



Training der Kraft

Im Krafttraining wird klar zwischen Bewegungs- und Haltemuskulatur unterschieden. Das Ausführungstempo der einzelnen kräftigen Übungen ist dem jeweiligen Fasertypus anzupassen.

Training

Stark vereinfacht unterscheiden wir zwei Muskeltypen in Abhängigkeit der Muskelfasern:

- die Bewegungsmuskulatur (= parallelfaserige Muskulatur)
Große Teile der Extremitätenmuskulatur sind parallelfaserig und somit für besonders schnellkräftige Bewegungen geeignet.
- die Haltemuskulatur (= gefiederte Muskulatur)
Große Bereiche der Rumpfmuskulatur, vor allem aber Bauch- und Gesäßmuskeln sind gefiedert und zu großer Kraftentwicklung fähig aber für schnellkräftige Bewegungen nicht geeignet. Ihre Arbeitsweise ist langsam dynamisch oder haltend.

Muskeltypen & Muskelfasern

Ausgangspunkt vieler Bewegungen ist die Wirbelsäule und alle Bewegungen der Extremitäten haben ihre Widerlager im Rumpf. Eine gut entwickelte Rumpfmuskulatur vergurtert und stabilisiert die Wirbelsäule und schützt somit vor Fehl- und Überbelastungen. Das Kräftigen der stabilisierenden Rumpfmuskulatur hat somit Vorrang vor dem Kräftigen der Muskulatur der Extremitäten!

Die Muskulatur passt sich relativ rasch dem Krafttraining an, während Bänder, Kapseln und Knorpel eine längere Anpassungszeit benötigen. Das so genannte »langsam wachsende Gewebe« ist verhältnismäßig stark belastet. Durch dynamisch schonende Gelenkbewegungen (Mobilisations- und einfache Koordinationsübungen) werden die Gelenke mit Nährstoffen versorgt und der Gelenkstoffwechsel angeregt. Dies hilft mit, die Beweglichkeit zu erhalten und Abnützungen und Verletzungen vorzubeugen. (Vorschlag zur Gelenkmobilisation: 10 bis 20 Wiederholungen bei 3 bis 5 Serien).

»langsam wachsendes Gewebe«



geeignet

Heben des Gesäßes (Hüftstreckung)

A



A Rückenlage, Beine angewinkelt, hüftbreit

1 Heben des Gesäßes (Hüftstreckung): Bauch einziehen, Gesäßmuskeln anspannen und Becken heben

1



2 Abwechselnd ein Bein leicht heben und halten

2



Hinweis:

- Spannung einige Sekunden halten!
- Schulterblätter behalten Bodenkontakt!
- Becken bleibt gehoben!

+



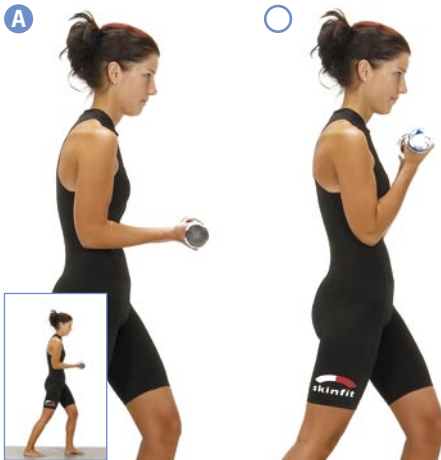
+ Variation mit Beinen auf Kasten oder auf labiler Unterlage (Luftkissen)





geeignet

Beugen und Strecken der Arme nahe am Körper (mit Hanteln)



- A Schrittstellung; Knie leicht gebeugt, gerader Rücken; Ellbogen am Oberkörper fixiert und gebeugt
- Langsames Beugen und Strecken der Arme

Hinweis:

- Ellbogen bleiben am Oberkörper fixiert und werden nie völlig durchgestreckt.
- Achte auf eine ausreichende Bauch- und Gesäßspannung!

Variation durch Aufstützen am Oberschenkel



- A Ein Ellbogen stützt am Oberschenkel, anderer Arm stabilisiert den Oberkörper
- Streck- und Beugebewegung mit kleiner Amplitude

Hinweis:

- Keine Bewegung im Handgelenk ausführen!
- Oberkörper bleibt gerade!
- Kräftige stets beidseitig!



kräftigen

Gerade Bauchmuskeln

geeignet

Gleichzeitiges Nach-oben-Ziehen von Armen und Knien



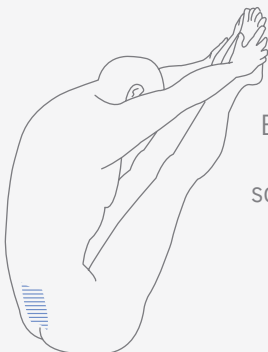
A Rückenlage mit rechtwinklig gebeugten Beinen; Vorspannung (Bauchmuskeln anspannen; LWS dabei zu Boden drücken, Nacken lang machen)

B Gleichzeitiges Nach-oben-Ziehen von Armen und Knien



Hinweis:

- Kopf nicht in den Nacken nehmen!



ungeeignet

Klappmesser mit gestreckten Beinen

Bei rascher Bewegungsausführung erfolgt das Schwungholen aus einer Gegenbewegung (verstärkter Hohlrücken). Bei schwachen Bauchmuskeln und falscher Bewegungsausführung kommt es zur Überbelastung der Lendenwirbelsäule. Klassische Kräftigung der Hüftbeuger!