

Krafttraining als Basis für gesunden Sport

Lucile Hermann, Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin II, ETH Zürich

Ein gesunder und kräftiger Bewegungsapparat ist Voraussetzung für sportliche Aktivitäten. Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln müssen auf die von ihnen zu erbringende Leistung vorbereitet sein, damit der Sport Spaß macht. Sport bedeutet für den Körper primär Stress und Energieverbrauch. Kieser Training hingegen versteht sich als Aufbau und Vorbereitung.

Jede Sportart fordert verschiedene Körperpartien in unterschiedlichem Ausmaß, sodass es oft zu einer einseitigen, sportartcharakteristischen Anpassung des Bewegungsapparates kommt. Wer häufig auf dem Rad trainiert, verfügt über eine ausgeprägte Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Muskulatur des Oberkörpers ist verhältnismäßig untrainiert, sofern sie nicht zusätzlich gefördert wird. Ein Tennisspieler, der Rechtshänder ist, wird im Vergleich zur linken Seite eine stärkere rechte Hand-, Arm- und Schultermuskulatur besitzen. Da nicht leistungsbestimmende Muskelgruppen oft vernachlässigt werden, können die einseitigen Belastungen zu muskulären Ungleichgewichten führen, die Beschwerden nach sich ziehen.

Sportartspezifische Trainingsprogramme

Kieser Training hat für Sie unter Berücksichtigung folgender Punkte für 17 Sportarten ein sportartspezifisches Trainingsprogramm zusammengestellt:

- Die Leistungsmuskulatur soll beidseitig (linke wie auch rechte Körperhälfte) trainiert werden.
- Neben der Leistungsmuskulatur müssen ebenso die Gegenspieler gekräftigt werden (Agonist – Antagonist).
- Muskeln, die bei der sportlichen Aktivität wichtig sind, aber nicht unbedingt durch diese entwickelt werden, müssen zusätzlich trainiert werden (z. B. Haltemuskulatur).
- Das Training schließt den ganzen Körper ein und nicht nur einzelne Körperpartien.
- Individuelle Wünsche und gesundheitliche Einschränkungen eines Sportlers sollten im Trainingsprogramm berücksichtigt werden.

Für Krafttrainingsneulinge ist es sinnvoll, mit einem Einsteigerprogramm zu beginnen. Nehmen Sie erst dann ein sportartspezifisches Trainingsprogramm auf, wenn Sie sich an das Training gewöhnt haben. Interessieren Sie sich für ein sportartspezifisches Programm, so erkundigen Sie sich bitte bei einem Instruktor.

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Trainingsgestaltung

Krafttraining ist als Ergänzung zur eigentlichen Sportart zu sehen. Gestalten Sie Ihre sportlichen Aktivitäten so, dass Sie in erholtem Zustand an die Kraftmaschinen gehen. Es ist nicht zweckmäßig, direkt vor oder nach einer intensiven Trainingseinheit der individuellen Sportart ein Krafttraining zu absolvieren. Ein ergänzendes Training in ermüdetem Zustand ist nicht effektiv. Mit genügend Erholungszeit dazwischen ist es aber durchaus möglich, am selben Tag beispielsweise eine Ausdauer- und eine Krafttrainingseinheit zu bewältigen. Das Krafttraining sollte in diesem Fall jedoch zuerst erfolgen, damit die Übungen mit einer hohen Bewegungsqualität und bis zur lokalen muskulären Erschöpfung ausgeführt werden können.

Wenn Sie vor einem sportlichen Wettkampf stehen, hören Sie drei Wochen vor dem Termin auf die Gewichte zu steigern und führen Sie die Übungen maximal 90 Sekunden aus. Trainieren Sie mit einem Erhaltungsprogramm, führen Sie es unverändert fort. Planen Sie Ihre letzte Krafttrainingseinheit fünf bis sieben Tage vor dem Wettkampf ein.