

Zeit, die Muckis spielen zu lassen

Laut einer neuen Studie trainieren die Europäer ihre Muskelkraft zu wenig. Dabei ist Krafttraining für die Gesundheit wichtig, wie ein Experte erklärt. Trainer Lukas Köbller hat Tipps für die TT-Leser.

TEXT: MANUEL LUTZ FOTOS: THOMAS BÖHM

Die Ruhe auf den Bergen genießen – das war einmal. Denn egal, ob im Sommer mit Mountainbike, Wander- und Laufschuhen oder im Winter mit Ski, Tourenski sowie Schneeschuhen, auf den Gipfeln ist das ganze Jahr die Hölle los. Vor allem im abgelaufenen Jahr haben noch mehr Menschen die Leidenschaft zum Sport in der Natur für sich entdeckt. Eigentlich eine wünschenswerte Entwicklung. Beim Trend nach den verschiedenen Ausdauersportarten sollte jedoch das Training der Muskelkraft nicht vergessen werden.

Denn wie Wissenschaftler in einer aktuellen Studie im Fachjournal PLOS ONE berichten, kommt laut Datenerhebungen aus den Jahren 2013 und 2014 nicht einmal ein Fünftel (17,3 Prozent) aller Europäer auf den empfohlenen Trainingsumfang von zwei oder mehr Tagen pro Woche. Besonders wenig wird demnach in Südosteuropa gesportelt, Österreich befindet sich von den 28 untersuchten Ländern auf Platz fünf, unmittelbar vor Deutschland. Die emsigsten Sportler gab es im Norden (Island, Schweden, Dänemark).

Dies ist alarmierend – denn der Muskelaufbau sollte nicht zu kurz kommen, wie Sportwissenschaftler Robert Csapo von der UMIT Hall betont: „Krafttraining spielt einerseits natürlich im Sport eine wesentliche Rolle, da die motorische Fähigkeit ‚Kraft‘ in vielen Disziplinen leistungsbestimmend ist und auch der Prävention von Verletzungen dient. Darüber hinaus ist Krafttraining aber auch für die Allgemeinbevölkerung von unschätzbarem gesundheitlichen Wert.“

Denn aufgrund des großteils sitzenden Lebensstils verlieren Erwachsene „rund drei bis acht Prozent ihrer gesamten Muskelmasse pro Dekade“. Mit fortschreitendem Alter werde dieser Effekt noch verstärkt. „Zwischen dem

45. und 90. Lebensjahr verlieren wir rund die Hälfte unserer gesamten Muskelmasse. Dies kann im hohen Alter zu weitgehendem Verlust der Mobilität und Selbstständigkeit führen“, warnt Csapo.

Krafttraining sollte – je nach Trainingszustand – an zwei bis drei Tagen pro Woche ausgeführt werden. „Dabei sollten alle großen Muskelgruppen des Körpers mit ein bis zwei Übungen angesprochen werden. Acht Übungen reichen üblicherweise für den ganzen Körper“, so Csapo.

Regelmäßiges Krafttraining steigert aber nicht nur die Muskelkraft und fördert den Muskelaufbau. Es verbessert u.a. die körperliche Leistungsfähigkeit, Bewegungskontrolle, Gehgeschwindigkeit und beugt Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Osteoporose vor. Diese Benefits belegen zahlreiche Studien der vergangenen Jahre. „Als vielseitige gesundheitliche Wunderwaffe hat Krafttraining mittlerweile seinen Platz als zumindest gleichberechtigter Partner neben Ausdauertraining in den Bewegungsempfehlungen aller wichtigen Gesundheitsorganisationen eingenommen“, weiß Csapo.

Für alle, die nun Lust auf Krafttraining bekommen haben, hat der Sportwissenschaftler eine gute Nachricht: „Auch im hohen Alter und in völlig untrainiertem Zustand lassen sich noch sehr beachtliche Trainingserfolge erzielen.“



Ausfallschritte (Beinmuskulatur): 1 Ausgangsstellung etwa hüftbreit, ein Bein in weiten Schritt nach vorne abstellen. Bauchmuskeln anspannen. 2 Danach mit möglichst geradem Oberkörper nach unten absenken und kurz bevor das Knie den Boden berührt, wieder nach oben drücken“, erklärt Trainer Lukas Köbller.



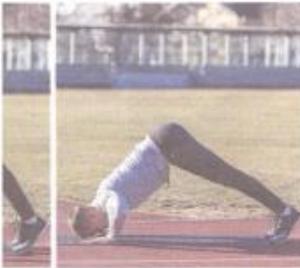
Liegestütz (Brustmuskulatur): 1 Hände schulterbreit auf dem Boden positionieren. Arme leicht angewinkelt. Rumpf angespannt, Körper nicht durchhängen lassen. 2 Die Ellenbogen beugen und den Körper langsam absenken. Dahin aus den Armen wieder hochdrücken“, so Köbller.



Rudern (Rückenmuskulatur): 1 Den Oberkörper vorbeugen und dabei in die Knie gehen. Rücken gerade halten. Mit beiden Beinen auf das Band steigen und die Enden greifen. 2 Nun die Ellenbogen am Körper nach hinten führen und die Schulterblätter zusammenschieben. Arme wieder kontrolliert strecken.



Pike-Push-ups (Schultermuskulatur): 1 Oberkörper ist vorgebeugt. Hände schulterbreit abgestützt. Oberkörper und Beine gerade halten. 2 Ellenbogen beugen und Körper absenken. Bevor der Kopf den Boden berührt, wieder nach oben drücken.



Kniebeuge (Beinmuskulatur): Persönlich Trainer Lukas Köbller gibt Tipps für das Muskeltraining dahinein. Bei der Kniebeuge ist die Ausgangsposition ein hüftbreiter Stand. Dann das Gesäß nach unten absenken, den Rücken gerade lassen. Nur so tief gehen, dass man die Sporthilfe im Rücken halten kann. Dann wieder in die Ausgangsposition.

Mehr auf www.tt.com. Ein Video finden Sie auf go.tt.com/krafttraining