

Krafttraining, Wirkung und Erholungsphasen

Wie oft sollte man trainieren?

Einmal die Woche trainieren führt über längere Zeit nicht zum gewünschten Erfolg oder zu Verbesserungen, da die Erholungspause von 7 Tagen zu lang ist und man das Ausgangsniveau wieder erreicht hat, wo man die Woche zuvor angefangen hat.

Ebenfalls unvorteilhaft ist, sich 5- bis 7-mal die Woche zu „quälen“, da hier die Erholungsphasen eindeutig zu kurz sind.

Für das Krafttraining gilt:

Um optimal und effektiv zu trainieren, solltest du 2 bis 3 mal die Woche ins Studio gehen.

Hat man seine Muskeln intensiv durch Krafttraining beansprucht, benötigen diese bei den meisten Sportlern mehr als 48 Stunden, um sich wieder vollständig zu erholen.

Trainiert man aber mehr das Herz-Kreislaufsystem, kann man durchaus von kürzeren Erholungsphasen ausgehen. Dann kann bei entsprechender Fitness schon nach ca. 24 Stunden wieder eine Belastung stattfinden.

Die Wirkung von Krafttraining

Abgesehen davon, dass Muskeln sexy sind und unserem Körper die schönen Rundungen geben:

Muskeln stützen, halten, bewegen und stabilisieren die Gelenke und die Knochen. Und regelmässiges Muskeltraining ist gut für Körper, Geist und Seele.

Muskeln beeinflussen somit massgeblich unsere Lebensqualität. Regelmässiges Krafttraining ist somit auch für Senioren ein MUSS da auch Koordination, Beweglichkeit und Motorik geschult wird und das Leben dadurch entsprechend erleichtert wird.

Muskeln machen ungefähr 48 % des Körpergewichtes aus - bei manchen mehr, bei manchen weniger.

Muskeltraining stimuliert die Produktion des menschlichen Wachstumshormons Somatotropin. Dieses „Masterhormon“ wird von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet, allerdings nur zweimal täglich. Und zwar nach ca. einer bis zwei Stunden in der tiefsten Phase des Schlafes und kurz vor dem Aufwachen. Das Wachstumshormon regt das Gewebewachstum an, erhöht die Grundspannung der glatten Muskulatur, die Flexibilität und Festigkeit des Muskelgewebes; es baut die Muskulatur auf und sorgt für Wachstum von Knochen und Organen.

Muskeltraining bedeutet nicht, dass sich die Muskelfasern oder Muskelbündel vermehren.

Es bleibt natürlich bei der Anzahl von genau 656 Muskeln, die jeder Mensch hat.

Auch ein Profi-Boxer hat nicht mehr. Durch den Trainingsreiz wird die Muskulatur aber "gestärkt", sowie deren Energiebereitstellung verbessert und kann so die alltäglichen Aufgaben besser erfüllen. Betrachten wir die Trainingssteuerung beim Krafttraining, so wissen wir aus der Sportwissenschaft, dass wir mit Hilfe des gewählten Trainingsgewicht und der Anzahl der ausgeführten Wiederholungen unser Training optimal steuern können, daher ist es unbedingt notwendig einen Trainingsplan zu führen, um seine Fortschritte dokumentieren und eventuelle Stagnation analysieren zu können.

Wir unterscheiden beim Krafttraining vier verschiedene Methoden:

- **Das Rehabilitationstraining** ist direkt nach Verletzungen oder vorangegangenen körperlichen Beschwerden zu wählen. Das Training wird mit deutlich mehr als 20 Wiederholungen durchgeführt.

- **Das Kraftausdauertraining** wird optimal bei 20 bis 25 Wiederholungen durchgeführt. Führe dazu die Übung bis zur lokalen Erschöpfung aus, d.h. bis dir keine 25. Wiederholungen mehr vollständig möglich sind. Durch diese Art des Trainings erreichst du eine Steigerung deiner Kraftausdauer.

- **Das Hypertrophietraining** ermöglicht dir Muskelwachstum zu erreichen. Es ist sinnvoll, bestimmte Körperregionen gezielt zu einem Muskelaufbau zu bewegen, so z. B. unsere Bauch-, oder Rückenmuskulatur die in vielen Fällen zu schwach ist, brauchen ein Hypertrophietraining und wird effektiv in einem Bereich von 8 bis 12 Wiederholungen absolviert. Die Satzzahl ist abhängig vom Trainingszustand, Erfahrung und Ziele und daher individuell anzupassen.

• **Das Maximalkrafttraining** wird mit deutlich höheren Gewichten ausgeführt. Üblicherweise im Wiederholungsbereich 1 bis 6 Wiederholungen. In Krafttrainingszyklen ist Maximalkrafttraining durchaus angebracht, ist aber nur Leistungssportlern zu empfehlen. Maximalkrafttraining erfordert eine hohe Koordinationsfähigkeit der Muskulatur. Deswegen ist es für Anfänger absolut ungeeignet. Ebenso im fortgeschrittenen Alter: die Verletzungsgefahr ist einfach zu hoch.

Für das Herz-Kreislauf-Training bzw. Cardiotraining gilt:

Bezogen auf das Herz-Kreislauftraining ist es möglich, deinen Körper täglich zu belasten. Auch hier gilt als optimale Häufigkeit 2- bis 3-mal die Woche für nicht professionell Sportler. Oft scheitern Menschen mit der Ausrede "ich hab keine Zeit" an einem regelmäßigen Training - dabei zeigen aber neueste Studien, dass bereits 15-20 Minuten Ausdauertraining schon wesentliche Verbesserungen in Bezug auf die Gesundheit bringen können.

Wenn Du deine Kondition verbessern und deinen Fettstoffwechsel aktivieren willst, kommst du um ein richtiges Herz-Kreislauf-Training nicht herum...

Es ist das ideale Training für lange Gesundheit und den Herzmuskel zu stärken, es beeinträchtigt positiv den Fettstoffwechsel und ist eine der besten Möglichkeiten **gegen Fettleibigkeit**. Durch ein richtiges Herz-Kreislauf-Training bleibt die **Beweglichkeit** länger erhalten, weil Knochen und Gelenke regelmäßig beansprucht werden.

- Cardiotraining **hält jung**, denn es verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess und ist somit ein super "**Anti-Aging-Mittel**".
- Ausdauertraining **macht den Kopf frei**, ist unglaublich befriedigend und hebt die Stimmung.
- Beim Training mit dem für dich optimalen Trainingspuls (OwnZone), steigt das adrenokortikotrophe Hormon ATCH, das **für kreative Kopfarbeiter unverzichtbar** ist.
- Ausdauertraining ist wie eine **Sauerstoffdusche**: die Denkfähigkeit verbessert sich, der Schlaf auch.
- Stresshormone werden abgebaut und die Libido steigt.

Folgende Zyklen sind gebräuchlich:

- **Intervall**: zyklische Wiederholung submaximaler Belastungen, unterbrochen von sog. „*lohnenden Pausen*“;
- **Mikrozyklus**: Einer Belastungsphase von 2 bis 4 Tagen folgt ein Regenerationstag, an dem keine sportartspezifisches Training stattfindet oder Training von sehr geringem Umfang und Intensität. Es kann auch vollständig passiv regeneriert werden, ggfs. unterstützt durch Massage.
- **Mesozyklus**: Ein Zeitraum von 3 bis 4 Wochen wird in Phasen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung unterteilt. Üblich ist zum Beispiel eine Abfolge mit den Schwerpunkten Ausdauer – Regeneration – Intensität. Wichtig ist auch hier die ausreichende Bemessung der Regeneration.
- **Makrozyklus**: Hier folgen ebenfalls stärker regenerativ angelegte Phasen auf Phasen intensiven, spezifischen Trainings bzw. wettkampftensive Phasen.

Ein Trainingsplan ermöglicht dir dein Training optimal zu kontrollieren, Leistungssteigerungen oder Leistungsabfälle zu erkennen und jederzeit mit Spass deinem gesetztem Ziel step by step näher zu kommen.

Weiterhin viel Spass beim Training und viel Erfolg.