

## **Muskelaufbau / Krafttraining:**

Im täglichen Leben arbeitet heute fast niemand mehr so schwer, dass er eine gut funktionierende Muskulatur bekommt, oder wenn er je eine hatte, sie auch erhält. Vom Rentenalter an sind schwere Tätigkeiten dann meistens ganz verschwunden.

### **Ich will aber keine Muskeln,**

höre ich immer wieder von der etwas älteren Generation. Die jungen können davon nicht genug bekommen. (So schnell wie möglich und mit allen Mitteln)

Ich gehe lieber zur Gymnastik! Ist der Kommentar von vielen, die ich kenne.

### **Aber: Bei Gymnastik oder Ausdauersportarten wird der Muskel nicht nennenswert stärker oder gar größer.**

Er wird entweder ausdauernd oder kraft-ausdauernd. Größer oder wirklich kräftiger wird der Muskel nur bei ganz systematischem Training mit entsprechenden Gewichten. Ganz abgesehen davon, dass einige Muskelgruppen, ohne Geräte oder Gewichte, gar nicht nennenswert trainiert werden können. Einige Übungen sind durch Gymnastik auf dem Boden einfach nicht machbar.

### **Muskeln und Alter:**

Zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr verlieren wir ca. 40% unserer Kraft und Muskelmasse. Ist also jemand mit 60 noch genau so schwer wie mit 30, dann ist das darauf hinzuführen, dass Muskulatur verloren ging und dafür mehr Fett eingelagert wurde. Also wird verloren gegangene Muskulatur durch Fett ersetzt. Natürlich verändert sich die Figur dann optisch fast nicht, aber die Kraft geht dadurch deutlich zurück. Dieser Vorgang kann im Prinzip nicht verhindert werden, aber man kann durch intensives Kraft- und Aufbau-Training nennenswert dagegen steuern.

### **Muskeln schützen unsere Knochen und Gelenke, (vor allem die Wirbelsäule) und helfen uns bis ins hohe Alter unseren Alltag problemloser zu bestehen.**

Selbstverständlich soll Kraft- und Muskelaufbau-Training immer mit entsprechendem Ausdauertraining kombiniert werden, denn das Training für unser Herz- Kreislauf-System ist (besonders im Alter) genau so wichtig, wie Training für die Muskulatur.

### **Body-Building:**

Freizeit- und Wettkampfsport zum Zweck des Muskelaufbaus der durch systematisches Training mit Gewichten erzielt wird. Bodybuilder sind eher um die Vergrößerung ihres Muskelquerschnitts und der Verschönerung ihres Körpers bemüht, als an einer funktionellen Muskulatur, oder einen Zuwachs an Körperkraft. Ein Trainingsprogramm mit dem Ziel der Maximalkraftsteigerung ist nicht ganz gleich, wie das Muskelquerschnittsvergrößerung (Body-Building). Bodybuilding ist weltweit eine äußerst populäre Sportart für Männer, aber auch immer mehr Frauen finden Gefallen an dieser Art der Selbstdarstellung. Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet hierbei nicht nur ein systematisches, intensives Training, sondern auch genetische Voraussetzungen. Über weitere "Hilfsmittel" die allgemein im Sport zu besseren Erfolgen führen, möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen.

### **Gesunder Rücken:**

Ihr Training für Rücken und Bandscheiben.

Um zu verstehen, warum so viele Menschen Rückenbeschwerden haben, muss man wissen, dass die Bauchmuskeln zum Erschlaffen und die Lenden- und Rückenmuskeln zum Verspannen und Abschwächen neigen. Dieses Ungleichgewicht der Muskeln "**muskuläre Dysbalance**" führt unter anderem zu Rückenproblemen.

An unserer Wirbelsäule zerrt ständig die Schwerkraft. Ohne die Muskulatur würde unser Skelett zusammenfallen.

Ohne genügend kräftige Muskeln sacken wir auch ein Stück zusammen. Nichts ist dann mehr zu spüren von straffer und jugendlicher Haltung. Haltungprobleme sind eine Zivilisationskrankheit, die in einem regelrechten Teufelskreis verläuft: "Je länger eine Haltungsschwäche andauert, um so mehr verschlechtert sich der Zustand der Muskulatur".

Schlaffe Muskeln (Z.B. am Bauch) werden noch schlaffer, verspannte Muskeln (Z.B. im Lendenwirbelbereich) werden noch verspannter. Wir haben Schmerzen und weichen den Schmerzen aus, in dem wir uns noch weniger bewegen. Das führt zur regelrechten Versteifung des knöchernen Systems. Folgeschäden sind Wirbelverschiebungen, die auf die Nervenbahnen drücken und sehr schmerzhaft (bis hin zum Bandscheibenvorfall) sein können. Wenn wir es so weit haben kommen lassen, wird es sehr schwer, dagegen anzugehen.

### **RÜCKENTRAINING IST IMMER AUCH BAUCHTRAINING:**

Die oben beschriebene "muskuläre Dysbalance", das Ungleichgewicht zwischen erschlaffenden und verkrampfenden (abgeschwächten) Muskeln, erklärt, warum wir für einen schönen geraden Rücken nicht nur Rücken Kräftigung betreiben dürfen. Deshalb müssen wir von Beginn des Trainings an:

"Die zu schwache Rückenmuskulatur **und ganz besonders** die schlaffe Bauchmuskulatur kräftigen!"

### **Dehntechniken:**

Dieses Thema ist seit mehreren Jahren sehr umstritten. Seit vielen Jahren haben Wissenschaftler um das schon lange bekannte Muskelfilament "Titin" intensive Forschungen betrieben. Allein wegen der Wirkungsweise dieses Filaments ist es fast sicher auszuschließen, dass Dehntechniken, (egal welche) die jahrzehntelang das Non plus Ultra im Sport gewesen sind, so überhaupt funktionieren können. Dass trotzdem durch Dehnen auch Erfolge erzielt wurden, ist unbestritten. In verschiedenen Sportarten ist das ja deutlich zu sehen. Der Erfolg basiert aber sicher nicht auf diese Art und Weise, welche man sich vorgestellt hat und die man gerne gehabt hätte, sondern ganz andere Einwirkungen haben die Muskulatur verändert. Wegen neueren Erkenntnissen zum Thema Dehnen verweise ich gerne zur Home-Page von Christoph Anrich. Wer Interesse an Dehntechniken hat sollte sich Christoph Anrichs Seite ansehen und sich evtl. sein Buch "Der Supertrainer" besorgen.

### **Richards "Taj-Bo Style"**

Wie auch immer diese Aerobic-Form bezeichnet wird, (Tae-Bo / X-Do – X-Bo / Thai-Bo) es kommt doch darauf zurück, dass Kampfsporttechniken im schnellen Musikrhythmus und einer mehr oder weniger umfangreichen Choreografie zu einem intensiven Ausdauertraining führen. Da viele Organisationen diesen Begriff schützen ließen, muss darauf geachtet werden, dass durch die Schreibweise keine Urheberrechte verletzt werden.

Da ich viele Jahre Karate und Jiu-Jitsu betrieben habe und immer noch in diesen Sportarten etwas aktiv bin, ist mein Taj-Bo Stil natürlich etwas kampfsport- orientierter, als bei Trainern, welche diese Techniken auf ein oder zwei Lehrgängen erlernen mussten. Aber wichtig ist, wie bei vielen anderen Kursen auch..... **Es muss Spaß machen!**