



Aktiv für ein neues

Körpergefühl

Beate Claudia Frank

Der Wunsch nach jugendlicher Frische und einer sportlichen Figur ist groß. Gezieltes Training kann nicht nur einzelne Körperteile in Form bringen. Sportlich Aktive sind zudem belastbarer, ausgeglichener und fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut.

Ein steigendes Körperbewußtsein und wachsendes Interesse am eigenen Erscheinungsbild lassen seit Anfang der achtziger Jahre Fitneß-Studios wie Pilze aus dem Boden schießen. Weder Geld noch Mühe werden gescheut, den Körper zu verschönern und wohl zu proportionieren. Während Frauen in der Regel ihre Figur halten oder umformen und verschönern wollen, streben Männer eher einen gezielten Muskelaufbau an. Reichte es den Olympioniken im antiken Griechenland noch aus, schwere Lasten zu tragen, an Schnelligkeit mit Hasen und Pferden zu wetteifern und festgeschmiedetes Eisen gerade zu biegen, so sind die Trainingsprogramme heute wesentlich abwechslungsreicher. Das Angebot reicht von Aero-Box-Conditioning, Bauch-Beine-Po-Program-

men über Inline-Skating und Jogging bis zu Wirbelsäulengymnastik. Als Trainingsgeräte stehen mit Bauchtrainer, Rudergerät, Laufband und Fahrradergometer unzählige technische Feinheiten zur Verfügung. Doch ob Hasenjagd oder Rudern auf dem Trockenen, eines haben alle diese Trainingsmethoden gemeinsam: ohne Schweiß kein Preis.

Es muß nicht unbedingt ein Studio sein

Der Erfolg der "Muskel-Paläste" boomt heute nicht mehr so stark wie noch vor wenigen Jahren. Mehr als ein Drittel der Fitneß-Begeisterten springt nach wenigen Monaten wieder ab. Ein großes Manko sei vielerorts die unqualifizierte Betreuung durch die Studio-trainer, stellten Prüfer der Stiftung Warentest fest. Vermutlich ist den meisten auch das einsame Gewichtestemmen und das monotone Treten auf dem Heimtrainer auf Dauer zu langweilig. Deshalb bieten die Studios, aber auch Sportvereine und Volkshochschulen immer häufiger Gruppenkurse von Jazzgymnastik über Aerobic bis hin zu Steptanzkursen an.

Fotos: Deutscher Turnerbund

Bewegung – der größte Kalorienräuber

Wer überzählige Pfunde loswerden möchte, wird merken, daß regelmäßige sportliche Bewegung Fettpölsterchen effektiver zum Schmelzen bringt als die meisten Diäten, die ohnehin nach kurzer Zeit wieder aufgegeben werden. Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining erhöhen den Energieverbrauch. Niederländische Wissenschaftler der Universität Limburg in Maastricht fanden kürzlich heraus, daß zweimal wöchentliches Krafttraining den täglichen Energieverbrauch um fast zehn Prozent erhöhen kann. Dies gilt auch für die Tage, an denen überhaupt nicht trainiert wird. Die Studie bestätigt damit frühere Untersuchungen, daß Sport auch über das jeweilige Training hinaus den durchschnittlichen Energieverbrauch ansteigen läßt.

Am besten suchen Sie sich die Sportart aus, die Ihnen am meisten Freude macht. Tennis, Badminton oder Ballsportarten wie Volleyball erfordern gewisse Grundtechniken. Mit Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen können dagegen auch Ungeübte direkt beginnen. Wer älter als 40 Jahre ist und schon längere Zeit nicht mehr aktiv war, sollte vorher beim Hausarzt einen Gesundheits-Check-Up durchführen lassen. Ein Belastungs-EKG zeigt, wie weit Sie sich bedenkenlos körperlich anstrengen können.

Ganz nach Ihren Wünschen können Sie Schwerpunkte in Ihrem Trainingsprogramm setzen. Um die Figur zu straffen, eignet sich am besten ein Krafttraining. Wollen Sie Ihre Muskeln elastischer und Ihre Körperbewegung geschmeidiger machen, ist ein Beweglichkeitstraining empfehlenswert. Ein Ausdauertraining verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und stärkt insbesondere das Herz-Kreislaufsystem. Am besten ist, wenn von jeder Trainingsart etwas enthalten ist.

Ausdauertraining für die Pumpe

Sportarten und Trainingsprogramme, die überwiegend die Ausdauer trainieren, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Sie vergrößern das Herzvolumen, erhöhen die Zahl feinsten Blutgefäße in der Muskulatur und verbessern die Ausnutzung des Luftsauerstoffs. Ihre Ausdauer fördern Sie, wenn Sie eine körperliche Bewegung möglichst lange durchführen. Wenn Sie täglich Sport treiben, sollten Sie sich mindestens zehn Minuten ohne Pause bewegen. Ist ein tägliches Training nicht möglich, können Sie Ihre Herz-Kreislaufaktivität auch durch zwei Trainingseinheiten pro Woche von je 60-90 Minuten oder drei Trainingseinheiten pro Woche von je 30-40 Minuten verbessern. Die Bewegung sollte dynamisch sein und möglichst große Muskelgruppen beteiligen wie

Bitte nicht übertreiben!

In den USA, aber auch bei uns, ist eine neue Form des Fitneßwahns zu beobachten, die Experten "Exercise-Bulimie" nennen. Im Unterschied zur herkömmlichen Eß-/Brechsucht übergeben sich die Betroffenen nicht, sondern versuchen die Kalorien durch Schwitzen wieder loszuwerden. Manche gehen fast täglich ins Fitneß-Studio, wo sie sich völlig verausgaben. Dadurch häufen sich Trainingsunfälle, weil Muskeln und Knochen überdurchschnittlich beansprucht werden. Etwa sieben Prozent der jungen Frauen in Deutschland leiden an Mager- oder Eß-/Brechsucht.

beim Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglaufen. Im Trend sind auch sogenannte Spinning-Kurse auf Standfahrrädern, die Fitneß-Studios anbieten. Trainiert wird dabei in Gruppen bei flotter Musik.

Die Intensität des Trainings sollte so hoch sein, daß Sie sich gerade noch ohne Mühe unterhalten können oder der Puls mindestens 130 mal in der Minute schlägt. Messen können Sie den Puls am besten am Handgelenk, der Halsschlagader oder mit Hilfe spezieller Pulsmeßgeräte. Als Faustregel für Untrainierte gilt: Die Pulsfrequenz sollte während des Trainings mindestens 180 minus Lebensalter betragen. Wer älter als 30 Jahre ist, fügt für jedes weitere Lebensjahrzehnt 5 Schläge hinzu. Für eine 45jährige Person heißt das: $180 - 45 + 5 = 140$. Zu berücksichtigen ist, daß Untrainierte beim Einstieg in ein Ausdauertraining relativ hohe Herzschlagfrequenzen haben. Sie pendeln sich erst nach 4-6 Wochen kontinuierlichen Sporttreibens auf die hier angegebenen Werte ein.

Fitneß-Studios bieten Spinning- und Aerobic-Kurse vielfach unter Angabe der angestrebten Pulsfre-

quenzen an, z. B. "low impact" (130-150 Pulsschläge) oder "high impact" (140-170). Beginnen Sie mit geringen Intensitäten, und erhöhen Sie diese erst dann, wenn Sie im bisher besuchten Kurs nicht mehr ausgelastet sind. Generell gilt für die Planung Ihres Ausdauertrainings, daß zuerst Dauer dann Intensität des Trainings erhöht werden. Egal wie alt Sie sind, mit einem Ausdauertraining können Sie jederzeit beginnen.

Nicht jeder bekommt Muskeln wie Herkules

Krafttraining im Fitneßbereich soll den Energiefluß in den Muskeln verbessern und zu einem mäßigen Muskelwachstum führen. Beachten Sie dabei jedoch Ihren Körperbau: Schlanke, zierliche Menschen, sogenannte leptosome Typen, werden bei gleichem Krafttraining nicht so kräftig werden wie von Natur aus athletisch Gebaute. Für Fitneß-Sportler und zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur eignen sich Trainingsmethoden am besten, die die Kraftausdauer erhöhen. Die Übungen werden langsam ohne Unterbrechung mit hohen Wiederholungszahlen und geringen Zusatzgewichten ausgeführt, z. B. in Form eines Zirkeltrainings. Wichtig ist dabei, daß die Muskeln von Armen, Beinen, Rücken und Bauch abwechselnd belastet werden.

Kräftigungsübungen können ohne oder mit Zusatzgewichten und -geräten durchgeführt werden. Geeignet sind z. B. Langhantelstangen (Bar), Gewichtsmanschetten für die Handgelenke (Heavyhands), elastische Bänder (X-ertubes), oder die großen Fitbälle. Wer es etwas aufwendiger mag, kann auch an Kraftmaschinen





Wer seine Beweglichkeit trainiert, rostet nicht so schnell ein.

in den Fitneß-Studios trainieren. Üblicherweise werden Sie dort von einem Trainer eingewiesen, der für Sie einen persönlichen Trainingsplan erstellt.

Kraft- und Ausdauertraining lassen sich auch kombinieren, z. B. durch Slide- und Step-Kurse, Jogging in hügeligem Gelände, Mountain-Biking, Walking mit Handgewichten oder Inline-Skating.

Verletzungen vermeiden

Generell gilt für das Krafttraining in Studios: Lassen Sie sich über die für Sie geeigneten Übungsformen und Trainingsgeräte beraten. Um Verletzungen und Beschwerden zu vermeiden, sind Sicherheitsvorschriften einzuhalten. Außerdem ist darauf zu achten, eine stabile und funktionelle Ausgangsposition zu wählen. Kontrollieren Sie stets, daß Sie die Bewegungen bei einer sich im Lot befindenden Wirbelsäule durchführen.

Kräftigen Sie nicht nur Ihre Problemmuskeln wie Oberschenkel und Po, sondern auch die oft vernachlässigten Muskelgruppen wie die Schulterblattstabilisatoren, die gerade und schräge Bauchmuskulatur, Rückenstrecker, Oberschenkelanzieher (Adduktoren) sowie Hüft- und Kniestrecker. Diese Muskeln kommen bei unseren Alltagsbewegungen in der Regel zu kurz. Ergänzend sind die Muskelgruppen zu dehnen, die zur Verkürzung neigen, wie großer

Brustmuskel, Hüft- und Kniebeuger. Dadurch beugen Sie Verletzungen vor und erhalten die Beweglichkeit Ihrer Muskeln.

Geschmeidig wie eine Gazelle

Unter Beweglichkeit versteht man die größtmögliche Ausnutzung des anatomischen Spielraums im Gelenk. Ist sie optimal trainiert, können Sie Bewegungen mit weniger innerem Widerstand und damit kraftvoller, schneller und mit geringerer Verletzungsgefahr durchführen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Dehnbarkeit der Sehnen und der elastischen Muskelfasern zwar um etwa 20 Prozent ab, dennoch ist die Beweglichkeit nach wie vor trainierbar.

Verbessert wird die Beweglichkeit durch Isolations- und Dehnungsübungen. Isolationsübungen schulen die Gelenkigkeit, z. B. durch Kopfnicken und -neigen oder Schulterheben und -kreisen. Sie sind zu Beginn einer Trainingsstunde durchzuführen. Anschließend können Sie die Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln, die die Gelenke umgeben, erhöhen. Dazu sollten Sie sowohl die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen als auch die Muskeln, die nachfolgend gekräftigt werden, dehnen. Die Übungen erfolgen sowohl statisch als auch dynamisch.

Bei der statischen Dehnung – auch als Stretching bekannt – wird die gedehnte Position mehrere Sekunden lang gehalten. Sie sollte nach dem Training wie folgt durchgeführt werden: Den Muskel sanft bis zu der Position dehnen, in der eine leichte Spannung spürbar ist. Diese Position 15-30 Sekunden halten. Die Gelenke sollten dabei nicht überstreckt, sondern leicht gebeugt bleiben. Die dynamische Dehnmethode eignet sich eher zum Aufwärmen. Bei diesen weichen, rhythmischen Bewegungen sind immer gesamte Muskelketten einbezogen, damit die Koordination zwischen diesen geschult wird.

Nach der Anstrengung entspannen

Dehnungsgymnastik wird in jeder Trainingsstunde sowohl nach dem allgemeinen Aufwärmen als auch zum Ende der Übungen durchgeführt, um die Muskulatur zu entspannen. Einige Fitneß-Studios bieten spezielle Stretching- oder Body-Balance-Kurse an. Sie verbinden auf sehr angenehme Weise Dehnen mit Atmung und körperlicher Entspannung. Gerade letzteres sollte bei Ihrer Trainingsplanung nicht zu kurz kommen. Pötern Sie nicht nur, sondern bauen Sie auch Entspannungsstunden ein, z. B. Yoga, Autogenes Training, oder Fitneß-Kurse für Körper und Geist wie Tai-Chi oder Chi-Kung.

Sparen Sie nicht an einer guten Ausrüstung. Stützendes Schuhwerk, spezielle Jogging- und Aerobic-Schuhe sind ebenso wichtig wie bequeme, temperaturangepaßte Kleidung. Vielleicht finden Sie auch nette Trainingspartner, die Sie bei einem kleinen Durchhänger motivieren, weiterzumachen. Gleichgesinnte für Badminton, Squash oder andere Sportarten finden sich oft über die Schwarzen Bretter der Sporthallen und Studios. Aber lassen Sie sich nicht unter Leistungsdruck setzen. Nur wenn Sie sich wohlfühlen und Spaß am Training haben, werden Sie auch dabei bleiben. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Anschrift der Verfasserin:
Dr. phil. Beate Claudia Frank
Dickwaldstr. 15
D-74889 Sinsheim

Literaturangaben:

- COTTA, H.: Sport treiben, gesund bleiben. Piper-Verlag, München 1988
 FREIWALD, J.: Fitneß für Männer. Rowohlt-Verlag, Hamburg 1991
 LETUWNIK, S.; FREIWALD, J.: Fitneß für Frauen. Rowohlt-Verlag, Hamburg 1990
 MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.: Handbuch Trainingslehre. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1991
 N.N.: Wirkung eines 18wöchigen Trainingsprogramms mit Gewichten auf den Energieverbrauch und die körperliche Aktivität. In: IME Wissenschaftlicher Informationsdienst 4/21. Jg., S. 1-2, 1997