

USE IT OR LOSE IT

KRAFTTRAINING KENNT KEINE ALTERSGRENZE

Reto Jäggi

dipl. Sportphysiotherapeut

Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich wird ein wichtiger Grundstein für die Anforderungen im Alltag und auch im sportspezifischen Training gelegt.

Spricht man von Krafttraining, erscheint vor dem inneren Auge oft das Bild von straff auf muskelbepackten Oberkörpern anliegenden T-Shirts und einer sehr ausgeprägten Oberschenkel- sowie Gesässmuskulatur – wobei ein schöner, durchtrainierter Körper ja durchaus auch Ziel dieser Sportart sein kann.

Im Fitnessbereich wird allerdings das Augenmerk vielmehr darauf gerichtet, dass ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem aufgebaut wird, um den Alltagsanforderungen zu trotzen. Zentrales Ziel eines Basisprogramms ist somit erstens eine Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, insbesondere derjenigen des Rumpfes, und zweitens eine Optimierung der Grundkraft.

Im Hobby- wie im Spitzensportbereich kann ein Krafttraining sehr viel zur persönlichen Entwicklung im jeweiligen Sport beitragen und sollte Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein.

Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist tatsächlich alles nichts. Das Funktionieren des gesamten Bewegungsapparates hängt massgeblich von der Skelettmuskulatur ab, die Form des Menschen wird wesentlich durch die Muskeln mitbestimmt und nur die Muskulatur kann den passiven Bewegungsapparat in

statisch korrekter Position halten und Schäden an diesem verhindern. Nur die Muskeln brauchen eine wesentliche Menge an Energie und produzieren Wärme.

Die Vorteile des Krafttrainings

Krafttraining stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Durch eine grössere Muskulatur erhöht sich der Stoffwechselgrundumsatz, wobei mehr Energie verbraucht wird und somit eine ausgeglichene Kalorienbilanz entsteht. Eine günstige Zusammensetzung des Körpergewichts (Verhältnis Fett/Magermasse) wird erreicht. Krafttraining beugt dem fortschreitenden Abbau der Muskelmasse vor, denn wer nicht trainiert, verliert 5%–7% an Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt, gleichzeitig steigt der Fettanteil im Körper an.

Regelmässiges Krafttraining verbessert die Knochendichte, wobei gut trainiertes Muskelgewebe die Knochen stabilisiert und somit vorbeugend gegen Osteoporose wirkt.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten 10 Jahre lassen ausserdem darauf schliessen, dass Krafttraining eine wirksame Behandlungsmethode bei chronischen Rückenschmerzen darstellt, da eine physiologische Anpassung erfolgt und die zugrunde liegenden Ursachen bekämpft werden.

Menschsein heisst muskelabhängig sein. Angesichts dieser zentralen Bedeutung ist es deshalb nicht überraschend, dass eine schlecht oder unausgeglichene ausgebildete Muskulatur zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen

führt. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist somit für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung.

«Use it or lose it»

Wer seine Muskulatur nicht belastet, verliert sie. Muskelaufbau bzw. Muskelerhaltung bedeutet Arbeit, und zwar ein Leben lang! Abschliessend ist noch zu erwähnen, dass auch beim Krafttraining die Dosierung wichtig ist; zu wenig nützt nichts – zu viel schadet. Das Fachpersonal des Medizinischen Trainings-Centers berät Sie diesbezüglich gerne und stellt Ihnen auf Wunsch ein speziell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Programm zusammen.

**Medizinisches Trainings-Center MTC
Hirslanden Klinik Aarau**

Schänisweg
5001 Aarau
F **062 836 75 00**
mtc@hirslanden.ch

