89 Vorsichtsmaßnahmen beim Krafttraining

© 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_89

Starke Kraftbelastungen sind in Bezug auf die Gesundheit nicht risikofrei. Der Hauptgrund hierfür ist die Pressatmung beim Arbeiten mit hohen Gewichten. Die Ausatmungsbewegung erfolgt in diesem Fall gegen geschlossene Atemwege, es bauen sich im Brustraum erhöhte Drücke von 100–200 mmHg auf. Die Wirbelsäule wird zwar dadurch stabilisiert und die Muskulatur findet einen festeren Ansatz. Gleichzeitig werden jedoch innere Venen abgedrückt und die Hals- und Stirnvenen stark gestaut. Die Gesichtsfarbe verändert sich zum Rot als Zeichen des ansteigenden Blutdrucks. Armbelastungen führen dabei zu höheren Amplituden als Kraftübungen mit den Beinen. Diese Abläufe sind für gesunde Menschen ungefährlich. Bei Risikopersonen mit einem vorgeschädigten Herz-Kreislauf-System können sie aber Herzrhythmusstörungen oder Schlaganfälle auslösen. Eine sportärztliche Beratung vor Aufnahme eines Krafttrainings ist für solche Personen Pflicht.

Für ältere Menschen empfiehlt es sich, Kraftanstrengungen stets sehr kontrolliert und dosiert durchzuführen und möglichst mit größeren Muskelgruppen zu arbeiten. Die Krafteinsätze sollten auf etwa 50 % der Maximalkraft beschränkt werden. Ein solches Krafttraining, regelmäßig durchgeführt, kann in ähnlicher Größenordnung wie Ausdauertraining langfristig den Blutdruck senken (► Kap. 60) und effektiv Rückenschmerzen verhindern (Steffens et al. 2016).

Abb. 89.1 Anatomie wichtiger Muskeln des Bewegungsapparats (► auch Tab. 88.1)