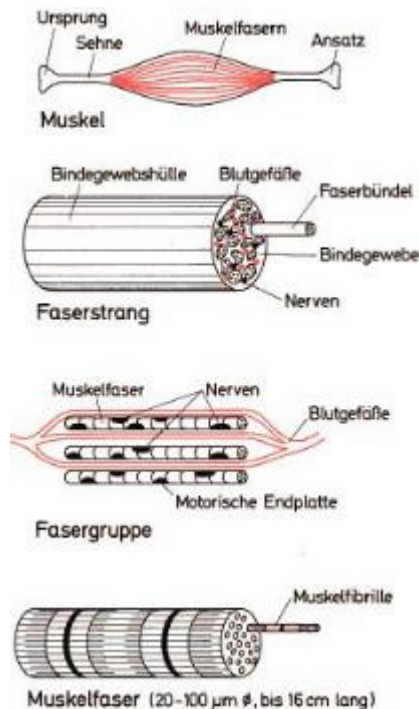


Straffung

Straffe Muskeln, knackige Konturen...das ist doch wohl das Trainingsziel vieler von Euch, oder? Gerade Frauen möchten „bloss keine grossen Muskeln“, sondern straffere Arme und Beine, einen straffen Po oder straffere Haut.

Kann ich meine Muskeln straffen, ohne dass sie grösser werden? Ja das geht! Und wie das geht können wir verstehen, wenn wir uns etwas genauer schauen wie die Muskeln arbeiten.

Was ist das einzige was ein Muskel kann? Richtig, er kann sich selber nur zusammenziehen. Für die Streckung brauchen wir dann einen anderen Muskel, einen so genannten Antagonisten. Was zieht sich denn beim Muskel zusammen? Natürlich die Muskelfasern. Und diese Fasern wollen wir etwas näher betrachten:



Zuerst nehmen wir einen Muskel. In diesem Muskel haben wir verschiedene Faserbündel. So ein Faserbündel besteht aus diversen Muskelfasern. Diese wiederum enthalten die so genannten Muskelfibrillen.

Wenn wir trainieren - ein Gewicht heben - müssen sich diese Fibrillen und damit die Muskelfasern zusammenziehen. Der Muskel ist aber eher faul, d. h. es ziehen sich nur immer so viele Fasern zusammen wie unbedingt notwendig.

Nehmen wir z.B. ein sehr kleines Gewicht, sagen wir ein halbes Kilo. Wie viele Fasern wird der Muskel einsetzen um dieses kleine Gewicht zu heben? Richtig **nur ein paar wenige**. Wenn wir nun dieses Gewicht ununterbrochen bewegen, was auch möglich ist bei einem halben Kilo, werden einige Fasern ermüden und nicht mehr eingesetzt. Dafür kommen andere hinzu und übernehmen deren Arbeit für eine

bestimmte Zeit (Je nach Leistungsfähigkeit). Diese ermüden auch wieder und so geht es immer weiter.

Nehmen wir jetzt ein etwas grösseres Gewicht, z.B. fünf Kilo. Diese fünf Kilo stellen für den Muskel eine grössere Belastung dar. Also wird er auch **mehr** Fasern gleichzeitig einsetzen. Auch diese Fasern werden nach einer bestimmten Zeit ermüden. Je nach Grösse und Leistungsfähigkeit des arbeitenden Muskels wird dann jede Wiederholung immer mühsamer, bis keine WH mehr möglich ist.

Nehmen wir jetzt ein richtig grosses Gewicht (im Verhältnis zur jeweiligen Leistungsfähigkeit und zum Muskel). Ist das zu hebende Gewicht richtig hoch, wird der Muskel natürlich noch mehr Fasern einsetzen. Im Idealfall wären das alle Fasern. Dies ist jedoch fast unmöglich, da der Körper immer eine gewisse Sicherheitstoleranz offen lässt. (Nur in einer Notsituation, z.B. unter Todesangst könnte dies der Fall sein).

Ein gut trainierter Sportler kann jedoch bis zu 90 Prozent seiner Muskelfasern gleichzeitig einsetzen. Das heisst seine Muskelfasern haben (durch das Training) gelernt, effizient zusammenzuarbeiten. Das ist die so genannte „**intramuskuläre Koordination**“.

Wie fühlt sich das dann an, wenn so ein gut trainierter Sportler seine Muskeln anspannt? Sehr, sehr hart, knochenhart. Und wie fühlt sich dies an, wenn ein Untrainierte(r) seine/ ihre Muskeln anspannt? Vielleicht auch hart wie ein Knochen, aber was man hier fühlt ist tatsächlich der Knochen. Jemand, der kein Krafttraining macht, kann nämlich nur zwischen 40 bis 50 Prozent seiner Muskelfasern gleichzeitig anspannen. Die Restlichen hängen schlaff und unbeteiligt in der Gegend rum!

Aber diese Fasern kann man aktivieren und dadurch den Muskel straffen. Natürlich durch Training. Ein Training mit was für Gewichten? Genau durch relativ hohe Gewichte. Gewichte und Übungen mit denen man höchstens **zwei bis sechs Wiederholungen** absolvieren kann. Und diese Wiederholungen müssen hart, intensiv und sehr anstrengend sein...sonst passiert nichts.

Ob Ihr euch bei einem solchen Training **richtig angestrengt habt, merkt Ihr, wenn Ihr eine längere Pause braucht**, um Euch zu erholen. D.h. den nächsten Satz der gleichen Übung könnt ihr erst nach ca. **3 - 5 min** in Angriff nehmen. Falls Ihr nach ½ - 1½ min schon wieder einen Satz ausführen könnt, trainiert Ihr nicht auf Straffung sondern auf **Muskelaufbau!**

Dieses Training mit hohen Gewichten, das so genannte **IK- Training** (= Intra-muskuläres Koordinationstraining) hat noch einen weiteren Vorteil. Es trainiert gleichzeitig die Kraft. Was schreibe ich hier gleichzeitig? Es trainiert **in erster Linie** die Kraft. Denn den Ausdruck „Straffung“ gibt es in der Sportwissenschaft gar nicht. Der wurde von der Fitnessindustrie erfunden (speziell für die Damenwelt). **Aber was kräftigt, das strafft auch** und so sind alle zufrieden!

Auch beim IK-Training gelten natürlich die Grundlagen und Regeln des Trainings. Speziell „steigende Belastung“ und „Superkompensation“. Zudem ist es wichtig, dass man die Belastungsbereiche von Zeit zu Zeit wechselt. Auch dann, wenn Straffung das Haupt-Trainingsziel ist.

Zu beachten ist beim IK-Training auch, dass man Übungen auswählt, bei denen mehrere Muskeln beteiligt sind und nicht isolierte, eingelenkige Bewegungen. Also besser Brustdrücken als Butterfly oder besser Beinpresse als den Beinstrecker, usw. Bei den Rumpfübungen ist dieses Training auch weniger zu empfehlen, ausser ihr macht „Kreuzheben“, was eine sehr gute Übung für den Rumpf darstellt.

In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spass und Erfolg beim Training