

Bodystyling

Stark: Krafttraining kann vor Verletzungen schützen, Arthrose, Osteoporose, Haltungsschäden, Diabetes, Verspannungen und Stürzen vorbeugen und sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Fitter, stärker, schöner – eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio zu haben, liegt im Trend und Krafttraining gilt mittlerweile als Volkssport. Wer die Übungen richtig durchführt, tut seinem Körper etwas Gutes, allerdings kann man mit zu hohen Gewichten oder einer falschen Bewegungsführung Schaden anrichten.

Her mit den Hanteln Bodystyling durch Krafttraining ist

noch lange kein Bodybuilding. Während Bodybuilder Wert auf Ästhetik legen und insbesondere die großen, sichtbaren Muskelgruppen trainieren, liegt beim Krafttraining das Augenmerk auf der Zunahme der Körperkraft. Es geht demnach nicht immer darum, Muskeln aufzubauen, sondern Ziele, wie etwa die Linderung von Rückenschmerzen, die Abnahme von Körpergewicht oder das Vermeiden einer Osteoporose, zu erreichen. Mit Hanteln, Klimm-

zugstange, Beinpresse & Co. kann nahezu jeder trainieren, ganz gleich ob Sportler oder Einsteiger, jung oder alt. Sportler setzen sich beim Krafttraining hohen Gewichtsbelastungen aus, an die der Körper sich anpasst. Das Zentralnervensystem, der Bewegungsapparat (Knochen, Bänder und Sehnen), der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System ändern sich, um den Reizen standhalten zu können. Da der Organismus bei der körperlichen Anstren-

gung Energie benötigt, verbrennt er Kalorien, sodass es auf diese Weise möglich ist, Körpergewicht abzubauen. Selbst nach dem Training verbrennen Sportler aufgrund des sogenannten Nachbrenneffekts Kohlenhydrate und Fette. In einer Studie der Colorado State University beobachteten Wissenschaftler, dass der Nachbrenneffekt nach dem Krafttraining höher ausfiel als nach einem Radtraining. Zudem war der Ruhestoffwechsel nach dem Workout über einen längeren Zeitraum leicht erhöht. Ein weiteres Argument für das Bodystyling: Athleten bauen Muskelmasse auf, wobei jedes Kilogramm den täglichen Grundumsatz erhöht.

Zu den gesundheitlichen Vorteilen zählt außerdem, dass Kraftsportler Rückenschmerzen vorbeugen oder sich vor Osteoporose sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems schützen. Laut einer US-amerikanischen Studie scheint Krafttraining auch das Risiko, Darmkrebs zu entwickeln, zu senken. Bei Diabetes soll sich die Sportart ebenfalls vorteilhaft auswirken, indem sie zur Senkung der Entzündungswerte im Blut beiträgt.

Ein Training – verschiedene Ziele Man unterscheidet beim „Gewichte stemmen“ zwischen Kraftausdauertraining, Hypertrophietraining und Maximalkrafttraining. Beim Kraftausdauertraining wählen Sportler ein geringes Gewicht und führen damit eine hohe Wiederholungszahl durch. Die Übungen könnten beispielsweise aus drei Sätzen zu je 20 bis 100 Wiederholungen bestehen. Um die lokale Muskelausdauer zu verbessern, pausieren die Athleten nur recht kurz (bis zu 50 Sekunden), bevor sie mit dem nächsten Satz starten.



© Rido/ranz / iStock / Getty Images

Hormonal Response Mit Hilfe des Hypertrophietrainings generieren Kraftsportler einen Muskelzuwachs, bei dem der Querschnitt vorhandener Muskelfasern vergrößert wird. Dazu führen sie etwa 8 bis 15 Wiederholungen pro Satz mit entsprechend schweren Gewichten durch, die Pausendauer sollte hierbei länger ausfallen. Durch den Krafttrainingsreiz steigt die Konzentration der anabolen Hormone (zum Beispiel Testosteron und das Wachstumshormon GH) im Blut an und flacht anschließend wieder ab. Geht man davon aus, dass das Muskelwachstum mit der Hormonausschüttung in Verbindung steht, sollte man diesen Peak der Freisetzung, der in den meisten Studien zwischen 60 und 120 Sekunden betrug, am besten als Pausenzeit einhalten.

Maximale Power Bodybuilder möchten in erster Linie ihren Muskelzuwachs fördern. Ob die Muskelmasse effektiv genutzt werden kann, ist für sie meist zweitrangig. Das Maximalkrafttraining hingegen fördert die intermuskuläre Koordination und zielt darauf ab, die gewonnenen Muskelfasern zu aktivieren. Unter der Maximalkraft versteht man die maximal mögliche Stärke, die ein Muskel gegen einen Widerstand erzeugen kann. Um diese zu steigern, sollten Athleten mit sehr hohen Gewichten trainieren, mit denen sie nur wenige Wiederholungen schaffen. Drei bis fünf Sätze pro Übung mit vier bis acht Wiederholungen – so könnte ein typisches Workout aussehen. Die Pause zwischen den einzelnen Sätzen muss ausreichend lang sein (drei bis sechs Minuten), damit die Belastungen mit maximalem Kraftaufwand durchgeführt werden können. Einsteiger sollten nicht häufiger als zweimal

wöchentlich trainieren, da der Körper für die Regeneration ausreichend Zeit benötigt. Wer mit dem Training beginnen möchte, sollte sich die verschiedenen Übungen von einem Trainer erklären lassen. Gute Fitnessstudios erkennt man daran, dass sie mit den Kunden einen Einführungsscheck absolvieren, die Trainingsziele sowie den aktuellen Leistungsstand erfassen und einen Trainingsplan aufstellen. Dieser beinhaltet möglichst neue Trainingsreize, durch welche der Körper leicht überfordert wird, sodass die Muskulatur zunimmt. Sportler sollten in regelmäßigen Abständen die Trainer im Fitnessstudio um Korrektur der Übungen bitten, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Der richtige Rhythmus Um von den positiven Auswirkungen der körperlichen Ertüchtigung zu profitieren, muss das Training regelmäßig stattfinden. Zwei bis drei Einheiten wöchentlich sind sowohl für Anfänger als auch für Geübte empfehlenswert. Regeneration ist allerdings genauso wichtig wie die Kontinuität, denn im Ruhezustand entwickelt sich die Muskulatur. Beim Kraftausdauertraining liegen am besten 24 bis 48 Stunden Ruhe zwischen den Trainingseinheiten, beim Hypertrophie- oder Maximalkrafttraining sollte die Pause 36 bis 72 Stunden betragen. Zur Reduzierung der Pausenzeiten arbeiten Sportler gelegentlich mit einem Split-Trainingsplan, wobei in einer Einheit nur bestimmte Muskeln trainiert werden, die im nächsten Workout pausieren. Bestenfalls sollte jede Muskelgruppe beim Split Training zweimal wöchentlich trainiert werden.

Negative Auswirkungen Grundsätzlich gilt das Verlet-

zungsrisiko beim Kraftsport eher als gering, dennoch birgt insbesondere Bodybuilding verschiedene Gefahren. Einige Anfänger neigen aufgrund der ästhetischen Erwartungshaltung zu einem Übertraining, welches Muskelverletzungen zur Folge haben kann. Auch eine zu schnelle Bewegungsausführung, eine fehlerhafte Haltung, die Verwendung von zu hohen Gewichten oder zu kurze Regenerationsphasen gehören zu den typischen Anfängerfehlern. Konzentrieren sich Bodybuilder beim Training nur auf bestimmte Muskelgruppen, treten Dysbalancen und gegebenenfalls Haltungsschäden auf. Zudem sollten nicht nur die optisch relevanten Oberflächen-

Muskeln, sondern auch tieferliegende Muskeln trainiert werden, da es ansonsten zu einer Reduzierung der Stabilität kommen kann. Manche Bodybuilder entwickeln geradezu eine Muskelsucht sowie eine verzerrte Einstellung zum eigenen Körper, manchmal greifen sie zu unerlaubten, muskelaufbauenden Medikamenten. Doping hat mitunter fatale gesundheitliche Konsequenzen wie Herzprobleme, erektile Dysfunktion, Nieren- und Leberschäden oder psychische Beeinträchtigungen. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

Anzeige

Für gesunde Gelenke!



- für Gelenke und Knorpel
 - wertvolle Nährstoffkombination mit Glucosamin-, Chondroitinsulfat und Vitamin C
- 90 Kapseln: PZN 02251404

- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.
 - mit besonders gut verfügbarem Collagen-Hydrolysat
- 300 g-Dose: PZN 04303921
900 g-Dose: PZN 03866160

mobiforte.de

Twardy
apothekenklusiv