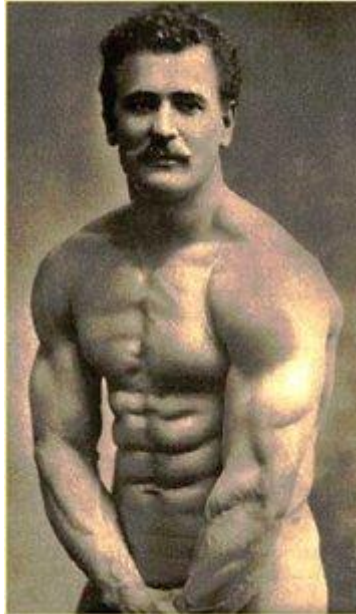


Krafttraining - wir machen aus Pudding Muskeln!!!



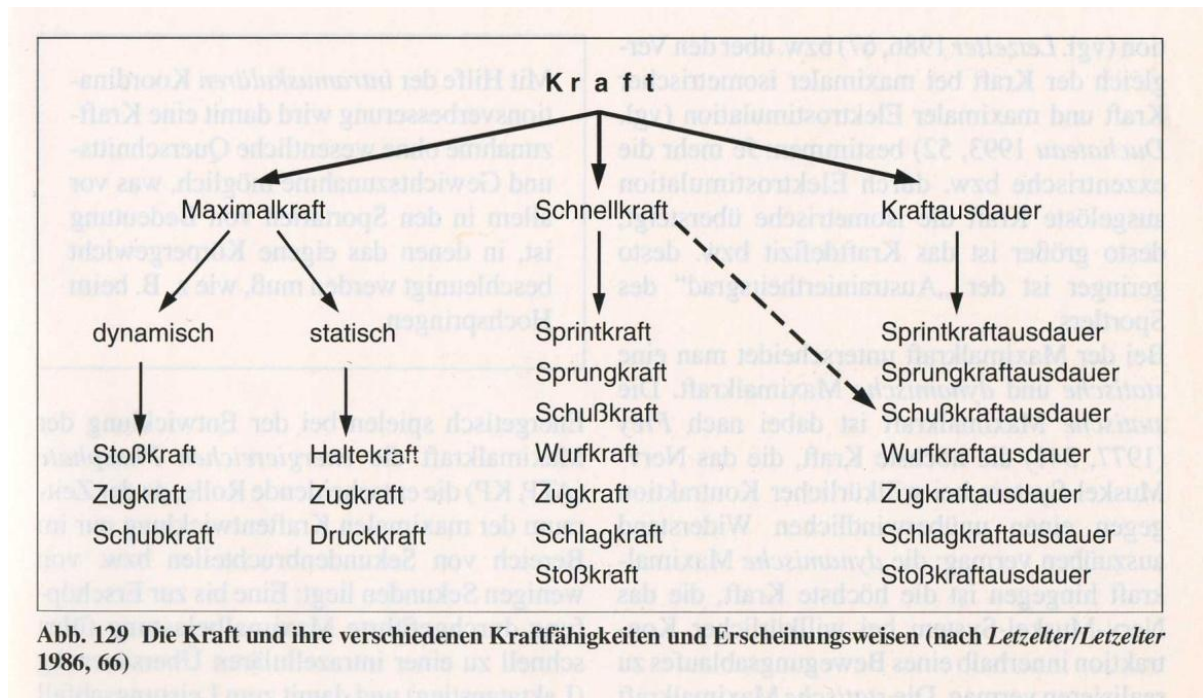
1. Warum Krafttraining/ Kräftigungsübungen?

Im Alltag werden unser aktiver (Skelettmuskulatur inkl. Sehnen) und passiver Bewegungsapparat (Skelett inkl. Wirbelsäule & Bänder) kaum mehr gefordert. Größere Wegstrecken werden i.d. Regel motorisiert zurückgelegt, in der Schule und bei der Erledigung der Hausaufgaben wird Stunde um Stunde sitzend verbracht. Dazu nehmen bewegungsarme Freizeitbeschäftigungen (u.a. TV, Computerspielen) an Bedeutung weiter zu, so dass sich Kinder und Jugendliche heute „bis zu 50% weniger bewegen als noch vor wenigen Jahren“ (stern.de, „Dicke Kinder durch Bewegungsmangel“, www.stern.de/wissen-schaft/gesund_leben/aktuell/?id=524617, 01.02.2008). Kräftigungsübungen können ein Baustein sein, den negativen Folgen dieser Bewegungsarmut (Haltungsschwächen- und Haltungsschäden, Übergewicht, allgemeines Unwohlsein, Unausgeglichenheit) entgegenzuwirken.

Darüber hinaus sollte das Krafttraining auch für ambitionierte Vereinssportler selbstverständlich sein. Denn eine gut ausgebildete Muskulatur steigert nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit sondern verringert auch die Anfälligkeit für Verletzungen, bzw. verkürzt Regenerationsphasen nach Belastungen und Verletzungen.

Mit der sportlichen Betätigung gehen i.d.R. auch eine Verbesserung des Körpergefühls und damit verbunden oft eine Steigerung des Selbstwertgefühls einher. Und – ohne dem oft übertriebenen Fitnesswahn oder gar extremen Schönheitsidealen (→ z.B. beim Bodybuilding) zu verfallen – ein sportliches Aussehen ist für viele mehr als nur ein netter Nebeneffekt.

2. Kraftarten



- Kraft ist neben der Ausdauer, der Schnelligkeit und der Gelenkigkeit eine von vier konditionellen Fähigkeiten.
- Noch höher als die Maximalkraft (höchstmögliche Kraft, die das Nerv-Muskel-System willkürlich ausüben vermag) ist die Absolutkraft (= Maximalkraft + Kraftreserven). Die Kraftreserven können nur unter besonderen Bedingungen (Todesangst, Hypnose, Doping, etc.) mobilisiert werden (Kraftdefizit = Absolutkraft-Maximalkraft; je nach Trainingszustand 10-30%).
- Sportliche Übungen werden mit Hilfe von Belastungsmerkmalen beschrieben. Dazu gehören Reizstärke, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte, Reizhäufigkeit und Trainingshäufigkeit.

Beispiel: Ein jugendlicher Kraftsportler kann beim Bankdrücken mit der Langhantel max. 1x100kg stemmen. Er trainiert folgendermaßen: Bankdrücken mit der Langhantel 60kg, 3 Sätze à 12 Wiederholungen und mit 1 Minute Pause zwischen den Sätzen. (Reizstärke → 60%; Reizumfang → 2 x 12 x 60kg = 1.440 kg; Reizdauer → Dauer eines Satzes oder Dauer der Übung; Reizdichte → Zeitliches Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen, z.B. 1min Belastung – 1 min Pause; Reizhäufigkeit → Anzahl der Reize in einer Trainingseinheit, Trainingshäufigkeit → Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten).

3. Wirkungen des Krafttrainings

Der Körper versucht sich an hohe Belastungen möglichst ökonomisch anzupassen (→ Trainingseffekt). Diese Anpassung erfolgt durch Veränderungen im Herz-Kreislauf-System, dem Zentralnervensystem und dem Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen und Muskeln):

- Mit Beginn eines regelmäßigen Krafttrainings stellt sich sehr schnell eine deutliche Kraftzunahme ein. Diese ist v.a. auf Veränderungen in der Muskelaktivierung (Innervation) durch das ZNS zurückzuführen. Es werden mehr Muskelfasern synchron zur Kontraktion gebracht (Verbesserung der intramuskulären Koordination).
- Die Muskeln arbeiten effektiver zusammen und ökonomischer (intermuskuläre Koordination; vgl. auch Erlernen eines neuen Bewegungsablaufs).
- Nach mehreren Wochen regelmäßigen Krafttrainings kommt es auch zu einem Dickenwachstum der Muskelfasern (Hypertrophie). Eine Vermehrung der Muskelfasern durch Training (Hyperplasie) ist wissenschaftlich noch umstritten.
- Weitere Anpassungen gibt es im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und dem Stoffwechsel (→ Versorgung der beanspruchten Muskulatur) und im Muskel selbst (Erhöhung der Mitochondrien – „Zellkraftwerke“; Umbau der Muskelfasertypen je nach Beanspruchung).
- Im Vergleich zur Skelettmuskulatur (schnell adaptierendes System) treten positive Veränderungen im Bereich der Knochen und Sehnen erst nach sehr langen Zeiträumen auf (langsam adaptierende Systeme).
- Krafttraining ist für den gezielten Fettabbau nur insoweit wirkungsvoll, wie es körperliche Betätigung ganz allgemein ist. Zum Fettabbau/ zur Gewichtsreduktion empfiehlt sich daher eher eine Kombination mit Formen des Ausdauertrainings (z.B. Joggen, Nordic Walking, o.ä.).

4. Grundlagen des Krafttrainings – Tipps für Einsteiger

- Integration in den Alltag: Früher oder später ist er zu überwinden – der innere Schweinehund. Feste „Trainingszeiten“ oder Verabredungen mit Freunden helfen, den Verlockungen der Couch zu widerstehen.
- Trainingsform: Fitnessstudio oder Heimtraining, alleine oder gemeinsam mit Freunden, mit oder ohne Geräte. Es gibt viele Wege zum eigenen Traumkörper. Die Devise: Erst austesten – dann je nach zur Verfügung stehender Zeit, Möglichkeiten und Spaß entscheiden.
- Aufwärmen: Vor dem Krafttraining den Kreislauf in Schwung bringen. Das erhöht den Trainingseffekt und verringert die Verletzungsanfälligkeit. Dehn- und zum Schluss Entspannungsübungen runden ein effektives Krafttraining ab.
- Regelmäßig trainieren (Einsteiger ca. 2-3x pro Woche)! Die Pausen zwischen den Trainingseinheiten sind wichtig (der Muskel wächst nicht bei der Belastung sondern in den Pausen) und sollten ausreichend lang sein (bei normaler Belastung ca. 1 Tag).









- Insbesondere beim Trainieren mit Gewichten ist auf eine richtige, gelenk- und rüchenschonende Position zu achten. Häufig ist es sinnvoll, die Gelenke übereinander zu positionieren, z. B. Schultergelenk über dem Handgelenk, Hüftgelenk über dem Kniegelenk (Beispiel Halteübung im Vierfüßlerstand).
- Nie mit Schmerzen trainieren!!!
- Für den Anfang: Geringes Gewicht & viele Wiederholungen.

5. Das Programm für die eigenen vier Wände

Mit dem Begriff Krafttraining assoziieren viele Menschen zunächst Fitnessstudios & imposant-abschreckende Muskelberge. Dass ein zeitsparendes und sinnvolles Training auch ohne weiteres in den eigenen Wänden stattfinden kann, ist dabei den wenigsten bewusst. So können z.B. vor dem TV oder bei der eigenen Lieblingsmusik „ganz entspannt“ und ohne großen zeitlichen oder materiellen Aufwand zahlreiche Übungen durchgeführt werden.

Krafttraining zu Hause


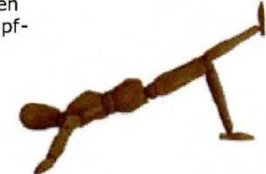


Mach diese Übungen mindestens 3x pro Woche, noch besser täglich!

<p>Ausgangsstellung</p> 	<p>1. Treppensteigen</p> <p>Steige auf eine stabile Erhöhung. Wechsle im Umkehrpunkt das Bein!</p>	
<p>Ausgangsstellung</p> 	<p>2. Schulterblatt</p> <p>Stehe im Abstand von zwei Fusslängen zur Wand. Presse die Oberarme auf Schulterhöhe an die Wand und stosse den gespannten Körper weg.</p>	
<p>Ausgangsstellung</p> 	<p>3. Einbeinliegestütz rw.</p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus</p>	
<p>Ausgangsstellung</p> 	<p>4. Einbeinliegestütz auf Ellbogen vw.</p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus</p>	

© sportunterricht.ch

Krafttraining zu Hause

Mach diese Übungen mindestens 3x pro Woche, noch besser täglich!

Ausgangsstellung	5. Einbeinliegestütz auf Ellbogen rw.	Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus	
Ausgangsstellung	6. Po	Durch Hüftstreckung Becken bis zur vollständigen Rumpfstreckung nach oben drücken. Zurück zur Ausgangsstellung ohne Absetzen des Gesässes.	
Ausgangsstellung	7. Bauchmuskeln	Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden. Oberkörper abheben und einrollen, zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.	
Ausgangsstellung	8. Liegestütz sw. auf Ellbogen	Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel. Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.	

© sportunterricht.ch

6. Funktionelles Training (FT)

Was versteht man unter **Funktionellem Training**?

Beim Funktionellen Training (Functional Training) handelt es sich um einen dynamischen Trainingsablauf, der **alle** Muskeln des Körpers einschließt. Insbesondere die tief liegenden Muskeln, die man zwar nicht auf den ersten Blick sieht (wie zum Beispiel den großen Brustmuskel oder den Bizeps), die aber maßgeblich für die Stabilität und Mobilität (Rumpf- und Stützmuskulatur) des Körpers zuständig sind, werden hier regelrecht gefordert - ein Training, das sich mit allen Wirkungsebenen des Körpers beschäftigt (vorne, hinten und seitlich).

Was bewirkt **Funktionelles Training**?

Es dient der Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies, dreidimensionales Training bereitet Ihren Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Man verbessert seine Fitness in kürzester Zeit und auch ein paar Kilo sind durch das ganzheitliche Training schnell abgenommen [...].

Quelle: <http://www.power-out.de/sportzentrum/funktionelles-training.html>, zugegriffen am 14.11.2013.

Das FT ist nicht unbedingt eine neue Erkenntnis der Trainingswissenschaft. Vielmehr stellt es eine Gegenposition zum Trainieren an einem oftmals eindimensionalen Gerät im Fitnessstudio dar, z. B. Kniestreckgerät. Beim FT muss der Trainierende die Bewegung steuern. Trainiert der Sportler hingegen an einem Gerät, kann er theoretisch seinen Kopf ausschalten, da das Gerät die Bewegung vorgibt.

Welche Trainingsgeräte werden neben dem eigenen Körpergewicht häufig genutzt?

- **Suspensions-Training (Sling-Trainer oder TRX)**
Suspensions-Training (lat.: suspendere – aufhängen, anhängen, schweben lassen) ist ein reines Eigengewichts-Training, dessen Ursprung im Ringturnen liegt. Das Trainingsgerät ist dem Erscheinungsbild der Ringe angepasst, fassbare Griffe und Fußschlaufen ersetzen die ursprünglichen Holzringe. Beim Training wird ein hoch intensives Kraft- mit Balancetraining kombiniert, so dass ein maximaler Grad an Körperbeherrschung erforderlich wird. Ziel des Trainings ist, neben der absoluten Beherrschung der Muskulatur, Balance und ein optimales Kraft-Last-Verhältnis zu erlangen.
- Sonstige, für das **Funktionelle Training** verwendeten Geräte:
 1. Kettle Bells (Kugelhantel – Der Großvater der Kurzhantel)
 2. Indian Clubbells (Eisenkegel)
 3. Wild Ropes (Wilde Seile)
 4. Medizinbälle
 5. Krank Cycle (Handrad) ... und vieles mehr

Quelle: <http://www.power-out.de/sportzentrum/funktionelles-training.html>, zugegriffen am 14.11.2013.

Weitere Trainingsformen, die in den letzten Jahren aktuell und vermarktet wurden, sind Tabata und Crossfit. Die Abgrenzungen dieser Trainingsformen sind schwierig. Ziel ist es bei allen Methoden, sowohl die Ausdauer als auch die Kraft zu fördern. Dazu bedient man sich der HIIT-Methode (high intensity interval training). Durch die hohe und bis an die individuellen Grenzen gehende Belastung soll der Stoffwechsel stark angeregt werden und so zu einem Nachverbrennungseffekt führen. Dies bedeutet, dass der Körper nach einem intensiven Training vermehrt Energieträger (z. B. Fett und Kohlenhydrate) verbraucht, um seine Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen.

Übungen mit dem Thera-Band

Übung 1:

1. Stellen Sie das rechte Bein etwas nach vorne, Knie leicht beugen, gerade über der Ferse ausrichten und Becken nach vorne (kein Hohlkreuz) aufrichten.

Halten Sie jetzt das Fitnessband mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe vor dem Körper. Schulterblätter nach unten ziehen und die Schultern entspannen.

Das Fitnessband sehr straff und diagonal vor der Brust halten, Arme gestreckt, Ellbogen locker. Schulterblätter leicht nach unten ziehen, Rücken gerade halten.

2. Das gespannte Band aus der Kraft der Arm-Brustmuskulatur diagonal auseinander ziehen.

10x wiederholen, dann Diagonale wechseln



Übung 2:

1. Stellen Sie die Füße hüftweit auseinander und verteilen Sie dabei das Gewicht auf beide Beine.

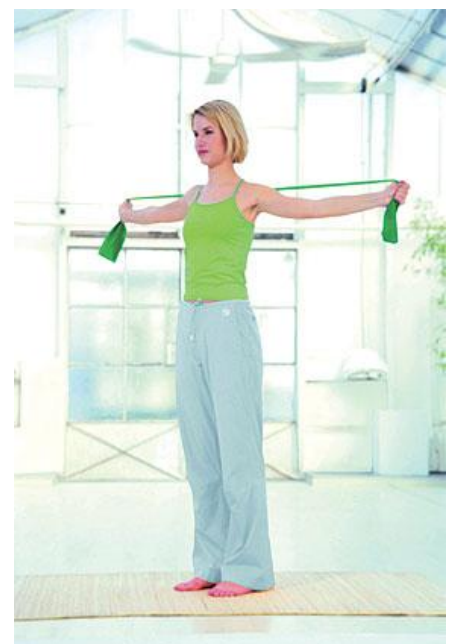
Becken nach vorne schieben, Bauch einziehen und anspannen.

Jetzt strecken Sie die Arme zur Decke. Hände schulterbreit auseinander, Band spannen. Körper von der Ferse bis zum Scheitel lang dehnen.

2. Strecken Sie die Arme seitlich aus, Band hinter dem Kopf. Jetzt kommen sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Das Band sollte die ganze Zeit gespannt bleiben. Die Schultern weit und offen halten, den Kopf gerade halten und nicht nach vorne beugen.

10x wiederholen



Übung 3:

1. Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Becken zum Boden drücken und Bauch anspannen, das macht den unteren Rücken gerade. Zehen aufrichten, Knie locker. Das Band um die Fußballen legen und wie gespannten Zügel halten.



2. Schulterblätter nach unten ziehen, Rippen entspannen. Die Ellbogen nach hinten nehmen, Unterarme werden parallel zum Boden gehalten. Armmuskeln anspannen und Oberarme 10 Zentimeter vor und zurück bewegen.

30x wiederholen

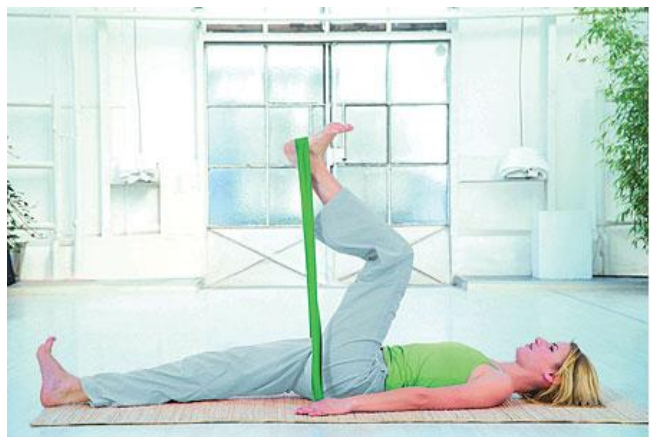
3. Zurück zu Position 1. Jetzt die angewinkelten Arme seitlich rausziehen und auf Schulterhöhe anheben, senken, anheben.

20x wiederholen

Übung 4:

1. Rückenlage. Strecken Sie Ihren Körper als wollten Sie 10 Zentimeter wachsen, ziehen Sie die Füße an, bis das Becken weich aufliegt.

Fitnessband um die linke Ferse legen und spannen, das rechte Bein wird am Boden ausgestreckt. Arme gestreckt parallel zum Körper halten. Bauch anspannen.



2. Die linke Ferse zur Decke ziehen und Gesäß auf den Boden drücken. Knie wieder leicht beugen, ca. 10 Zentimeter. Die Kniegelenke werden nicht durchgestreckt.

30x auf und ab wiederholen, dann Bein wechseln

Übung 5:

1. Rückenlage. Arme parallel zum Oberkörper, Hände in den Boden pressen, um den Körper zu stabilisieren.

Legen Sie das Fitnessband über beide Fersen und halten Sie es mit den Händen am Boden. Schultern entspannen und den Nacken lang dehnen, Kopf zur Decke halten.

2. Beide Fersen Richtung Decke anziehen. Die Knie dabei nicht ganz durchdrücken. Wieder 10 Zentimeter zurückziehen. Achten Sie darauf, die Schultern und den Nacken entspannt zu halten.



25x wiederholen

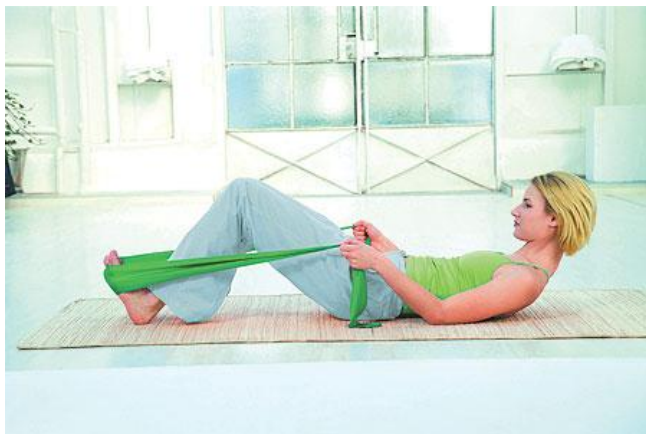
Übung 6:

1. Rückenlage. Beine parallel auf die Fersen stellen, Füße im 90-Grad-Winkel zum Bein.

Legen Sie das Fitnessband um die Fußballen und halten Sie es mit den Händen gespannt. Kopf und Nacken gerade halten, Schultern entspannen.

2. Am Band leicht ziehen und gleichzeitig den Oberkörper leicht nach oben bewegen. Ellbogen Richtung Boden, Kopf Richtung Oberschenkel.

Alle Bauchmuskeln sind jetzt angespannt. Aus dieser Position den Oberkörper 2 Zentimeter anheben und langsam wieder ablegen.



25x wiederholen

Übung 7:

1. Rückenlage. Füße am Boden, hüftweit auseinander. Den Rücken entspannen und dehnen, bis er lang und gerade aufliegt. Legen Sie das Fitnessband über die Schultern.

Mit den Händen das Band halten und die Arme leicht zur Seite ziehen. Den Kopf vom Boden heben und die Halswirbelsäule leicht runden. Das Band ist kräftig um die Schultern gespannt.



Mit voll angespannten Bauchmuskeln den Kopf 2 Zentimeter weiter Richtung Oberschenkel ziehen, vor und zurück. Wenn Sie die Position genau aufgebaut haben, können Sie sich ganz wenig bewegen.

Zum Abschluss behutsam zurück auf den Boden rollen. Der Bauch darf keine Falten werfen.

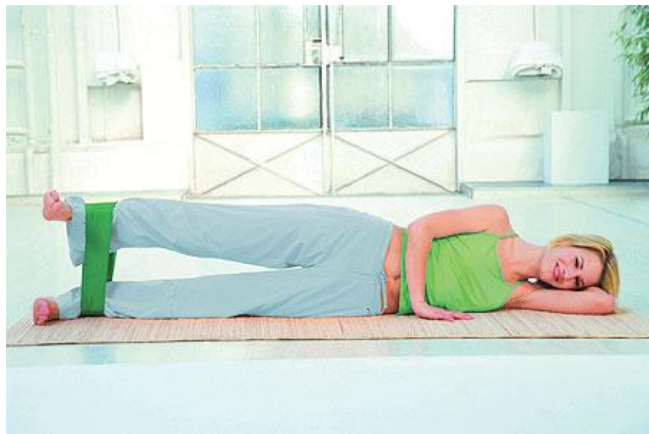
25x wiederholen

Übung 8:

1. Das Fitnessband auf 30 Zentimeter verkürzen und um die Fußgelenke legen. Seitenlage. Unterarm anwinkeln und Kopf darauf legen.

Wirbel um Wirbel lang dehnen, das Becken nach vorne schieben.

Die freie Hand vor dem Körper abstützen. Fersen anziehen, bis sich die Beine sehr lang anfühlen, Füße in 90-Grad-Winkel stellen.



Heben Sie jetzt das obere Bein an, bis das Band voll gespannt ist. Obere Ferse 2 Zentimeter auf und ab bewegen.

20x wiederholen, dann direkt zu Übung 9.

Übung 9:

1. Direkt nach der Übung 8.

Das aufliegende untere Bein leicht nach vorne halten und das andere Bein ablegen. Rücken und Becken gerade Halten.

Das untere Bein mit angespannten Muskeln am Innenschenkel vom Boden heben und 2 Zentimeter auf & ab bewegen, ohne das Becken zu bewegen.

20x wiederholen, Seite wechseln und dann zurück zu Übung 8



Das sollten Sie beachten, bevor Sie mit dem Training beginnen:

- Nehmen Sie die für jede Übung beschriebene Grundposition präzise ein.
- Führen Sie jede Bewegungsphase langsam aus.
- Halten Sie das Fitnessband während der Übungen immer unter Spannung. Geht die Spannung verloren, ist auch der Trainingseffekt weg.
- Während der Übungen werden die Gelenke - Knie, Ellbogen, Handgelenke - nie ganz durchgedrückt, da Spannung & Länge aus den Muskeln kommen sollte.
- Bauen Sie Ihr Trainingspensum langsam auf.
- Hören Sie lieber auf Ihren Körper, wenn er Ihnen signalisiert, dass es zu viel wird. Es ist besser, die Übungen zu halbieren und sich nach und nach zu steigern, als seinen Körper zu überfordern. Wer schon richtig fit ist, kann jede Übung doppelt ausführen.

Quelle: <http://www.cosmoty.de/magazin/Mit%20dem%20Fitnessband%20zur%20Bikini-Figur/>
02.02.08 Mit dem Fitnessband zur Bikinifigur.