

M

an muss sich ja selber an der eigenen Nase nehmen oder braucht einen „Wachrüttler“. Vor einiger Zeit hatte ich die Möglichkeit, einen professionellen Check der Rumpfkraft an mir durchführen zu lassen. Ergebnis in einem Wort: erschreckend. Wenn auch für am Schreibtisch arbeitende Zwei- bis-drei-Stunden-pro-Woche-Sportler gar nicht unüblich, wie mir damals der freundliche Physiotherapeut, meinen betroffenen Blick richtig deutend, versicherte.

Wie auf mich selbst trifft es wahrscheinlich auf viele unserer Leser zu: Die sowieso kostbare Zeit wird ins Herz-Kreislauf-Training investiert, aufs Krafttraining wird dagegen oft „vergesen“. Oder es wird nebenbei ein bisschen gekräftigt. Das ist aber auf Dauer zu kurz gedacht. Deshalb haben wir zum Start ins neue Sportjahr das Thema Krafttraining auf den „medialen Trainingsplan“ gesetzt.

Regelmäßiges Krafttraining ist nicht weniger gesundheitsrelevant als das Herz-Kreislauf-Training – bestätigt Head Coach Michael Golob von John Harris Fitness in Graz: „Spricht man von einem gesundheitsorientierten Training, dann ist immer beides wichtig: Ausdauer- und Krafttraining. Deshalb empfehlen wir unseren Kunden immer eine Kombination aus beidem.“ Und Golob fügt gleich hinzu: „Aus Krafttraining lässt sich nicht nur ein großer Gesundheitsnutzen ziehen, es steigert auch das Wohlbefinden enorm.“

Use it or lose it

Argumente fürs Krafttraining gibt es genug. Zum Beispiel die Tatsache, dass im Schnitt ab 30 die Muskulatur langsam, aber stetig abgebaut wird. Wenn man nicht gezielt gegensteuert. Wie bei vielem gilt besonders auch bei den Muskeln: „Use it or lose it.“ Verhindern

„SPORT MIT GESUNDHEITSEFFEKT“: DABEI DENKEN DIE MEISTEN ANS AUSDAUERTRAINING. UM FIT ZU BLEIBEN, GEHÖRT ABER NICHT NUR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM, SONDERN AUCH DAS MUSKELKORSETT TRAINIERT. EINE ERINNERUNG ZUM START INS NEUE SPORTJAHR.

VON CHRISTOF DOMENIG

lässt sich dieser Verlust auch mit einem ansonsten „bewegten Leben“, etwa durch regelmäßiges Laufen allein, leider nicht.

Von diesem Muskelverlust bemerkt man zunächst nicht viel, aber die Körperzusammensetzung ändert sich schleichend und der Fettanteil wird mit den Jahren größer. Mit dem Schwund der Muskelmasse verringert sich der energetische Grundumsatz des Körpers, erklärt Michael Golob. Wer also mit fortschreitenden Lebensjahren gleich weiter isst wie gewohnt, lagert noch mehr Fett ein. Ein Teufelskreis nach unten.

Mit Krafttraining lässt sich das nicht nur verhindern, sondern ins Gegenteil umkehren. Der Nutzen ist mehrfacher Natur: „Krafttraining verbraucht während des Trainings Energie und verbessert den Stoffwechsel. Dank der aufgebauten Muskeln erhöht sich später auch der Grundumsatz“, fasst Golob die Sachlage prägnant zusammen. Wer seine Muskeln kräftigt und aufbaut, schützt sich also auch vorm „Wohlstandsbauch“ und in diesem Zusammenhang vor Zivilisationskrankheiten, die mit einem Zuviel auf der Waage zusammenhängen.

Der Rundum-Schutz

Dann gibt es jene typischen Zivilisationskrankheiten, die den Bewegungsapparat betreffen, und auch die sind oft auf schwache oder einseitig ausgebildete

Muskeln zurückzuführen. „Ein kräftiges Muskelkorsett entlastet die Gelenke und macht den Körper widerstandsfähiger“, erklärt der John-Harris-Experte. Krafttraining beugt somit chronischen Schmerzen vor und schützt auch vor akuten Verletzungen, die im zunehmenden Alter ohne vorbeugende Maßnahmen immer häufiger passieren.

Im besten Fall startet man mit einem Training, bevor noch etwas schmerzt – dabei spricht man von „präventivem Krafttraining“. Doch auch bei chronischen oder akuten Verletzungen ist

Zweimal pro Woche Gewichte zu bewegen, sollte ein erreichbares Ziel sein.



Fotos: John Harris



AN DIE MASCHINEN

Krafttraining in vielen Fällen ein probates Gegenmittel. „Rehabilitatives Krafttraining“ betreiben ebenfalls viele Klienten von Michael Golob. Wichtig ist da wie dort die Begleitung durch kompetente Experten, um nicht am gewünschten Nutzen „vorbeizutrainieren“.

Was Michael Golob in Gesprächen mit Fitnessneulingen immer wieder bekommt: Frauen verbinden Krafttraining nach wie vor häufig mit „dicken Muskeln“ und haben Angst davor, „auseinanderzugehen“. Die Sorge ist völlig unbegründet, weil erstens das gesund-

heitsorientierte Krafttraining nichts mit dem Aufbau von imposanten Muskelbergen zu tun hat und zweitens Frauen solche aus genetischen Gründen gar nicht bekommen. Optisch profitieren jedenfalls Frauen wie Männer von Krafttraining: Ein gut trainiertes Muskelkorsett

verbessert die Körperhaltung, die Körperspannung und strafft das Gewebe.

Unterstützung beim Einstieg

Doch wie geht man es nun sinnvoll an? „Für den Einstieg empfehle ich, sich professionelle Unterstützung zu holen“, betont Michael Golob. Als Anfänger gelten auch sportliche Menschen, wenn sie noch nie gezielt ihre Muskeln trainiert haben. Am besten sucht man sich ein Fitnessstudio mit hochwertiger Betreuung. Dort bekommt man eine genaue Anamnese, deren Erkenntnisse in einen individuellen Trainingsplan fließen, um dann mit Hilfe des Profitrainers die Übungen auch korrekt zu erlernen.

Die Frage, ob besser an Kraftmaschinen oder mit freien Gewichten (oder dritte Möglichkeit: mit dem eigenen Körpergewicht) trainiert werden soll, wird viel diskutiert. Auch Anfängern wird manchmal zu freien Gewichten (bei entsprechender Aufsicht durch einen Trainer) geraten, weil dabei größere Muskelgruppen pro Übung angesprochen werden. Michael Golob gibt jedoch zu bedenken: „Für viele, die noch nie ein Krafttraining betrieben haben, ist Arbeit mit freien Gewichten zu schwierig, weil die intramuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel verschiedener Muskeln fehlt. Die Bewe-



Um mit freien Gewichten zu trainieren, sollte man schon Erfahrung und eine gute Körperwahrnehmung besitzen.

gungsausführung ist schwierig, die Fehlergefahr hoch. Daher empfehlen wir für Anfänger eine Arbeit mit Geräten mit Bewegungsführung.“

Ein Übungsprogramm für Einsteiger ist vom individuellen Zustand und von den persönlichen Zielen abhängig; für ein gesundheitsorientiertes Training rät Golob in der Regel aber zu einem Ganzkörpertraining, das dann zweimal pro Woche ausgeführt werden soll. Ein Zirkel umfasst ungefähr acht bis zehn Geräte, an jedem Gerät wird dreimal bis zur Muskelerschöpfung trainiert. Aus Gründen der Zeitökonomie kann man das Krafttraining mit einem Ausdauertraining kombinieren – wichtig ist dabei die Reihenfolge: erst Kraft, dann Ausdauer.

Kraftausdauer oder Muskelaufbau

Wie viel Gewicht, wie viel Wiederholungen passen für Einsteiger? Eingestiegen wird mit eher leichten Gewichten, die 20 bis 25 Wiederholungen ermöglichen, erklärt Golob. Das bedeutet ein Training im Kraftausdauerbereich und sei vor allem wichtig, um die Muskulatur, aber auch die „passiven Strukturen“ wie Sehnen und Bänder an die Trainingsbelastung zu gewöhnen. Nach

acht bis zwölf Wochen kann man in ein Muskelaufbautraining übergehen – mit schwereren Gewichten, die 12 bis 15 Mal bewegt werden können. Im Krafttraining wird übrigens grundsätzlich „ausbelastet“, das heißt, der Muskel bis zur letztmöglichen Wiederholung ermüdet. Das ist für Einsteiger nicht ganz so streng – „spüren“ soll man aber schon etwas.

„Sehr wichtig ist es, Regelmäßigkeit im Training zu schaffen“, sagt Michael Golob – also möglichst nicht so, wie es für gestresste Naturen oft üblich ist: zwei Wochen fleißig sein, dann wieder eine aussetzen. Dass der Körper bei Krafttrainings-Einsteigern mit einem Muskelkater auf die ungewohnte Belastung reagiert, ist übrigens normal und kein Zeichen für unangemessene Belastung. Nach wenigen Trainings tritt der Effekt nicht mehr auf.

Auch das als Motivation: Gerade zu Beginn kann man sich über rasche und auch deutlich wahrnehmbare Erfolge freuen: „Nach vier bis sechs Wochen stellen sich schon spürbare Effekte etwa durch einen besseren Muskeltonus und ein verbessertes Körpergefühl ein“, verspricht Michael Golob. Ein neu gewonnenes Wohlbefinden, das sich dann, wenn man regelmäßig dranbleibt, noch sehr deutlich steigern lässt. ┘



MICHAEL GOLOB

ist Head Coach bei John-Harris-Fitness in Graz.
www.johnharris.at