

KRAFTTRAINING AUS SPORTMEDIZINISCHER SICHT 5 HÄUFIGE IRRTÜMER



1. Krafttraining macht langsam
2. Krafttraining ist schlecht für die Beweglichkeit
3. Krafttraining ist was für Jüngere
4. Krafttraining ist schlecht bei hohem Blutdruck
5. Krafttraining belastet die Gelenke

Die Einschätzung des Krafttrainings aus sportmedizinischer und sportwissenschaftlicher Sicht hat sich in den letzten Jahren durch die Erkenntnisse aus aktuellen Studien gewandelt. Im Folgenden soll mit 5 Vorurteilen oder Irrtümern, die immer wieder bei Sportlern angetroffen werden, aufgeräumt werden.

1.) Läufer oder auch Ballspieler befürchten immer wieder, dass ihnen Krafttraining die Geschwindigkeit und die Wendigkeit rauben könnte. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Schnelligkeit ist eine Funktion der Kraft! Speziell wenn es darum geht rasche Richtungswechsel und Beschleunigungen in Sportarten wie Tennis oder Fußball zu schaffen, ist Krafttraining unverzichtbar.

2.) Das Bild von Bodybuildern, die sich vor lauter Muskeln kaum mehr bewegen können, nährt das Gerücht, dass man durch Krafttraining steif und unflexibel wird. Bei richtiger Durchführung wird aber der Bewegungsumfang an den Gelenken sogar größer. Die Erklärung besteht darin, dass im Training bei jeder Kontraktion einer Muskelgruppe automatisch die Gegenspieler, die sogenannten Antagonisten gedehnt werden.

3.) Gerade im Alter bekommt das gesundheitlich orientierte Krafttraining seine besondere Bedeutung. Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Abbau der Muskelmasse. Wenn man nicht aktiv dagegen vorgeht, verschwinden alle 10 Lebensjahre ca. 10% der Muskulatur. Ab dem 65. Lebensjahr geht der Abbau sogar noch etwas schneller voran. Die gute Botschaft ist, dass ein Krafttraining bis ins hohe Alter wirksam ist. Selbst bei über 80-jährigen konnten gute Trainingserfolge erzielt werden. Warum ist der Erhalt der Muskulatur im Alter so wichtig? Die Kraftfähigkeit kann bei einem alten Menschen unter Umständen darüber entscheiden, ob er auf fremde Hilfe angewiesen ist, oder sein Leben selbstständig meistern kann.

4.) Tatsächlich wurde bei bestimmten Übungen, wie zum Beispiel die Beinpresse, Blutdruckwerte über 300 mmHg systolisch gemessen. Verantwortlich dafür ist die Pressatmung in der Phase der Muskelanspannung. Bei richtiger Durchführung stellt sich aber auf lange Sicht gesehen ein blutdrucksenkender Effekt ein. Bei gut ausgeprägter Muskulatur können die Beanspruchungen des Alltagslebens mit einer relativ geringeren muskulären Aktivierung erledigt werden. Das führt zu einer geringeren Kreislaufaktivierung und damit zu einem verminderten Blutdruckanstieg. Krafttraining wird daher in modernen Therapiekonzepten selbst bei Patienten mit Herzschwäche angewendet.

5.) Gelenksflächen sind mit Knorpel überzogen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass der Gelenksknorpel durch die Gelenksflüssigkeit ernährt wird. Man kann sich Knorpel fast wie einen Schwamm vorstellen. Bei der Belastung wird die Gelenksflüssigkeit aus dem Knorpel hinausgequetscht. Bei der Entlastung nimmt der Knorpel frische Gelenksflüssigkeit zur Versorgung mit Nährstoffen auf. Eine regelmäßige Abfolge von Belastung und Entlastung ist daher notwendig für eine gute Knorpelstruktur. Lediglich andauernder Druck oder kurzdauernde extreme Belastungen schädigen den Knorpel. Außerdem führt das Krafttraining zu einer besseren muskulären Stabilisierung der Gelenke und beugt auf diesem Weg Überlastungsschäden vor. Letztendlich konnte sogar gezeigt werden, dass richtig durchgeführtes Krafttraining sogar schmerzstillend wirkt.

Wesentlich für die Nutzung der gesundheitlich und sportlich positiven Effekte des Krafttrainings ist die richtige Auswahl und Durchführung der Übungen. Dafür braucht es zunächst eine Klärung der angestrebten Ziele, eine Erhebung der Ausgangssituation und danach Erstellung eines individuellen Programmes mit Kontrolle der exakten Durchführung.