

# KRAFTTRAINING UND GESUNDHEIT

FRÜHER WURDE ALLEIN DIE BEDEUTUNG DES AUSDAUERTRAININGS FÜR DIE GESUNDHEIT BETONT. IN DEN LETZTEN JAHREN ERKENNEN SPORTWISSENSCHAFTLER UND -ÄRZTE ABER IMMER MEHR AUCH DEN STELLENWERT EINES REGELMÄSSIGEN KRAFTTRAININGS. DENN IM NORMALEN ALLTAG WERDEN DIE MUSKELN NICHT AUSREICHEND GEFORDERT UND SIE VERKÜMMERN SCHNELL OHNE REGELMÄSSIGE BEANSPRUCHUNG. UNTER ANDEREM KÖNNEN RÜCKENSCHMERZEN EINE FOLGE SEIN. DA STELT MODERATES KRAFTTRAINING EINE ECHTE HILFE DAR.



Anders als im fitnessorientierten Krafttraining geht es beim Krafttraining unter Gesundheitsaspekten darum, die Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates für den Alltag zu erhalten. Ebenso relevant sind Prävention und Rehabilitation von Beschwerden am Bewegungsapparat. Als Stichwort für diese Art des Krafttrainings hat sich in den letzten Jahren der Begriff des „sanften Krafttrainings“ entwickelt.

## SANFTES KRAFTTRAINING

Bei dieser Art des Trainings wird die einzelne Übungswiederholung nicht wie beim herkömmlichen Training bis zur erschöpfenden letzten Wiederholung des ermüdeten Muskels durchgeführt, sondern die Übung wird deutlich vorher beendet. Das Kriterium für die Beendigung der Wiederholung einzelner Übungen ist allein das subjektive Belastungsempfinden. Diese Methode hat sich auch

schon seit Jahren zur Steuerung der Trainingsintensität beim Ausdauertraining bewährt.

Beim sanften Krafttraining wählt der Trainierende durch Ausprobieren eine Gewichtsbelastung für die durchzuführende Übung aus. Diese sollte, je nach Zielsetzung, beim Muskelaufbautraining nach acht bis 12 Wiederholungen, beim Kraftausdauertraining nach 15 – 20 Wiederholungen als „mittel“ bis „schwer“ empfunden werden.

Auch dieses nicht bis zur „Schmerzgrenze“ durchgeführte Krafttraining zeigt nach neueren Studien bei zahlreichen untersuchten Gruppen (Trainierten, Untrainierten, Erwachsenen, Jugendlichen) deutliche Anpassungseffekte im Kraftbereich, eine Zunahme des Fettstoffwechsels und eine Reduktion des Körperfettanteils, ohne die Risiken eines „klassischen“ Krafttrainings.

Im gesundheitsorientierten „sanften“ Krafttraining geht es nicht darum, möglichst kurzfristig maximale Trainingsanpassungen zu erzielen. Der Schwerpunkt liegt vielmehr darauf, langfristig durchgeführt, im Optimalfall lebensbegleitend, die funktionale Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates zu verbessern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Wobei die Trainingsbelastung und -intensität immer an den individuellen Zielen und der Belastungsverträglichkeit auszurichten ist!

Text: Dr. Volker Hölzke, Trainingswissenschaftler,  
Abt. Sportmedizin der Sportklinik Hellersen,  
Foto: Andrea Bowinkelmann