

Prävention durch Krafttraining

Leider hat Wort Krafttraining bei den vielen Sportlern und besonders bei Läufern einen schlechten Ruf. Krafttraining wird meist mit Muskelbergen, schweißgeschwängerten Fitnessstudios und stupiden Kraftübungen in Verbindung gebracht. Krafttraining im Breitensport muss man anders verstehen.

Wenn Sie als Freizeitsportler Krafttraining durchführen, sollte dies schwerpunktmäßig unter den Gesichtspunkten Prävention und Körperformung geschehen.

Uns ist allen bewusst, dass Automatisierung und die Technisierung unserer Gesellschaft bei nahezu allen Menschen mit einer drastischen Abnahme der körperlichen Aktivität einher gehen. Diese Entwicklung geschah und geschieht in so kurzen Zeiträumen, dass die Evolution nicht die geringste Chance hat, den Organismus Mensch hierauf einzustellen und anzupassen.

In der heutigen bewegungsarmen Wohlstandsgesellschaft klagt jeder vierte vor allem über Rückenschmerzen. Ungeeignete Bürostühle oder stundenlanges Sitzen im Auto tragen hier ihr übliches zu dieser Misere bei. Aber auch viele Sportler klagen trotz regelmäßiger Bewegung häufig über Rückenprobleme. Dies liegt sehr häufig daran, dass die eigentlich betriebene Sportart, z.B. das Laufen, die die Wirbelsäule stabilisierende Muskulatur kaum trainiert.

Die Wirbelsäule muss unsere Sünden ausbaden und ist dabei völlig überfordert. Ohne geeignetes Muskelkorsett und gut funktionierender Bandscheiben sind die Rückenleiden schon vorprogrammiert. Gerade hier sitzt der Ansatzpunkt für funktionelles Training, das eine Vielzahl von Möglichkeiten zulässt. Wer im Studio die Muskelmänner bewundert und von einem beeindruckenden Bizeps oder Latissimus träumt, sollte nicht vergessen, dass die Rumpfmuskulatur ausschlaggebend für die Körperhaltung und die Fortbewegung ist.

Deshalb: Um die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit Ihres Stütz- und Bewegungsapparates nicht nur zu erhalten, sondern zu steigern ist, als optimale Ergänzung zum allgemeinen körperlichen Training, ein gezieltes Krafttraining notwendig.

Ohne die entsprechenden Kraftreize liegt der Körper wie ein gebrochenes Bein im Gips. Muskulatur, Bindegewebe, Sehnen und Bänder passen sich dieser Situation an und bilden sich zurück.

Der „Hexenschuss“ ist ein typisches, leider äußerst schmerzhaftes Beispiel für die vernachlässigte Rumpf- und Rückenmuskulatur. Im harmlosesten Fall verschiebt sich bei einer unvorsichtigen Bewegung nur ein Wirbel und verursacht über Tage unangenehmste Schmerzen. In schwereren Fällen verlässt eine Bandscheibe ganz zwanglos ihre angestammte Position zwischen den Wirbelkörpern und drückt auf einen der naheliegenden Nervenstränge. Tage- und wochenlange schwerste Schmerzen bis hin zur Bettlägerigkeit sind die Folge. Jedes Jahr kosten allein dieses Rückenbeschwerden die Bundesrepublik Deutschland einen erheblichen Teil der Wirtschaftskraft. Richtiges Krafttraining, in unserem Fall mit Schwerpunkt Stabilisierung des Rumpfes, kann dies zuverlässig verhindern.

Unser Tip: Wenn Sie Anfänger in Sachen Krafttraining sind, dann holen Sie sich professionelle Hilfe. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die 60er bieten zur Zeit parallel 5 Kurse in präventiver Rückengymnastik an. Infos direkt bei den Übungsleiterinnen U. Brenner unter: 0911 73 89 63
- oder A. Fürther unter 0911 73 83 83

- Bei bereits vorhandenen Problemen besonders im Bereich der Wirbelsäule muss der Physiotherapeut weiterhelfen. Er gibt Ihnen individuelle Problemlösungen zum Aufbau Ihrer Muskulatur an die Hand und arbeitet direkt mit Ihnen.
- Professionelle Hilfe gibt es auch in speziellen Rücken- und Präventionsprogrammen. Hier können Sie unter ärztlicher Aufsicht und mit besonders geschulten Trainern werden hier Aufbauprogramme zur Prävention von Rückenerkrankungen durchgeführt. Infos unter: 0911/9714-443

Positive Effekte des Krafttrainings unter präventiven Gesichtspunkten:

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates.

Aktive Verletzungsprophylaxe gegen Rückenbeschwerden, Osteoporose, Gelenkverschleiß und einseitige muskuläre Beanspruchung im Sport.

Keine Kraftabnahme sondern Kräftigung bis in das 70. Lebensjahr.

Erhöhung der Kraft als eine der entscheidenden Leistungsreserven im Sport.

Körperformung, gezielter Aufbau von Muskelmasse, Verringerung des Körperfettanteils.

Verbesserung der Körperwahrnehmung und Steigerung des Selbstbewusstseins.

Dr. Müller-Hörner