

Ausdauer und Kraft sind ein starkes Team

Dr. med. Christoph Wegeler, Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Manuelle Medizin, Wien

Krafttraining für das Herz

Kraft- und Ausdauertraining ergänzen sich ausgezeichnet, denn Ausdauertraining ist nichts anderes als Krafttraining für das Herz. Nur benötigen Sie im Gegensatz zum Krafttraining für das Ausdauertraining keine Maschinen. Um einen Trainingseffekt beim Herzmuskel zu erzielen, muss eine bestimmte Förderleistung überschritten werden. Eine hohe körperliche Belastung kann das Blutvolumen, welches pro Minute durch das Herz gepumpt wird, von 20 l/min beim Untrainierten auf mehr als 30 l/min beim Trainierten steigern. Das Herz muss mehr Leistung erbringen und reagiert auf die erhöhte Muskelspannung mit Dickenwachstum.

Eine Zunahme der Kreislaufleistung bei körperlicher Belastung bliebe unwirksam, wenn nicht gleichzeitig die Atmung verstärkt würde: Der Sauerstoff im Blut muss ergänzt, das entstandene Kohlendioxid abgeatmet werden. So erhöht sich folglich auch die Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur durch Training, d. h. das Atemvolumen wird größer. Die Zahl der Blutgefäße nimmt zu, die Blutmenge vergrößert sich.

Schneller unterwegs

Es gibt viele Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Weitverbreitet ist Jogging, da es überall praktiziert werden kann und wenig Ausrüstung erfordert. Das Ziel jedes Läufers ist, die Muskelarbeit bestmöglich in Bewegung umzusetzen, d. h., bei gleicher Anstrengung schneller voranzukommen. Die Ökonomisierung der Bewegung kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn die Muskulatur entsprechend trainiert ist. Eine gute muskuläre Rumpfstabilität

bietet an den Bewegungsdrehpunkten, den Hüft- und Kreuzdarmbeingelenken einen aktiven Gegenhalt. Dadurch wird die Becken- und Beinmuskulararbeit effizienter. Ebenso verbindet diese muskuläre Rumpfstabilisierung die Schwung- und Ausgleicharbeit des Oberkörpers und der Arme mit den Beinen. Das Training der Hüftstrecker über den ganzen Bewegungsumfang vergrößert die Schrittlänge. Das Leistungsniveau steigt. Eine gut entwickelte Muskulatur schützt und stützt die Gelenke und die Wirbelsäule. Ermüdet die Muskulatur, so verliert sie diese Fähigkeit.

Ein weiterer Pluspunkt für ein gezieltes Krafttraining ist die verbesserte Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Muskulatur. Der Körper nimmt Sauerstoff aus der Atemluft auf, um damit in der Muskulatur Nährstoffe zu verbrennen und Energie bereitzustellen. Mehr Sauerstoff bedeutet demzufolge mehr Leistung. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer Verbesserung der maximalen aeroben Kapazität.

Ungetrübte Lauffreuden – Verletzungsprophylaxe

Oft werden die Muskelgruppen, welche keinen direkten Einfluss auf die Leistung des Läufers haben, vernachlässigt. In der Folge werden die leistungsbestimmenden Muskeln immer stärker, während die übrigen «verkümmern». Das Gleichgewicht der Muskelkräfte, die auf Gelenke und die Wirbelsäule einwirken, ist gestört. Ein häufiges Beispiel dieser «muskulären Dysbalance» stellt die Verkürzung der Hüftbeuger bei zu schwachen Hüftstreckern dar. Ein gezieltes Krafttraining gleicht diese für den Laufsport typischen Mängel aus. Ein

ausgeglichenes Kräfteverhältnis der Muskulatur steht für ungetrübte Lauffreuden.

Nicht ohne meine Stöcke

Eine gute Alternative zum Jogging ist Nordic Walking. Bei dieser abgewandelten Form des Gehens kommen Stöcke zum Einsatz. Durch einen korrekten Stockeinsatz erfolgt eine Gewichtsverteilung auf Ober- und Unterkörper. Im Gegensatz zum Joggen wird die Muskulatur des Oberkörpers aktiv in die Bewegung miteinbezogen. Der Bewegungsapparat wird dadurch gleichmäßiger belastet. Das gelenkschonende Ganzkörpertraining ist für Menschen jeden Alters geeignet, da die Intensität sehr gut dosierbar ist. Wer kann, geht schneller und raumgreifender. Wer etwas vorsichtiger sein muss, genießt bei langsamerem Tempo die Umgebung etwas mehr.

Personen mit Übergewicht ist diese Trainingsform zu empfehlen, weil die Gelenke (Knie, Füße, Wirbelsäule etc.) durch den Einsatz von Stöcken entlastet werden und keine harten Schläge auf den Körper einwirken. Das Gehen in der freien Natur auf verschiedenem Untergrund (Kies, Waldboden, Asphalt, Rasen, Sand etc.) fördert das Gleichgewicht und bringt Abwechslung ins Ausdauertraining.

Für welche Form von Ausdauertraining Sie sich auch immer entscheiden – wir stellen für Sie gerne ein geeignetes Krafttrainingsprogramm zusammen. Bitte erkundigen Sie sich bei einem Instruktor.