

Richard Stober
Jahnstr. 102 73037 Göppingen
Telefon: 07161-6581338
Mobil : 0178-1417161
Fax : 07161-6581337
E-Mail : richards-fitness@web.de
Web : www.richards-fitness.de

Personal-Trainer



Fitnessberatung:
Allgemeine Fitness / Ausdauer
Krafttraining & Muskelaufbau
Kurse:
Rückentraining / Taj-Bo
Innovative Dehntechniken
Gymnastik-Fitness / Muskelpump



Freude an der Bewegung - Spaß am Sport.

Bewegung ist nicht unbedingt Sport! Wo geht Bewegung in Sport über? Arbeiten ist meistens Verschleiß. Sport ist: "Die" Möglichkeit sein Leistungsniveau gezielt zu verbessern.

Ich arbeite seit 2001 hauptberuflich im Sportbereich.

Mein Tätigkeitsfeld erstreckt sich von Personal-Training über die Kundenbetreuung in Fitness-Studios und Vereinen, bis zu meiner Tätigkeit als Sport-Dozent bei der Volkshochschule Göppingen.

Meine Muskeln werden durch Krafttraining an Maschinen und mit Hanteln fit gehalten. Die Ausdauer trainiere ich durch joggen, Mountainbike fahren und in entsprechenden Kursen. Innovation ist für mich sehr wichtig. Das heißt: Alles Neue, was mir logisch erscheint, wird umgesetzt und wenn möglich an mir selber ausprobiert. Damit habe ich Erfolg und versuche nun auf diesem Wege mein Wissen und meine Erfahrungen an den Mann beziehungsweise an die Frau zu bringen. Seit Anfang März arbeite ich auch mit dem

TV-Birenbach zusammen und beaufsichtige zeitweise den Krafraum und erstelle Trainingspläne.

Dieser Bericht wird vieles erklären, auf den Punkt bringen und auf Märchen und Mythen hinweisen!

Zum Sporttreiben habe heute keine Lust..., das Wetter ist schlecht..., es ist zu heiß heute..., mir tut irgendetwas weh..., u.s.w.!!!!!!

Das gibt es bei mir auch. Nur... ich überwinde meinen inneren Schweinehund und nachher bin ich froh, fühle mich gut und bin stolz auf mich, weil ich was geleistet habe.

Fangen wir also an!

Beim Ausdauersport, bei effektiver und intensiver Fettverbrennung, obwohl der Kern immer wieder zum Krafttraining und Muskelaufbau zurückführen wird. Die Belastungsintensität ist ein wichtiger Faktor, der diesen Bericht begleiten wird. Wenn ich meine Fitness verbessern möchte, muss ich mich intensiver belasten als mein Körper das gewohnt ist, sonst verbessert sich nichts. Es ist dann kein Sport, sondern lediglich Bewegungstherapie. Das ist zwar besser als nichts, führt aber zu keinerlei Verbesserung.

Ich muss meinen Puls zeitweise über das Normalniveau bringen, wenigstens in Intervallen, um meinem Körper zu zeigen, dass ich mehr von ihm will als er im Moment zu geben bereit ist. Das sogenannte Superkompensationsprinzip sagt aus: "Je intensiver ich mich belaste, um so höher ist der Anpassungseffekt".

Das gilt für Ausdauer- und Kraftsport. Viele Menschen haben seit Jahren nicht mehr trainiert, weder Ausdauer und schon gar keinen Kraftsport. Die Muskulatur hat sich zurück entwickelt, was ganz normal ist. Man denke mal an die Wade, die nach 6 Wochen Gips wieder zum Vorschein kommt. Sie ist sichtbar dünner geworden. Die meisten Menschen denken in so einer Situation als erstes an Ausdauersport um wieder einzusteigen. Aber... was braucht man auch beim Ausdauertraining um einigermaßen über die Runden zu kommen? Na klar, "Muskeln", denn ohne entsprechende Muskulatur kann kein vernünftiges Training zu Stande kommen. Also sollte ein Trainingsbeginn immer beides beinhalten, Ausdauer- und Krafttraining! Eigentlich sollte man sagen, "Kraft- und Ausdauertraining", um die richtige Reihenfolge einzuhalten.

Freude am Krafttraining! Zufrieden in einem gesunden Körper Studie!

A) Langsames Laufen ("Joggen") im Fettstoffwechselbereich (dem vermeintlich optimalen Fettabbaubereich), Herzfrequenz (z.B. 120-130/min). Das bedeutet ungefähr 70-80% Fettverbrennung, 20-30% Glucoseverbrennung. Das wäre **effektiv!** Der Energieumsatz beträgt (ca. 8 kcal./min.) somit werden ca. **6 kcal / Minute freie Fettsäuren verbrannt!**

B) Laufen mit mittlerer Geschwindigkeit, Herzfrequenz (z.B. 150 - 160/min). Hier haben wir einen deutlich höheren Energieumsatz (ca. 16 bis 18 kcal/min), wobei die Energie zu ungefähr gleichen Anteilen aus Fettverbrennung und Glucoseverbrennung bereitgestellt wird. Das wäre **intensiv!**

In diesem Fall werden ca. **8 - 9 Fett-Kilokalorien / Minute verbrannt!**

Das bedeutet, dass in diesem Fall durch den höheren Pulsbereich im gleichen Zeitraum um ein Viertel bis ein Drittel mehr Fett verbrannt wird! Eine bestimmte Grundfitness muß dabei vorausgesetzt werden, um die höhere Belastung auch über eine gewisse Zeit durchzuhalten.

**Zum Abnehmen und Fettverbrennen ausschließlich Ausdauertraining mit Puls 120!?????
Krafttraining ausschließlich zum Muskelaufbau und zur Kraftverbesserung!?????**

Dieser Mythos hält sich schon viel zu lange.

Bisher berechnete man um abzuspecken nur den Energieverbrauch während der Trainingseinheit, aber was passiert mit dem Körper in den nächsten 1-2 Tagen wo er kein Training mehr bekommt?

Abnehmen durch "intensives" Krafttraining! Das ist nicht wirklich neu.

Was das "Abspecken durch Sport" angeht, so konnten Studien wie "Tremblay et al" und weitere, bereits in den 80er-Jahren zeigen, dass, bezogen auf den Zeitaufwand, Krafttraining eine effizientere Körperfettreduktion als Ausdauertraining bewirkt. Es ist verwunderlich, dass diese Studien nur von wenigen Fitnessgurus umgesetzt werden. Es wird immer nur von Ausdauertraining gesprochen, wenn es um Fettabbau geht. Der Nachbrenneffekt ist die Erklärung, warum Krafttraining so effektiv beim "Abspecken" hilft. Es ist relativ einfach:

Erstens ist der Energieumsatz während einer "intensiven" Krafttrainingseinheit annähernd so hoch, wie der einer gleich langen Ausdauertrainingseinheit.

Zweitens, und das ist das eigentliche "Geheimnis", bewirkt "intensives" Krafttraining einen sog. "Nachbrenneffekt". Mit anderen Worten, eine gesteigerte Fettverbrennung in Ruhe, die viele Stunden anhält (bis zu 24 Std., in manchen Publikationen ist sogar von 48 Std. die Rede) und langfristig eine Steigerung des Grundumsatzes bewirkt.

Der Grundumsatz wird wie folgt berechnet:

Frau = $7 \times \text{Körpergewicht} + 700$ / Mann = $10 \times \text{Körpergewicht} + 900$ (Ergebnis in kcal.)

(Mehr Muskelmasse ergibt einen höheren Grundumsatz)

Der GU kann durch Krafttraining ohne weiteres um 150-300 kcal./Tag erhöht werden. Das heißt im Klartext: "Sie verbrauchen in diesem Fall, auch ohne Bewegung deutlich mehr Energie".

Die ruhende Muskulatur bezieht ihre Energie so gut wie ausschließlich aus der Fettsäureoxidation. Abgesehen davon ist es therapeutisch nur erstrebenswert, die im Laufe körperlich inaktiver Jahre verlorengegangene Muskelmasse durch Krafttraining wieder zurückzugewinnen.

Das Wichtigste zusammengefasst:

- 1.) Effektive Fettverbrennung ist nicht effektiver Fettabbau!
- 2.) Ein Training im Fettstoffwechselbereich dient nicht der effektiven Gewichtsreduktion, sondern der Verbesserung der Langzeitausdauer!
- 3.) Die effektivste Reduktion des Körperfettanteils wird mit intensivem Training erreicht! (Krafttraining, Intervalltraining, Ausdauertraining).

Natürlich muss die Intensität individuell dosiert und dem Trainingsniveau angepasst werden!

Krafttraining! Bei welcher Belastungsform spricht man von Krafttraining!

Unter Krafttraining verstehen wir solche Übungen, die eine deutliche Verbesserung der Muskelkraft zum Ziel haben. Hierzu gibt es eine Vielzahl von Übungen. Das Trainingsprinzip besteht aus intensiver, muskulärer Belastung. Bei regelmäßigem Training kommt es unter Berücksichtigung von genetischen Voraussetzungen, dem Lebensalter und dem Geschlecht, zu einem entsprechenden Zuwachs an Muskelkraft. Das muskuläre Bindegewebe wird gefestigt, Gelenke und Knochen stabilisiert, und der Fettgehalt reduziert. Um optimalen Erfolg zu haben, sollte ein Krafttraining 2-3 mal wöchentlich ausgeführt werden. Es gibt drei Haupttrainingsziele in Bezug auf Krafttraining.

1.) Kraftausdauertraining:

Der Begriff sagt schon viel aus. Die Muskeln sollen ausdauernder werden. Das Ziel hierfür ist, ein relativ leichtes Gewicht möglichst lange bewegen, oder zu halten. Im Training werden viele Wiederholungen (mindestens 20) in zügigem Tempo bewegt, oder im statischen (isometrischen) Bereich das Gewicht lange gehalten.

2.) Muskelaufbautraining:

Auch dieser Begriff ist selbsterklärend. Man denke damit nicht unbedingt an Bodybuilding, bei dem die meist jüngere Generation unbedingt so viel wie möglich an Muskel-MASSE aufbauen will. Ansonsten geht es um die Rückbildung von Muskeln, die in absolut inaktiven Jahren verloren gingen, oder um abgeschwächte Muskeln wieder zu kräftigen. Die dadurch auftretenden Probleme wie Rückenschmerzen, Arthrose und den verminderten Fettstoffwechsel und Grundumsatz, sehen die meisten Menschen als Grund, um über Muskelaufbau nachzudenken. Diese Trainingsart und die damit übliche Belastungsweise von 12-8 Wiederholungen, oder eine Belastungsdauer von 20-30 Sekunden, ist sicher die verbreitetste Art des Krafttrainings. Normalerweise werden dafür 3 Übungssätze mit 1-2 minütigen Pausen empfohlen. Neuere Studien belegen, dass bei sehr „intensivem“ Training mit nur einem Satz fast die gleichen Erfolge zu verzeichnen sind.

3.) Maximalkrafttraining:

Das sogenannte „intramuskuläre“ Training, der Weg zu maximaler Kraftentfaltung und optimaler Muskelspannung (Straffung), ist für Anfänger ungeeignet. Durch die dafür nötige Belastungsintensität werden die kraftuntrainierten Gelenke überlastet. Auch wenn diese Belastungsform nur für Fortgeschrittene gedacht ist, werde ich trotzdem darauf eingehen. Bei einer so hohen Belastung müssen nahezu alle Muskelfasern gleichzeitig aktiviert werden! Trainiert wird üblicherweise mit 8-5 Wiederholungen und 5-6 Sätzen, oder einer Belastungsdauer von 10-15 Sekunden pro Satz, bei explosiver Aktiv- und extrem langsamer Passivbewegung. Merke: "Bei kraftuntrainierten Personen werden nur etwa 40-50% der für den Bewegungsablauf nötigen Muskelfasern gleichzeitig aktiviert". Der Unterschied zum Kraftausdauertraining besteht darin, dass nicht eine relativ geringe Belastung sehr lange durchgehalten wird, sondern eine hohe Belastung für eine kurze Zeit bewegt wird.

Die Belastungsintensität:

Leider genügt es nicht, egal zu welchem Krafttrainingsziel wir uns entscheiden, nur an den Geräten zu ziehen, drücken, oder Hanteln einfach nur zu bewegen. Der Muskel braucht eine „intensive“ Belastung, egal welches Ziel wir anstreben. Die Belastung sollte so hoch sein, dass bei der letzten Wiederholung der trainierende Muskel oder die Muskelgruppe, erschöpft ist.

Zum Beispiel sollte dann beim Muskelaufbautraining nach der 12. Wiederholung die 13. Wiederholung nicht mehr möglich sein. Dabei ist zu beachten, dass diese Belastungsintensität bei allen Anfängern langsam erarbeitet werden muss.

Beispiel für den Unterschied zwischen Krafttraining und Kraftausdauertraining.

Beim Gymnastikkurs ist nach einem halben Jahr Training die Anzahl der Liegestützen von 10 auf 15 erhöht worden. Dadurch wurde nicht die Kraft, sondern die Kraftausdauer verbessert. Es wurde nicht mehr Gewicht bewegt, sondern die gleiche Belastung länger durchgehalten. Die Kraft wäre verbessert worden, wenn mit einem zusätzlichen Gewicht (Sandsack) auf der Schulter, trotzdem noch 10 Liegestützen geschafft worden wären. Deshalb werden beim Krafttraining auch keine Liegestützen gemacht, sondern es wird an Maschinen oder mit Gewichten die gleiche Bewegungsform trainiert. Die Belastungsintensität kann so dem verbesserten Trainingszustand des Sportlers individuell angepasst werden.

Krafttraining! Gesundheitliche Aspekte!

Rückenschmerzen: Zitat aus dem Hause Kieser!

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen! Dr. med. Gabriela Kieser (Kieser Training AG)

Nur wenige Rückenleiden sind auf ein akutes Ereignis zurückzuführen. In den meisten Fällen handelt es sich um die Folge schwacher Rückenmuskeln, die selbst bei geringer Belastung versagen. Bereits in den 60er Jahren hat Prof. Hettinger von der Sporthochschule Köln festgestellt, dass Kraft und Muskelmasse sich schon nach etwa dem 25. Lebensjahr zurückbilden. In Magnetresonanzbild-Untersuchungen wurde die Degeneration der Lumbalextensoren (kleine tief liegende Rückenmuskeln) bereits ab dem zweiten Lebensjahrzehnt nachgewiesen. Wenn die untere Rückenmuskulatur zu schwach

ist, verspannt sie sich bei einseitigen oder bei ungewöhnlichen Belastungen. Um diese Abwärtsspirale zu wenden, reichen konventionelle Kräftigungsübungen nicht aus.

Die Rückenmuskulatur muss gezielt aufgebaut werden.

Osteoporose: Das Rückgrat und die Knochen stärken!

Der Knochen braucht Kalzium, aber damit das Kalzium in den Knochen kommt, ist Bewegung unerlässlich. Je intensiver die Knochenbelastung ist, um so mehr Kalzium wird vom Knochen aufgenommen. Zunehmende Lebenserwartung und veränderte Lebensgewohnheiten mit geringer körperlicher Alltagsaktivität und Fehlernährung sind wesentliche Ursachen dafür, dass Osteoporose zu einem wachsenden Gesundheitsproblem geworden ist. Im Rahmen der Osteoporose-Prävention kann bereits eine systematische Wirbelsäulengymnastik Kraft und Befinden deutlich verbessern. In der Studie von Dr. Monika Siegrist wurde Krafttraining mit Wirbelsäulengymnastik verglichen, um so differenziertere Aussagen über den Nutzen der verschiedenen Trainingsarten zu erhalten. In allen Gruppen zeigte sich ein positiver Effekt! Die Teilnehmerinnen am Krafttraining gewannen in Armen und Beinen deutlich an Kraft, während Wirbelsäulengymnastik allein nur die Beinkraft etwas verbesserte. Die dynamische muskuläre Leistungsfähigkeit stieg vor allem in der konventionellen Krafttrainingsgruppe.

Arthrose: Das Gelenk schützen!

Arthrose ist eine irreparable Schädigung des Gelenks. Durch eine entsprechende Bewegungstherapie ist es jedoch möglich, eine spürbare Linderung der Schmerzen herbeizuführen. Dabei sollte man folgendes wissen. Die Stoffwechselaktivierung im Gelenk verbessert sich schon bei belastungsfreier Bewegung. Wobei jedes Gelenk eine eigene, unabhängige Stoffwechselfunktion hat. Der Gelenkschutz und die Stabilisierung des Gelenks ist Sache der Muskulatur. Je kräftiger die Muskulatur, umso besser ist der Gelenkschutz. Da bei Arthrose ohnehin schon jede Bewegung Schmerzen verursacht, empfehle ich bei allen Gelenk und Rückenproblemen, die sogenannte Bewegungsform nach der Methode von Kieser. (siehe oben) Sämtliche Bewegungen, egal mit welcher Belastung, werden extrem langsam durchgeführt. Damit wird das Drehmoment im Gelenk bei Beginn der Bewegung minimiert die Belastung im Gelenk so gering wie möglich gehalten. Da beim Krafttraining keinerlei Stöße auf das Gelenk einwirken und es nichts effektiveres gibt um Muskulatur aufzubauen, ist somit Krafttraining das non plus ultra. (Beim joggen drückt bei jedem Sprung ca. das 3-fache Körpergewicht auf das Kniegelenk)

Sonstiges: Krafttraining zur Verbesserung aller anderen Sportarten!

Es gibt keine Sportart, die durch zielgerichtetes, sportartspezifisches Krafttraining nicht verbessert werden könnte. Das gilt auch für Ausdauersportarten. Kraft, egal in welcher Form, ist die Grundvoraussetzung jeder Bewegung. Ganz besonders bei Schnellkraftsportarten, sollte Krafttraining an erster Stelle stehen, denn ohne richtiges Maximalkrafttraining kann niemals eine brauchbare Schnellkraft entstehen. Natürlich muss die erreichte Maximalkraft parallel zu sportartspezifischer Schnellkraft weiterentwickelt werden. Nicht die Maximalkraft behindert eine schnelle Bewegung, sondern eine unnötig große, und meist künstlich aufgebaute Muskelmasse ist bei einer Explosivbewegung hinderlich. Was für Profis üblich ist, wird leider von vielen Amateuren total vernachlässigt.

Bei vielen Sportarten wird die Muskulatur nicht symmetrisch beansprucht, wie beispielsweise bei Tennis, Squash, Handball..... Das bedeutet eben, dass z.B. beim Rechtshänder die rechte Körperseite deutlich kräftiger wird, als die linke. Einseitige Muskelspannung führt zu „muskulären Disbalancen“. Daraus wird im Laufe der Zeit automatisch ein Rückenproblem. Wenn parallel zu anderen Sportarten auch

Krafttraining betrieben wird, kann das wieder ausgeglichen werden, oder es entsteht schon gar nicht.

Eine kräftige Muskulatur ist nicht nur ein Gelenkschutz gegen Arthrose, sondern sie schützt Gelenke und Knochen auch gegen Sportverletzungen und allen anderen äußeren Einwirkungen.

Krafttraining! Durch Muskelstärkung länger selbstständig bleiben!

Lebensqualität im Alter, Freude an der Bewegung und körperliche Aktivität wünscht sich jeder im Alter, doch oft weiß man nicht wie der Körper fit bleiben soll.

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. „Das Geheimnis besteht darin, nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben“. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor, der unser Älterwerden zu bereichern und ihm mehr Leben zu geben vermag. Es gilt, Freude an der Bewegung zu finden und sich die Freude auch erhalten. Durch den altersbedingten biologisch normalen Muskelabbauprozess, gehen ab dem 30. bis zum 60. Lebensjahr jährlich rund ein Prozent an Muskelmasse und Kraft verloren, wenn nicht durch entsprechendes Training dagegen gesteuert wird. In höherem Alter schreitet dieser Prozess noch schneller voran. Die Leistungsfähigkeit kann aber im höheren Alter noch deutlich verbessert werden, wenn dem biologischen Muskelschwund mit einem Muskelaufbautraining wirkungsvoll entgegen gesteuert wird.

Das körperliche Wohlbefinden steht an oberster Stelle

Dabei geht es nicht darum, mit 60 noch so schnell und so stark sein zu wollen wie mit 25, sondern in erster Linie um das körperliche Wohlbefinden. Das Gefühl des „fit seins“. Ein wichtiger Aspekt ist im Alter auch der soziale Kontakt, der durch entsprechende Aktivitäten erhalten oder neu geknüpft wird. Durch die altersbedingte muskuläre Abschwächung sind viele alte Menschen nicht mehr in der Lage zu gehen, geschweige denn sich alleine zu versorgen, also kommen sie ins Pflegeheim. „Dieses kann ziemlich weit nach hinten verschoben, oder gar verhindert werden“. Wenn man sich das mal in Zahlen ansieht, könnte man folgende Rechnung aufmachen.

(Ein Fitness-Abo kostet etwa € 60.- / Monat! In zehn Jahren wären dies € 7.200)

Stellt man da den Aufenthalt im Pflegeheim gegenüber, muss man erkennen, dass durch ein vernünftiges Training schon Geld gespart wäre, wenn man nur 2-3 Monate später ins Heim kommen würde“. Der Haken an der Rechnung ist: „Die Bereitschaft, den Körper mit **regelmäßigem** Training zu belasten“.

Senioren erleiden durch Stürze oft einen Oberschenkelhalsbruch. Mit einem besser funktionierenden Muskelsystem, durch ein effektives Muskelaufbautraining könnte man dieses eventuell vermeiden. Etwa fünf Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose. Jede vierte Frau über 50 Jahre ist davon betroffen. Experten schätzen die Dunkelziffer sogar deutlich höher ein. Da Osteoporose meist erst entdeckt wird, wenn es zu spät ist, hilft nur Vorbeugung. Studien haben ergeben, dass insbesondere intensives Krafttraining deutliche Verbesserungen erzielen kann, um Osteoporose vorzubeugen.

Studie in BAD BOLL! (Bericht in der NWZ vom Samstag, den 04.12. 2004)

Zitat:

Selbst 98-jährige auf den Spuren Arnold Schwarzeneggers

Auch sehr alte, gebrechliche Menschen können sich durch sportliches Training noch deutlich verbessern. Die Folge: Die Mobilität der Senioren wird gesteigert, verhängnisvolle Stürze werden verhindert. Das beweisen Ergebnisse des sogenannten "Ulmer Modells".

Trainieren lohnt sich!

Vier Monate lang trimmten sich die Teilnehmer zwei Mal die Woche 75 Minuten lang. Auch Heimbewohner, die an Demenz und Alzheimer litten, konnten die Übungen durch Imitation ausführen. Das Ergebnis nach vier Monaten:

- 1.) Fünfmal hintereinander aus dem Stuhl aufzustehen, schafften die Probanden um 27 Prozent schneller.**
- 2.) Die maximale Gehgeschwindigkeit nahm um 13,6 Prozent zu.**
- 3.) Beim 6-Minuten-Walk wurde eine um 8,5 Prozent längere Strecke bewältigt.**
- 4.) Das Gleichgewicht im Stand zu halten gelang der Trainingsgruppe erheblich besser. Nach einem Jahr waren 40 Prozent weniger Stürze, nach zwei Jahren 35 Prozent weniger Knochenbrüche zu beklagen. Eine trainingsfreie Kontrollgruppe verschlechterte sich im selben Zeitraum rapide.**

Das erfreuliche Ergebnis des Krafttrainings!

Krafttraining! Hilfe Muskeln!

Ich will aber „keine Muskeln“! Das Gegenargument vieler Frauen!

Vorurteile gegen Krafttraining bestehen bei Frauen reichlich. Besonders hartnäckig hält sich das Gerücht, Krafttraining führe zu männlich wirkenden Muskelpaketen. Tatsächlich ist zu Beginn des Trainings ein geringes Muskelwachstum zu beobachten. Insbesondere die Muskeln des Schultergürtels und der oberen Extremitäten reagieren anfangs mit geringem Wachstum. Verantwortlich dafür ist allerdings der unterentwickelte Zustand, in dem sich gerade diese Muskelgruppen vor Beginn des Trainings häufig befanden. Jede Form der Belastung führt in einem solchen Stadium zum Muskelwachstum, allerdings nur innerhalb eines genetisch festgelegten Rahmens.

Jeder weitere Millimeter Muskelzuwachs bedarf :

1. Der strengen Beachtung aller Trainingsprinzipien
2. Einer besonderen genetischen Veranlagung.
3. Anabolika oder ähnliches.

Dennoch ist unter den Frauen die Furcht vor Muskeln groß.

Vor allem Anfängerrinnen scheuen sich aus Sorge vor einer übermäßigen Muskelentwicklung, die Trainingsgewichte zu erhöhen. Sie sind der Meinung, dass etwas weniger Gewicht auch etwas weniger Muskeln bedeutet. Das ist falsch. Nur überschwellige Reize führen zu einer Anpassung des Organismus. Unterschwellige Reize dagegen bewirken nicht etwas weniger, sondern gar nichts. Das heißt, dass sie ihr bestehendes Fitness-Niveau lediglich erhalten, aber nicht verbessern.

Was ist Muskelstraffung?

Selbst bei vollem Trainingseinsatz mit schwersten Gewichten ist die Angst vor männlich wirkenden Muskelproportionen unbegründet. Für das Muskelwachstum nicht nur beim Mann, sondern auch bei der Frau das Sexualhormon „Testosteron“ verantwortlich. Der weibliche Körper produziert Testosteron jedoch nur in begrenztem Umfang, so dass allein durch Training ein Muskelwachstum über 10 % hinaus kaum zu erreichen und auch nicht zu befürchten ist.

Nur ganz wenige Ausnahmen widerlegen hier die Regel.

Aufgrund der geringeren Androgen / Testosteronproduktion geschieht die normale Anpassung der Frau an ein Training mit schweren Gewichten weniger durch Hypertrophie (Dickenwachstum) als vielmehr durch die verbesserte intramuskuläre Koordination. Die Frau ist mit anderen Worten in der Lage, von der bereits vorhanden Muskelnmasse einen größeren Prozentsatz zu aktivieren. Das bedeutet nicht nur mehr

Kraft, sondern auch eine höhere Grundspannung (Straffung) des Muskels. Der somit höhere „Muskeltonus“ ist einer der wesentlichen Faktoren für die Muskelstraffung. Es gibt keine effektivere Möglichkeit die Muskeln zu straffen, als „intramuskuläres“ Krafttraining.

Eine wirkliche Straffung ist nicht durch viele Wiederholungen zu erreichen, Gymnastik macht zwar als Gruppentraining mehr Spaß, auch mehr Ehrgeiz ist in der Gruppe zu finden. Niemand will gerne zugeben,

dass er nicht mehr kann, aber nur durch sehr hohe Kräfteinsätze werden alle Muskelfasern gleichzeitig aktiviert und lernen somit mehr Kraft in relativ kurzer Zeiteinheit zu entwickeln.

Durch Ausdauertraining kann es gar nicht zu einer optimalen Muskelspannung kommen, weil Muskeln bei einer so lange andauernden Belastungsweise locker bleiben müssen, damit sie genügend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden können. Diese Grundprinzipien sind altersunabhängig. Natürlich ist ein hundertprozentiger Einsatz bei einer älteren Person geringer, als bei einer Jüngeren. Erfolge zu

erzielen ist in jungen Jahren auch einfacher, aber es ist nie zu spät.

Fangen wir doch einfach mal an. Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.