

Bewegungsmangel - Ein Problem der Gesellschaft

Durch Bewegungsmangel als Folge zunehmender Automatisierung und Mechanisierung wird die körperliche Verfassung des Menschen immer unzureichender. Herz-Kreislaufstörungen, Haltungsschäden, Haltungsschwächen, Muskeldisbalancen und Fettleibigkeit sind bekanntlich die Folgen in unserer Gesellschaft. Andererseits erkennen immer mehr Menschen die Notwendigkeit der sportlichen Betätigung als entscheidenden Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Der allgemeine Fitnesssport hat enorme Zuwachsraten zu verzeichnen. Massenaktionen wie Jogging, Walking, Spinning und jegliche Art von Aerobic bewirken vor allem eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und zum Teil auch der Beweglichkeit.

Die Muskulatur ist im Körper jenes System, mit welchem sich der Mensch bewegen kann. Mit einer gut ausgebildeten Muskulatur kann sich der Mensch nicht nur rationell, ökonomisch, geschickt, schnell und ausdauernd bewegen, er ist darüber hinaus auch allgemein gesünder und leistungsfähiger.

Mangelnde Kraftfähigkeiten, vor allem im Bereich der Rückenmuskulatur und der Bauchdecke führen zur Fehlhaltung des Oberkörpers, die wiederum das Skelettsystem, den Bandapparat und die Muskulatur überstrapazieren und/oder schädigen. Bei einem richtigen Muskeltraining werden nicht nur sichtbar die Körperformen harmonisiert, sondern gleichzeitig Körperfettanteile abgebaut und Herz-Kreislaufstoffwechsel und Nervensystemfunktionen verbessert. Darüber hinaus entlastet ein gutes Muskelkorsett das gesamte Skelettsystem und die inneren Organe.

Auch in der modernen Rehabilitation ist das Muskeltraining nach operativen Eingriffen unverzichtbarer Bestandteil geworden. Muskeltraining hat grundsätzlich zwei Bereiche der Auswirkung, nämlich den der Gesundheit und den der Leistung.

Immer noch bestehen Vorurteile gegen Muskel- bzw. Langhantelkrafttraining. Selbst im Leistungssport, wo in den meisten Sportarten Muskeltraining seit Jahren zumindest als Basis- und Aufbautraining betrieben wird, ist es bei manchen Sportlern, Trainern oder Medizinern noch umstritten, was jedoch nicht am Muskeltraining liegt, sondern an der falschen Kenntnis über biologische und physiologische Grundlagen, situativer Rahmenbedingungen und den praktischen Methoden des Muskeltrainings selbst.

Über das Muskeltraining im Rahmen des Unterrichts gibt es ebenfalls immer wieder Diskussionen. Sportlehrer, mancher Trainer und Sportmediziner sehen Gefahren, was aber an einer undifferenzierten Auslegung der Begriffe Muskeltraining liegt, worunter meist unberechtigterweise Hanteltraining mit schweren Gewichten verstanden wird. Dabei absolviert ein Jugendlicher, der mit Rückenbeschwerden vom Hausarzt in die Krankengymnastik geschickt wird, ebenfalls Muskeltraining.

Ein richtig dosiertes Muskeltraining im Unterricht bzw. im Training bei entsprechender Auswahl der Übungen und funktionell korrekter Ausführung ist der beste Schutz zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und -Schäden, eine optimale Möglichkeit, physische Grundlagen zu schaffen, was nicht nur

die akute Verletzungsgefahr reduziert, sondern auch langfristigen Abnutzungsschäden vorbeugt. Hinzu kommt, dass eine gekräftigte Muskulatur die beste Voraussetzung für eine sportartspezifische Leistungsverbesserung darstellt.

Untersuchungen, Tests und Versuche der verschiedenen Schulen haben die Effektivität des Muskeltrainings bereits im Grundschulalter bestätigt. Ein Stichwort heißt hier „Biotraining“. Bereits über die Hälfte der Schülerinnen und Schüler zeigen Auffälligkeiten. Vor allem im Bereich der Haltungsmuskulatur (Rumpf-Hüft-Schulterbereich) sind Haltungsschwächen vorhanden, die ohne ein präventives Eingreifen unweigerlich zu Haltungsschäden führen.

Auch dem Aspekt der Verbesserung der Leistung durch Muskeltraining kommt in der Schule eine besondere Bedeutung zu. Ohne entsprechende Kraftfähigkeiten kann ein Schüler bestimmte sportliche Techniken gar nicht oder nur unzureichend bzw. nur unfunktionell ausführen, was sich auch durch intensives Techniktraining nicht ändern lässt. Defizite im Bereich der Schultergürtelmuskulatur überfordern den Jugendlichen z.B. wenn er im Barrenstütz schwingen soll.

In einem modernen Unterricht bzw. Training darf gezieltes und richtig dosiertes Muskeltraining nicht mehr fehlen.

Als effektives Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren unter den Sportwissenschaftlern und Sportphysiotherapeuten ein Krafttraining bewährt, welches immer mehrere Muskelgruppen bzw. Muskelschlingen beansprucht. Genau diese Muskelschlingen werden bei Terrabändern oder beim Langhantelkrafttraining am meisten aus der Reserve gelockt. Da der Reiz bei den Bändern mit zunehmender Kontinuität schnell ausgeschöpft ist, kommt man schnell immer mehr wieder auf das freie Langhantelkrafttraining zurück. Das freie Langhanteltraining beansprucht im selben Masse statische wie auch konzentrische und exzentrische Muskulatur. Da die Reizsetzung beim Langhantelkrafttraining nie ausgeschöpft wird bzw. man immer mehr neue Reizsetzungen geben kann, erweist sich diese Art von Krafttraining auch immer mehr als ideal im Bereich des allgemeinen Leistungssports. Viele verschiedene Sportarten, wie z.B. Leichtathletik, Rudern, jegliche Art von Ballsport, Turnen und Kampfsport kommen immer mehr zum Langhanteltraining zum Kraftaufbau zurück. Diese Erkenntnis lässt sich unter fachgerechter Anleitung und gezielter Planung jederzeit in das sportartspezifische Training mit einbringen. Außerdem erhöht es die sportartspezifischen Qualitäten, da durch ein effektives Langhantelkrafttraining auch immer mehrere Muskelfasern vom Typ I bis IIb aktiviert werden. Das heißt, es wird nicht nur Maximalkraft trainiert sondern auch Kraftausdauer und Schnellkraft, je nachdem was man für eine Satzgröße bzw. Satzanzahl im Verhältnis zur Last trainiert.