86 Steigerung der Kraftausdauer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
 D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_86

Ein ausgewogenes Muskeltraining sollte 2- bis 4-mal pro Woche erfolgen und sich an Belastungen orientieren, die im Sport und Alltag verlangt werden. Von den einzelnen Übungen werden jeweils 3–5 Serien bestritten. Es ist sinnvoll, die Anstrengungen immer wieder zu variieren und die Übungsreihenfolge zu ändern, um neue Trainingsreize zu setzen. Dabei empfiehlt es sich, Belastungen bezüglich Umfang und Intensität immer nur moderat zu steigern. Wenn man an aufeinander folgenden Tagen trainiert, ist es vernünftig, mit anderen Muskelgruppen als am Vortag zu arbeiten. Um akute Verletzungen zu vermeiden, werden die Kräfteinsätze in gleichmäßigem Tempo langsam durchgeführt. Ruckartige Bewegungen können sehr schnell Muskulatur und Bindegewebe schädigen.

Auch aus Gründen einer optimalen Kraftsteigerung sind langsame Bewegungsphasen angezeigt. Das Heben des Gewichts und seine Senkung sollten jeweils etwa 2 Sekunden dauern mit einer ebenso langen Pause dazwischen. Bei diesen Anstrengungen muss sich eine deutliche Ermüdung der beanspruchten Muskeln einstellen. Zur Schonung der Wirbelsäule ist auf Vermeidung von Rundrücken oder einer Hohlkreuzhaltung zu achten. Beim Anheben der Gewichte wird ausgeatmet, beim Absenken eingeatmet und bei isometrischen Belastungen hechelnd geatmet. Pressatmung ist in jedem Fall schlecht. Die Pausen zwischen den Serien betragen 1–2 Minuten.

Abb. 86.1 Trainingsdauer und Kraftzuwachs

Erste Trainingserfolge zeigen sich schon nach etwa 3 Wochen und beruhen hauptsächlich auf einer Verbesserung der neuromuskulären Koordination. Das Muskelwachstum setzt nach 4–6 Wochen ein und ist mit einem Kraftgewinn gekoppelt.

Je langsamer der Kraftzuwachs erworben wird, umso langsamer geht er bei einer Trainingspause auch wieder verloren.

Zum Krafterhalt reicht meist ein Muskeltraining einmal pro Woche aus.