

THEMA:	KRAFTAUSDAUERTRAINING
Autorin:	Uschi Müller
EXPERTIN VOR ORT:	CARINA HOLL
Funktion:	Sportwissenschaftlerin

Mit Hilfe eines „sanften Krafttrainings“ lassen sich Maximalkraft und Kraftausdauer verbessern und damit Fehlhaltungen vermeiden.

Präventive Ziele

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates,
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag,
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschäden, Osteoporose, arthrotische Veränderungen, muskuläre Dysbalancen, Beschwerden am Bewegungsapparat.

Leistungssteigerung

- Kraftzuwachs – eine gute Kräftfähigkeit ist eine wichtige Grundlage für die Leistungsoptimierung in Sportarten, aber auch im Alltag.

Körperformung

- Aufbau von Muskulatur
- Verringerung des Körperfettanteils

Psychische Effekte

- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Entwicklung von Körperbewusstsein und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Stimmung und des Wohlbefindens

Allgemeine Tipps zum Training

- Es sollte niemals eine Körperregion über eine längere Zeit stark beansprucht werden.
- Auf jede Kräftigungsübung sollte eine Lockerungsübung folgen, um dadurch eine Erholungspause für die belastete Muskulatur zu erzielen.
- Statische oder dynamische Kraftbelastungen hoher Intensität sind zu vermeiden.
- Jedes Training sollte eine langsame Belastungssteigerung bezüglich Umfang und Intensität aufweisen. Dabei erfolgt die Steigerung des Umfangs stets vor der Intensität.
- Am Beginn eines jeden Trainings sollte eine gründliche Aufwärmarbeit stehen. Dabei ist zu beachten, dass das Aufwärmen bei älteren Menschen mehr Zeit erfordert als bei jüngeren.
- Da die Anpassungsfähigkeit durch degenerative Veränderungen in den Geweben und durch verminderten Zellstoffwechsel kleiner geworden ist, sollte der ältere Organismus nur noch mit vorwiegend dynamischen Trainingsreizen mittlerer Intensität belastet werden.
- Ältere Menschen und ältere Muskeln ermüden auch schneller. Der ältere Muskel benötigt längere Erholungsphasen zwischen den Belastungen und eine längere Erholungszeit nach den Belastungen.
- Zur Vermeidung von Belastungsspitzen sollte auf Übungen mit Wettkampfcharakter verzichtet werden.

Kraft + Ausdauer = Kraftausdauer

Hintergrund: Bei dieser Art des Trainings werden die Komponenten Kraft und Ausdauer miteinander verknüpft. Man trainiert mit leichtem bis mittlerem Gewicht und wiederholt die Übung mindestens 15mal, nach oben ist keine Grenze gesetzt. Das Ziel von Kraftausdauertraining ist es, eine Bewegung lange gegen den Ermüdungswiderstand aufrechtzuerhalten bzw. erhalten zu können, egal ob statisch oder dynamisch.

Behandlung: Bei lang andauernden Belastungen, wie sie bei stehenden oder sitzenden Tätigkeiten vorkommen, ist es wichtig, dass die Muskulatur eine gute Kraftausdauer besitzt. Nimmt man die Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur), soll diese Muskulatur den gesamten Arbeitstag über die Wirbelsäule aufrecht halten und somit den Druck von den Bandscheiben nehmen. Besitzt die Rumpfmuskulatur keine gute Grundlage, keine gute Kraftausdauer, dann tritt der Ermüdungszeitpunkt zu früh ein und es entstehen Fehlhaltungen.

Zusätzlich zu den in der Sendung gezeigten Übungen für draußen nachfolgend einige Übungen, die sich drinnen absolvieren lassen:

1. Übung : Bauchmuskulatur statisch

- a) Ausgangsstellung: Aufrecht sitzend auf einem Stuhl am Schreibtisch. Die Handinnenflächen liegen auf der Tischplatte.
 - Das rechte Knie wird unter dem Tisch gegen die Tischplatte gedrückt. Der Oberkörper bleibt aufrecht und weicht nicht nach hinten aus.
 - In dieser Position 20 Sekunden verharren und dann die Seite wechseln.
 - Die Steigerung der Übung wäre, beide Knie gleichzeitig gegen die Tischplatte zu drücken.
- b) Ausgangsstellung: Rückenlage. Die Beine werden angehoben. In der Hüfte und im Kniegelenk ist ein Winkel von 90 Grad. Beide Handinnenflächen werden auf die Oberfläche der Knie gelegt. Der Kopf bleibt entspannt am Boden liegen.
 - Die Knie drücken gegen die Handinnenflächen und die Handinnenflächen gegen die Knie.
 - Diesen Druck 20 Sekunden halten. Danach eine kurze Pause machen und die Übung wiederholen.

2. Übung: Rückenmuskulatur statisch

- a) Ausgangsstellung: Aufrecht sitzend auf einem Stuhl. Die Füße haben festen Bodenkontakt. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt und die Arme in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt.
 - Im Wechsel werden der gestreckte linke und rechte Arm Richtung Decke angehoben. Der Oberkörper wird nicht aufgerichtet, sondern bleibt in der Vorlage.
 - Nach 20 Wiederholungen wird eine kurze Pause gemacht und dann die Seite gewechselt.
- b) Ausgangsstellung: Bauchlage. Der Blick ist nach unten gerichtet. Beine und Arme sind gestreckt.
 - Diagonal werden der rechte Arm und das linke Bein gleichzeitig angehoben, dann der linke Arm und das rechte Bein.
 - Diese Übung wird 20mal durchgeführt. Dann eine kurze Pause machen und danach die Übung wiederholen.

3. Übung: Treppen steigen

- a) Ausgangsstellung: Pro Schritt werden immer zwei Stufen genommen. Die Arme werden auch aktiv mitgeschwungen.
- Die Übung so schnell ausführen, dass man mindestens drei Stockwerke am Stück schafft.
 - Es können so viele Stockwerke gelaufen werden, wie man möchte.
- b) Ausgangsstellung: Beide Füße stehen auf einer Stufe. Aus der Hocke mit beiden Beinen gleichzeitig auf die nächste Stufe springen. Beide Arme werden gleichzeitig mitgeschwungen.
- Die Übung so schnell ausführen, dass man mindestens 1 bis 2 Stockwerke schafft. Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann man auch 2 oder 3 Stufen mit beiden Beinen überspringen.
 - Es können so viele Stockwerke genutzt werden, wie man möchte.

Zielmuskulatur: Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die gesamte Körpermuskulatur
Anzahl der Sätze: 3 bzw. Treppensteigen so weit wie es geht; Wiederholungen pro Satz: 20 Wiederholungen, 20 Sekunden halten oder das Treppenhaus hoch laufen.

LITERATUR:

- Wend-Uwe Boeckh-Behrens, Wolfgang Buskies: *Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit*, Verlag rororo, 11. Auflage (1. November 2000), ISBN-10: 3499194813, ISBN-13: 978-3499194818
- Hans Spring, Jiri Dvorak, Vaclav Dvorak: *Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Beweglichkeit – Kraft – Ausdauer – Koordination*, Verlag Thieme Stuttgart, 2. Auflage 2005, | ISBN-10: 3131077921, ISBN-13: 978-3131077929