

Krafttraining und Fitnessstraining

Auf die Dauer hilft nur Power!

Wir Menschen benötigen neben der Ausdauer belastbare Sehnen und Bänder, kräftige Muskeln, Schnellkraft und Beweglichkeit. Die Muskulatur ist das größte Organ im menschlichen Körper. Auch das Herz ist ein Muskel. Ohne Krafttraining verliert der Mensch bis zu seinem 40. Lebensjahr durchschnittlich bis zu 40% seiner Muskelmasse. Durch die Muskulatur wird unser Körper versorgt und der Stoffwechsel verbessert.

Warum ist Krafttraining wichtig?

Am Becken z.B. setzen mächtige Muskelsysteme an. Muskulatur wird durch Training erhalten und aufgebaut und in ihrer Funktionsbreite verbessert. Der Beckenring ist nicht komplett geschlossen wegen möglichen Geburten und zur Stoßdämpfung: Dabei wandert die Beckenschaufel beim Laufen hin und her, dies sorgt für die Beweglichkeit.

Der Schlüssel im Training ist der Muskel, denn der ist stoffwechselaktiv.

Wie wirkt Krafttraining am Beispiel des Beckens?

Knochen reagieren auf Belastung bzw. auf die durch Belastung ausgelösten Muskelzugreize. Dies führt zu knochenaufbauender Reizung in der Zugrichtung, in der die Muskulatur am Knochen inseriert (ansetzt). Bei physiologischer Belastung gibt es immer einen entsprechenden Aufbaureiz.

Krafttraining und Gelenksicherung

Viele Gelenke sind auch, überwiegend oder teilweise ausschließlich (Schulter) gesichert. Daher ist die entscheidende Trainingsfrage immer: **Wie kann ich meine muskuläre Sicherung verbessern?** Die Sicherung des Illio-Sacral-Gelenks wird durch Training des Gluteaus Maximus, also durch Training der Po-Muskulatur erreicht.

Das Hüftgelenk ist sehr stark knöchern gesichert, das **Schultergelenk** dagegen ist fast nur muskulär gesichert. Daher ist ein variantenreiches Training für das Schultergelenk dringend

indiziert. Einseitige Körperhaltungen und einseitige Sportausübung fordern ihren Tribut. Hier ist sowohl ein klassisches Sport-Reha-Training, wie auch ein differenziertes Fitnessstraining notwendig.

Die **Wirbelsäule** ist auf Druck hoch belastbar. Das ist wichtig und das gilt es mit einem entsprechenden Trainingsprogramm zu nutzen.

Kniebeugen sind äußerst effektiv und mit und ohne Zusatzlast überall und jederzeit durchzuführen. Durch das Training der Oberschenkelmuskulatur werden der Oberschenkelkopf und die Knorpel trainiert. Die dabei belasteten Strukturen reagieren genau an den Stellen, an denen sie belastet werden. Daher ist es wichtig in verschiedenen **Bewegungsamplituden** und -umfängen zu trainieren.

Wie wird trainiert?

Verschiedene muskuläre Strukturen benötigen für ein effektives Training eine hohe Lasteinleitung. Für ein effektives Krafttraining empfiehlt sich daher keine Quasi-Ästhetik. Ziel ist es in einem mittel- und langfristigen Trainingsprozess mit Widerstand in allen Bewegungsrichtungen zu trainieren.

Im Training wird daher oft der Hüftwinkel verändert, mal mehr aus den Sprunggelenken gedrückt, mal die Abkippfähigkeit des Beckens trainiert (lumbo-sakrale Rückenstrecker), und mal verstärkt mit koordinativen Reizen gearbeitet. Rückschlagsportler und alle Sportler, die asymmetrische Sportarten betreiben, sollten auch einbeinig und einarmig trainieren.

Krafttraining bei Krankheiten und Verletzungen

Ein effektives Krafttraining ist die Basis für die Gesundwerdung. Beispielsweise können sich durch massives Quadrizeps (vorderer Oberschenkel) - Training Retro-Patellar-Arthrosen zurückbilden. Bei Rückenproblemen empfiehlt es sich, eine leichte Lordose-Wölbung zu benutzen. Bei sonstigen Degenerationen im Knie kommt man am Training von Kniebeugen nicht vorbei. Bei Veränderungen in der Gewölbstruktur des Sprunggelenkes kann man durch Training sogar einen Hallux Valgus in Entwicklungsphase stoppen: Die spiralige Verschraubung des Sprunggelenkes wird durch Muskelsysteme aufrechterhalten. Durch bewusstes Vorfuß-Laufen und Wadentraining in der richtigen Dosierung und durch Barfußlaufen im Sand und Tiefsand sind positive und funktionale Veränderungen möglich.

Mit welchen Hilfs- und Trainingsmitteln wird gearbeitet?

Zum Einsatz kommen: das eigenes Körpergewicht, manuelle Widerstände, Kurzhanteln, Langhanteln, Deuser-Band, Thera-Band, instabile Unterlagen, Medizinbälle, Fußmanschetten, Fingerhanteln, Handgelenkstrainer, etc.

Grundsätzlich gilt:

Was nicht benutzt wird, wird abgebaut. Us ist or loose it!

Daher:

Entscheiden Sie sich für ein effektives, variantenreiches Kraft- und Personal Training und für ein individualisiertes Fitnessprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenfreien Erstkontaktes!

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®