

www.evidero.de/artikel/krafttraining-besser-als-sein-ruf

Meistbesucht Erste Schritte Aktuelle Nachrichten Google

evidero.de

HOME | THEMEN | **ARTIKEL** | BLOGS | VIDEOS & FOTOS

START » ARTIKEL » KRAFTTRAINING – BESSER ALS SEIN RUF

KRAFTTRAINING – BESSER ALS SEIN RUF
VERÖFFENTLICHT AM 15. AUGUST 2012 UM 10:14 UHR

SCHREIB DEN ERSTEN KOMMENTAR

NEUE SENDUNG

VORSCHAU SCHWERPUNKTHEMA – POLITIK IM UMBRUCH

SKLAVENAUFRAND Ab 23.2.2012 – Das neue Schwerpunktthema auf evidero.de. Politik im Umbruch? Sehen Sie hier ... >>

THEMEN

URBAN GARDENING – WAS SOLL DAS EIGENTLICH?
Urban Gardening ist in aller Munde, ständig entstehen neue Projekte – aber was bringt ... >>

NEUE WEGE FÜR UNSER GELD – DAS WEB-TV MAGAZIN MIT JASMIN POUR
Geld ist eine Illusion – an eine Illusion muss man glauben. Wer glaubt, braucht ... >>

EMPFOLGENE VIDEOS

TRANSITION TOWNS
Transition Towns – hier wird die Stadt von morgen entwickelt und ausprobiert. Ihren Anfang ... >>

VIDEO: WAS BEDEUTET NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?
Oft genannt doch selten verstanden. Was bedeutet



Sling-Training

Foto: 06-25-12 © Svetlana Braun

Krafttraining genießt bislang nicht gerade das beste Image. Damit bekomme man nur mehr Muskeln, werde aber nicht fitter. Wahrheit oder Märchen?

Über kaum ein Thema ranken sich so viele Mythen wie über das Krafttraining. Frauen denken häufig, sie bekämen zu dicke Muskeln, wenn sie Gewichte stemmen. Männer wiederum sind oft der Meinung, je mehr Gewicht sie bewegen, desto breiter werden ihre Schultern. Und wehe es wird sich nach dem Krafttraining nicht ausfühlich gedehnt, dann drohen die gefürchteten Verkürzungen. Und überhaupt wird gerne unterstellt, dass Gewichte stemmen unbeweglich macht.

Krafttraining – besser als sein Ruf

Veröffentlicht am 15, August 2012 um 10:14 UHR



Foto: 06-25-12 © Svetlana Braun

Krafttraining genießt bislang nicht gerade das beste Image. Damit bekomme man nur mehr Muskeln, werde aber nicht fitter. Wahrheit oder Märchen?

Über kaum ein Thema ranken sich so viele Mythen wie über das Krafttraining. Frauen denken häufig, sie bekämen zu dicke Muskeln, wenn sie Gewichte stemmen. Männer wiederum sind oft der Meinung, je mehr Gewicht sie bewegen, desto breiter werden ihre Schultern. Und wehe es wird sich nach dem Krafttraining nicht ausführlich gedehnt, dann drohen die gefürchteten Verkürzungen. Und überhaupt wird gerne unterstellt, dass Gewichte stemmen unbeweglich macht.

Krafttraining- viel besser als sein Ruf?

Jedoch ist nichts an den aufgestellten Behauptungen dran. Um zu verstehen auf welche Weise Muskeln wirklich wirken und warum Krafttraining für Sie so unglaublich wertvoll sein kann, ziehen wir einfach ein paar grundlegende Erkenntnisse über die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers hinzu.

Tatsächlich ist es so, dass Krafttraining selbst erst einmal Muskeln abbaut! Ja, Sie haben richtig gelesen, denn Muskeltraining ist zunächst ein sogenannter [kataboler Prozess](#), d.h. zuerst wird der Trainierende schlechter. Die Energiereserven sind nach dem Training niedriger als vorher. Die Muskelstränge weisen mikroskopisch kleine Verletzungen auf und müssen in der folgenden Ruhephase repariert werden. Der eigentliche Muskelaufbau findet daher in Ruhe statt. Für diesen Prozess benötigt der Körper allerdings die entsprechenden Nährstoffe aus der Nahrung. Damit lässt sich über die Ernährung auch ganz einfach steuern, ob Muskelstränge "nur" repariert oder verdickt werden, was sich dann Muskelaufbau nennt. Nebenbei ist Muskelaufbau im großen Stil für Frauen ohnehin recht schwierig, denn ihnen fehlt die notwendige [Portion Testosteron](#), was starkes Wachstum von Oberarm- und Oberschenkelmuskeln erheblich erschwert.

Clifford Opoku-Afari



Clifford Opoku-Afari (35) ist Sportwissenschaftler (M.A.), Diplom Trainer für medizinische Fitness (DTA), ehemaliger Leichtathlet ...

Anders sieht das bei den Männern aus. Ihre Muskeln reagieren auf Krafttraining grundsätzlich deutlich besser und schneller. Nicht selten sind daher in Fitness-Clubs zahlreiche Männer zu beobachten, die das Prinzip "viel hilft viel" bei ihrem Training anzuwenden scheinen. Vollgepackte Hantelstangen sollen vermutlich den Muskelaufbau forcieren und die Strandfigur in erreichbare Nähe rücken lassen.

Doch hierbei gilt eine ganz einfache Regel: Je höher die Gewichte und je niedriger die Wiederholungszahlen (unter acht), umso geringer der Effekt auf den Muskelaufbau! Denn dafür sind kontrolliert bewegte Gewichte unter permanent hoher Muskelspannung für eine Zeitspanne von mindestens 20 Sekunden nötig. Mehr Gewicht ist dabei überhaupt nicht hilfreich, sondern kann sogar für dieses Ziel kontraproduktiv sein.

Und was ist mit der oft gebetsmühlenartig wiederholten Aussage, Krafttraining mache steif und unbeweglich? Besonders wenn nach dem Training nicht gedehnt wird? Das Gegenteil ist der Fall, wenn Krafttraining richtig betrieben wird. Denn das zum Teil lieblose Rumziehen an Muskeln und Sehnen kann gar keinen "muskelverlängernden" Effekt haben. Muskeln sind in Wahrheit nicht mal länger oder mal kürzer, sondern bloß mal entspannter oder mal angespannter. Das wiederum entscheidet der Muskel nicht selbst, denn der reagiert bloß auf die Befehle der Zentrale – dem [zentralen Nervensystem \(ZNS\)](#).

Liegt demnach eine übermäßige Anspannung im Muskel vor (die als "Verkürzung" erlebt wird) müssen die Ansteuerungen über das ZNS verändert werden. Und wie geht das? Zum Beispiel durch funktionelles Krafttraining mit speziellen Übungen, welche die komplette Bandbreite des Gelenkes abfordern.

Und was können Sie nun tatsächlich mit Krafttraining erreichen?

Mehr Kraft, effektives Formen Ihrer Figur, Reduktion von Körperfett, eine bessere Haltung, verbesserte Blutzuckerwerte, stärkere Rumpfmuskeln (zur Prävention oder Beseitigung von Rückenbeschwerden), dichtere Knochen (zur Vorbeugung von Osteoporose) und jede Menge Spaß! Dazu können Sie Übungen mit Ihrem eigenen Körpergewicht machen, Hanteln stemmen, an Bändern ziehen, [Kettlebells](#) schwingen, an [Sling-Trainern](#) hängen und vieles mehr.

Exklusives Angebot für evidero-User

Wenn Sie jetzt Interesse an Krafttraining bekommen haben und im Großraum Köln wohnen: Clifford Opoku-Afari eröffnet Ende August sein exklusives [Krafttrainer-Loft](#) im Belgischen Viertel in Köln. evidero-User erhalten bei der Buchung von mindestens zehn Einheiten Personal-Training (entweder 10 x 30 min. oder 10 x 60 min.) den kompletten Check-Up inklusive Bewegungs-Screen, Anamnese und Zielvereinbarung kostenlos.



Spezial-Angebot für evidero-User

Drucken Sie diesen Text aus, zeigen Sie ihn ab dem 31. August 2012 bei "die krafttrainer" in Köln (Bismarckstr. 50) vor.

Sie bekommen dafür bei der Buchung von mindestens zehn Einheiten Personal-Training (entweder 10 x 30 min. oder 10 x 60 min.) den kompletten Check-Up inklusive Bewegungs-Screen, Anamnese und Zielvereinbarung kostenlos.

die krafttrainer
WE MAKE YOU STRONGER