

Die richtige Reihenfolge macht's

Abends erst eine Runde joggen und dann noch zu den Hanteln greifen oder doch besser umgekehrt? Oder vielleicht lieber beides an verschiedenen Tagen? Ist es **sinnvoll**, Ausdauer- und Krafttraining am selben Tag zu absolvieren?



Die PTA Marie hat nun über ein Jahr lang erfolgreich ihre Reha-Sport-Verordnung absolviert und gemerkt, wie positiv sich der Sport auf ihre Gesundheit und auch ihr Wohlbefinden auswirkt. Sie möchte daher weiterhin körperlich aktiv bleiben. Neben Rücken- und Bauchtraining möchte Marie ihr Krafttraining erweitern und auch gezieltes Ausdauertraining absolvieren. Damit ist sie eine von gut fünf Millionen Menschen, die laut Deutschem Sportstudio Verband (DSSV) Mitglied in einem Fitnessstudio sind. Doch nicht jeder weiß, wie man einen optimalen Muskelaufbau gewährleistet und ein effizientes Ausdauertraining gezielt betreibt. Geben Sie Ihren Kunden Tipps, wie man das Thema Sport am besten angeht und was bei einer effizienten Trainingsplanung zu beachten ist.

Krafttraining Wer ins Fitnessstudio geht, hat die Wahl zwischen Ausdauer- und Krafttraining. Die Möglichkeiten, beide Elemente miteinander zu verbinden, sind vielfältig – aber sind sie auch sinnvoll? Dies ist eine häufig diskutierte Frage, die sich nicht pauschal beantworten lässt, denn wissenschaftliche Erkenntnisse, Empfehlungen und Erfahrung-

© Peter Atkins / fotolia.com

gen findet man in der Fachliteratur ausreichend. Wie und ob man die verschiedenen Trainingsinhalte miteinander kombiniert, hängt von diversen Faktoren wie Trainingstyp, Körperbau und auch von der Zielsetzung des Sportlers ab.

Aber was genau versteht man eigentlich unter Kraft- und Ausdauertraining? Kraft ist im Sport die Fähigkeit, durch das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln äußere Widerstände wie beispielsweise Hanteltraining zu überwinden (konzentrisch), zu halten (statisch) oder den Widerständen nachzugeben (exzentrisch). Krafttraining legt sein Hauptaugenmerk auf die Steigerung der Kraftfähigkeiten und Erhöhung der Muskelmasse. Neben einem gezielten Muskelaufbau geht es um die Verbesserung der Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und der Kraftausdauer. Um einen maximalen Trainingserfolg erzielen zu können, muss das Krafttraining den entsprechenden Zielen angepasst werden.

Zentrale konditionelle Fähigkeit Die Ausdauer hingegen ermöglicht es, eine sportliche Belastung möglichst lange aufrechtzuerhalten, den durch die Ermüdung bedingten Leistungsverlust weit hinauszuzögern und sich nach Abbruch einer Belastung möglichst rasch zu erholen. Die Ausdauer wird in zwei Bereiche aufgeteilt: zum einen in die Grundlagenausdauer, die die Basis an Ausdauerleistungsfähigkeit darstellt. Dazu zählen jegliche Formen von Sport, Rehabilitationssport, Präventionssport und die Entwicklung allgemeiner Fitness. Zum anderen spricht man noch von einer speziellen Ausdauer. Diese zielt hierbei auf die Leistungsfähigkeit in einer bestimmten Sportart ab. Dementsprechend wird das Training der Ausdauer auf die jeweilige Sportart ausgerichtet.

TIPPS FÜR ANFÄNGER:

Wer sich neu an das Projekt Sport wagt, der sollte vor Beginn zunächst einen Arzt für ein Check-up aufsuchen und mit ihm besprechen, welche Art von Training empfehlenswert wäre. Um seinen Puls gerade beim Ausdauertraining effizient zu überprüfen, ist es sinnvoll, sich ein Pulsmessgerät anzuschaffen. Zudem sollte man zwischen den Trainingseinheiten immer einen Tag Pause machen, damit sich der Körper regenerieren kann. Zwei bis drei Einheiten pro Woche sind ein guter Anfang.

Wer bereits regelmäßig körperlich aktiv ist und wenn dies auch weiterhin ein Teil des Lebens bleiben soll, der sollte sein Training in seinen Tagesablauf einbinden und individuell entscheiden, welche Reihenfolge geeignet ist.

Warum es mehr als eine Antwort gibt Bevor man für sich klären kann, welche Reihenfolge optimal ist, spielt das Trainingsziel eine essenzielle Rolle. Bei der Erstellung eines Trainingsplan sind drei Faktoren zu beachten: die sinkende Energie und die steigende Ermüdung sowie das Verletzungsrisiko, das während des Trainings auftreten kann.

Bei Sportlern, die einfach nur ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, spielt die Reihenfolge keine sonderlich große Rolle. Man kann Kraft und Ausdauer miteinander verbinden, indem man beispielsweise ein Intervall- oder Zirkeltraining in den Trainingsplan integriert. Anders setzt sich die Reihenfolge zusammen, wenn man seine Ausdauer ausbauen möchte. Hier sollte der Sportler zu-

erst mit einem intensiven Kardio-training beginnen, wenn noch die nötige Energie vorhanden ist und erst anschließend ein leichtes Krafttraining absolvieren. Steht der Muskelaufbau im Fokus des Trainings, ist die Reihenfolge ebenfalls ganz klar: zuerst Krafttraining und anschließend Ausdauer. Dadurch ist es möglich, die volle Energie des Körpers zu nutzen und die Muskeln in einem anabolen Zustand anzusprechen. Dahinter verbirgt sich der muskel-aufbauende Prozess, wohingegen der Begriff katabol einen muskelabbauenden Prozess beschreibt. Ein leichtes Ausdauertraining am Ende des Trainings kann ohne Probleme absolviert werden. Daher: Zu einem abgerundeten Training gehören Kraft, Ausdauer und am Ende natürlich ein Stretching. Wer ausschließlich Kraft trainiert, vernachlässigt sein Herz-Kreislauf-System und wer sich nur im Bereich Ausdauer aufhält, hat zu wenig Muskeln, die Kalorien verbrauchen und den Menschen davor schützen, übergewichtig zu werden.

Fazit: Sportler müssen primär darauf achten, welche Trainingselemente erforderlich sind. Ob da zuerst Kraft- oder Ausdauertraining die Reihenfolge bestimmen, hängt von der jeweiligen Sportart ab. Man kann Kraft- und Ausdauer an einem Tag trainieren. Wichtig ist die richtige Reihenfolge beim Training der Übungseinheiten. ■

Nadine Scheurer, Redaktion