzulegen. Ist die Rede von einem Gesundheits-Training? Oder von einem Fitness-Training? Oder gar von einem Leistungssport-Training? Allein aus dem Ziel kann abgeleitet werden, welche Übungen und Methoden die Richtigen sind. Die Belastungsnormative ergeben sich aus der Zielsetzung. Folgende Punkte sind zu berücksichtigen:

- Belastungsintensität
- Belastungsdauer
- Belastungsumfang
- Belastungsdichte
- Trainingshäufigkeit

Orthopädische Gesichtspunkte

Die Wirbelsäule ist heute Problembereich Nummer eins. Die Muskeln sorgen in Kombination mit der Wirbelsäule für die aufrechte Haltung. Soweit das mit den oft gemessenen, schlaffen Muskeln eben noch möglich ist. Haltungsschwächen sind eine Zivilisationskrankheit, die 70-80 Prozent der Menschen betreffen. Unser Rücken, unser Mittelteil überhaupt, ist die grosse Schwachstelle des Menschen. Aber es ist halt schon so: Laufen tu ich mit den Beinen. Das die irrige Meinung vieler Läuferinnen und Läufer. Genau hier kann das Training aber noch optimiert und im Sinne der Effektivität (die richtigen Dinge tun) verbessert werden.

Wer den Mittelteil vernachlässigt, schafft eine gefährliche Situation.

Zitatquelle unbekannt

Wenn es gilt, eine muskuläre Dysbalance zu korrigieren, heisst es noch zu oft: Dehnen. Das ist so nicht korrekt. Eine verkürzte Muskulatur muss gedehnt werden. Mit der richtigen Methode im Sinne einer strukturellen Verlängerung der Muskulatur. Damit ist die Intervention aber nicht abgeschlossen. Die Gegenspieler, Antagonisten, sind in aller Regel zu schwach – diese müssen begleitend gekräftigt werden. Nur das Zusammenspiel eines gezielten Dehn- und Kräftigungsprogramms wird die gewünschten Resultate bringen.

Am Beispiel des Hohlrückens sieht die Situation dann folgendermassen aus:

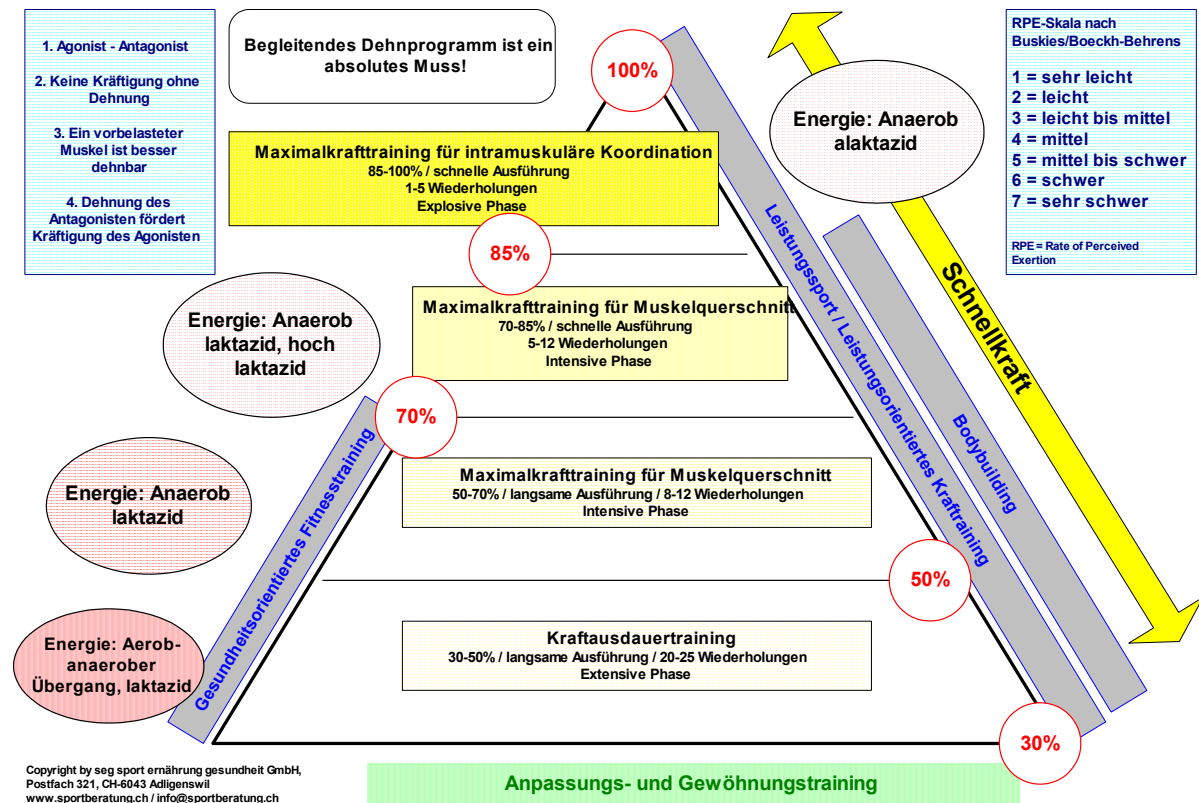
- Verkürzter m. iliopsoas (Hüftbeuger)
- Verkürzter m. erector spinae (Rückenstrecker) unterer Anteil
- Abgeschwächter m. abdominis (Bauchmuskel)
- Abgeschwächter m. gluteus (Gesässmuskel)
- Abgeschwächte mm. Ischiocrurales (Muskulatur des hinteren Oberschenkels)

Ein gezieltes Aufwärmen gehört in jedes Krafttraining. Damit wird die Belastungsverträglichkeit erhöht. Oft wird aber unzureichend oder, noch schlimmer, falsch aufgewärmt. Was nützt ein Aufwärmen auf dem Ergometer für ein späteres Krafttraining? Die Folgen sind eine Entleerung der Kohlenhydratspeicher, welche nachher nicht zur Verfügung stehen. Ein relativ hoher Wasserverlust, der zuwenig kompensiert wird. Wir machen ja nur ein Krafttraining. Und zuletzt die Feststellung, dass das Schwitzen ja keinen direkten Einfluss auf die Gesundheit hat. Was viele noch immer nicht begriffen haben.

Es gilt, die Gelenke zu mobilisieren, welche anschliessen auch belastet werden. In der Praxis gut bewährt hat sich eine „leere“ Serie mit gut 20 Wiederholungen, damit die Gelenkflüssigkeit aktiviert wird und so die Belastungen besser aufgefangen werden. Alternativ können auch Ganzkörperübungen absolviert werden. Auf jeden Fall aber: Geringe Widerstände.

Methoden des Krafttrainings

Die Methoden und Belastungen sind in der nachfolgenden Grafik integriert. Ebenso Fragen der Energiebereitstellung und der Grundprinzipien des Krafttrainings. Als Grundlage für die Grafik diente die Kraftpyramide von Egger.



Das sanfte Krafttraining

Boeckh-Behrens hat in seinem neuen Buch (Angaben am Schluss des Aufsatzes) den Begriff des sanften Krafttrainings eingeführt. Das sanfte Krafttraining geht von einem Einsatztraining mit mässigen Belastungen aus. Da liegt er ganz auf der Linie von Kieser. Im Gegensatz zu Kieser stellt Boeckh-Behrens aber die leere Serie im Sinne des Aufwärmens voran. Das ist ein wesentlicher Unterschied – den ich unterstütze. Boeckh-Behrens weist in seinen Untersuchungen grosse Fortschritte bei der Maximalkraft und Kraftausdauer nach. Ebenso eine Verringerung des Körperfettanteils sowohl bei Damen, als auch bei Herren. Zudem ist der Fettstoffwechsel auch nach einem Krafttraining erhöht, wie eine Studie von Zapf et al. 1999 gezeigt hat.

Die Kraftausdauer entwickelt sich proportional zur Maximalkraft!

Die Wirkungen des sanften Krafttrainings sind:

- Kraftsteigerung
- Körperformung
- Allgemeines Wohlbefinden

Für Sportarten, wo nicht die Maximalkraft eine zentrale Rolle spielt, kann das sanfte Krafttraining also durchaus eine sehr gute Alternative zu den bisherigen Lehrmeinungen sein. Die Vorteile liegen eigentlich auf der Hand: Kurze Trainingszeiten und kleinere Belastungen auf den Bewegungsapparat.

Es lohnt sich auf jeden Fall, im Buch Fitness-Krafttraining zu stöbern. Die Resultate und Ranglisten der effektivsten Übungen für die verschiedenen Muskeln bringen doch einige Überraschungen hervor. Wer sein Krafttraining optimieren will, ist gut beraten, sein Training unter dem Aspekt der Effektivität unter die Lupe zu nehmen.

Literaturangaben

Fitness-Krafttraining; Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit
W.-U. Boeckh-Behrens / W. Buskies
Rororo Verlag
ISBN 3-499-19481-3

Ein starker Körper kennt keinen Schmerz; Gesundheitsorientiertes Krafttraining
Werner Kieser
HEYNE Verlag
ISBN 3-453-17424-0

pregli@bluewin.ch