

Dr. med. René Blanka – Der Muskeldoktor

Dr. René Blanka, der über viele Jahre Erfahrung aus dem eigenen **Krafttraining** und einen souveränen **wissenschaftlichen Hintergrund** verfügt, ist aktuell **Leiter des Rückenzentrum Laudongasse** und hat in den vergangenen 15 Jahren erfolgreich über **4.000 Kunden** betreut.



Er wurde 1981 **Wiener Landesmeister im Bodybuilding**.

Im Oktober 2003 nimmt er nach 22-jähriger Wettkampfpause wieder an einem nationalen Bodybuilding-Bewerb teil und wurde prompt österreichischer Meister. Zurzeit bereitet er sich auf einen Wettkampf im **Powerlifting** vor. Kurz gesagt: Von diesem Doktor solltet man Tipps annehmen!

Darüber hinaus widmet er sich seit Jahren dem **Schreiben**, natürlich geht es dabei primär um Themen wie **Kraft, Fitness** und **Gesundheit**, aber auch ganz anderen Inhalten hat sich Dr. Blanka bereits angenommen. Im Anschluss sind einige seiner veröffentlichten und frischen **Artikeln** bzw. **Kolumnen** zu finden.

Ein weiterer Spitzname von Dr. René Blanka ist „**The Doctor of Rock**“, was er unter anderem bei Interviews mit seiner Lieblingsband Nazareth unter Beweis stellte. Hier sehen Sie ein Interview vom vergangenen Mai: <http://www.youtube.com/watch?v=wqZVaHCDsKE>

Angehängte Artikel/Kolumnen von Dr. med. René Blanka:

1. „...immer noch?“
2. Anwalt der Sportnieten
3. Heißer Quackie oder lauer Beziehungstrott?
4. Fitness- und Krafttraining als Grundlage
5. Krafttraining: Schutzfaktor für das Herz-Kreislauf-System
6. Krafttraining und Kampfsport

1. „...immer noch?“

Aktuellste (unveröffentlichte) Kolumne.

Wie oft habe ich sie schon gehört, die an mich gerichtete Lieblingsfrage:
„Was, du trainierst immer noch?“

Das erste Mal gefragt wurde ich vor circa zwanzig Jahren, damals war ich dreißig Jahre alt. Eine ältere Nachbarin hat mir vor kurzem erklärt, dass man ja spätestens ab dreißig mit dem Trainieren aufhört. Dann hat man Familie oder andere gesellschaftliche Verpflichtungen, man widmet sich spätestens da den ernstesten Dingen des Lebens und hat für Jugendallüren wie Muskelaufbau keine Zeit mehr. Für sie hatte dieser Zeitpunkt des Endes der Trainingsperiode die Unumstößlichkeit eines Naturgesetzes. Im Königreich der Frühpensionisten wird man als ambitioniert Trainierender, noch dazu ausgerechnet Kraftsport, der die dreißig überschritten hat, für verrückt gehalten.

Wozu soll denn bitte Methusalix noch trainieren? Die wenigen, die überhaupt irgendwann in grauer Vergangenheit ernsthaft trainiert haben, widmen sich lieber ihrer neuen Sportart, nämlich zu erzählen, wie gut und stark sie doch früher einmal waren. An manchen Orten wimmelt es nur so von ehemaligen Champions, so auch in manchen Fitnesscentern. Gerne zum Besten gegeben werden hier Erinnerungen an die persönliche Kraft- oder Kampfsportkarriere, leider oft nicht wirklich belegbar. Solche ehemaligen Karate-Champions können auch wirklich noch gefährlich werden, und zwar dann, wenn sie die Zuhörer mit ihren Erzählungen zu Tode langweilen.

Die Erkenntnis „Früher war ich viel stärker!“ gibt es in allen Alterskategorien. Ich habe diesen Spruch schon von Zwanzigjährigen gehört, und Rekordhalter ist ein Elfjähriger. Er beobachtete mich beim Training, schwang dann für einen kurzen Moment eine kleine Hantel, beendete aber sogleich seinen begonnenen Workout, indem er obigen Spruch mit der nötigen Melancholie des Erfahrenen in der Stimme von sich gab.

Dabei kann man gerade beim Krafttraining seine Leistung in jedem Alter steigern. Ein Siebzigjähriger steigert sich prozentuell in etwa gleich wie ein Siebzehnjähriger, natürlich meist mit unterschiedlicher Ausgangssituation. Wer mit den Jahren biologisch jung bleiben will, sollte auf Krafttraining setzen. Dadurch bleiben die Knochen dicht, die Muskelfasern für Kraft und Schnelligkeit werden angesprochen, der Grundumsatz wird erhöht und damit der Stoffwechsel schneller. Unabhängigkeit im höheren Lebensalter ist in erster Linie eine Funktion der Kraft und erst sekundär der Ausdauer.

Lassen sie sich von niemandem vorschreiben, wann sie abzubauen haben. Man weiß das heute viel besser! „Vor siebzig gibt es keinen Abbau, nur Faulheit.“ Ein Satz aus einem Vortrag des Frankfurter Trainingsforschers Prof. D. Schmidtbleicher. Und dieser Zeitpunkt wird noch weiter hinausgeschoben werden. Betrachten Sie nur den Spitzensport! Früher

galt es aus sportwissenschaftlicher Sicht als unmöglich, noch jenseits der dreißig Spitzenleistungen zu erzielen. Im Schwimmsport wurden die Athleten mit Anfang zwanzig als Senioren betrachtet, die knapp vor dem Ende ihrer Karriere stehen. Bei der Olympiade 2008 in Peking erringt die amerikanische Schwimmerin Dara Torres mit einundvierzig Jahren drei Silbermedaillen.

Evander Holyfield, der US-Boxer im Schwergewicht, kämpfte mit Ende vierzig um die Weltmeisterschaft und nimmt derzeit einen neuen Anlauf. Der Begriff *Alter*, der aussagen soll, in welcher Verfassung sich Menschen eines bestimmten Jahrganges befinden, ist längst überholt. Die individuelle Veranlagung und das Training bestimmen das tatsächliche biologische Alter und nicht die Geburtsurkunde.

Und morgen trainiere ich, Mister Immernoch, wieder und werde einen neuen persönlichen Rekord aufzustellen.

2. Anwalt der Sportnieten

Veröffentlicht auf der Webseite www.nightline.cc
<http://nightline.cc/home/spielen/415>

Habt ihr in der Schule die Turnstunde gehasst? Wart ihr unter den letzten, die in die Mannschaft gewählt wurden? Ich auch. Für alle, die den Sportunterricht schwänzten: ich bin euer Anwalt. Es gibt eine späte Rache an den ehemaligen Sportskanonen. Sie heißt effizientes Training.

Was wollen die meisten mit Sport erreichen? Gute Figur, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Traditioneller Sportunterricht sagt uns, wenn Du diese Ziele erreichen willst, musst Du möglichst oft viele verschiedene Sportarten betreiben. Das bedeutet, viel Zeit und Geld für Sport aufzuwenden. Sportlehrer und -wissenschaftler werden in diesem Sinne ausgebildet und müssen sich in unzähligen Disziplinen bewähren. Mein Trainingsansatz ist anders. Ich möchte nur soviel Zeit, wie notwendig mit Training verbringen und ich betreibe Sport nicht als beruhigendes Ritual oder als Sündenablass. Effizientes Training braucht weder viel Zeit noch viel Geld. Traditionen und Dogmen im Sport interessieren mich nicht ...

Training heißt, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Du selbst bestimmst damit die Entwicklung Deiner Gesundheit und Belastbarkeit, nicht der Arzt oder irgendeine Statistik. Wir brauchen keinen klinischen Fatalismus, und Statistiken sind dazu da, um sie zu sprengen. Training wirkt in jedem Alter gleich gut. Also Sportnieten, vergesst die alten Geschichten, jetzt kommt eure Stunde, schlägt die ehemaligen Schulchampions! Und außerdem, wer gut trainiert ist, kann auch eine

durchmachte Nacht leichter wegstecken. Effizientes Training meint, möglichst viele Fliegen mit einem Schlag zu erwischen. Das bedeutet, sich auf intensives Kraft- und Koordinationstraining zu konzentrieren und das Herz-Kreislaufsystem ohne Zeitverlust im Alltag zu trainieren. Dazu demnächst mehr.

3. Heißer Quickie oder lauer Beziehungstrott?

Veröffentlicht auf der Webseite www.nightline.cc
<http://nightline.cc/home/spielen/616>

In Form kommen, schlank und athletisch werden, dem Alter ein Schnippchen schlagen, wer wünscht sich das nicht? Wie können wir diese Träume verwirklichen?

Der Weg dahin führt über das Training der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und auch der Koordination. Nur wovon wie viel trainieren? Traditionelle Sportkonzepte betonen den Vorrang des Ausdauertrainings. Die Empfehlungen gehen von mindestens zwei Stunden Training pro Woche aus. Wer ambitioniert Ausdauer trainiert, ist schnell bei sechs Stunden pro Woche.

Bei diesen konventionellen Fitnessprogrammen fristet das Krafttraining ein Stiefmütterchendasein. Einmal pro Woche, vielleicht noch ohne Geräte, nur mit eigenem Körpergewicht durchgeführt, sollen da reichen. Der Zeitaufwand dieser traditionellen Sportkonzepte ist enorm, die Effektivität bezüglich der oben geschilderten Ziele gering. Warum? Weil Krafttraining der Schlüssel zu gesteigertem Fettabbau, guter Figur, stabilen Gelenken und starken Knochen ist und nicht das vielbeschworene Ausdauertraining, wie zahlreiche Studien gezeigt haben. Ich empfehle allen, die effizient und mit geringem Zeitaufwand ihre Ziele erreichen wollen, zwei intensive Einheiten Krafttraining pro Woche, die jeweils zirka eine Stunde dauern.

Darüber hinaus sollte man möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen, die aber nicht intensiv sein muss. Gehen - besser noch bergauf gehen - und Stiegen steigen sind meine Favoriten, da fast überall durchführbar. Vervollständigt wird das Programm vom Koordinationstraining - zweimal die Woche je fünfzehn Minuten reichen.

Koordination kann auch vor der Kraft in einer Einheit trainiert werden. Dabei setze ich zwei Schwerpunkte: Einerseits Übungen, die das Zusammenspiel der vielen Muskeln des Schultergürtels verbessern und die mit einem schwingenden Stab ausgeführt werden. Andererseits Übungen auf instabilen Standflächen wie wackelnden Plattformen oder luftgefüllten Halbkugeln, um die Koordination von Hüfte, Bein und Fuß zu verbessern.

Ein gutes Krafttraining trainiert auch gleichzeitig die Beweglichkeit und die Koordination, im Unterschied zum Ausdauertraining. Man hat damit mehrere Fliegen auf einem Schlag erledigt. Der zeitliche Aufwand für mein Programm beträgt somit zweieinhalb Stunden pro Woche. Man wird damit zwar keinen Marathon gewinnen, aber man hat bessere Resultate hinsichtlich Figur, Fettabbau, Stoffwechselfparametern (Blutzucker, Blutfette etc.), Gelenkstabilität und Knochendichte als mit einem traditionellen ausdauerbetonten Fitnessprogramm.

Letztendlich läuft alles auf die Frage hinaus: Heißer Quickie oder lauer Beziehungstrott?

Kurze und intensive Anstrengung beim Krafttraining oder lange und gemäßigte beim Ausdauersport. Die meisten bevorzugen den Ausdauersport. Warum? Weil er weniger anspruchsvoll ist und von all den Gesundheitstanten und -Onkeln empfohlen wird. Aber Krafttraining?

„Igitt, ich will doch nicht wie Schwarzenegger aussehen!“ Ausdauer kann so nebenher trainiert werden. Man joggt gemütlich dahin, hängt seinen Gedanken nach. Kraft steigert man durch progressives Widerstandstraining, man muss also immer größeren Widerstand überwinden. Das erfordert Konzentration und Selbstüberwindung. Hundert Kilogramm auf der Hantel über dir – drück sie weg oder sie erdrücken dich -, keine Zeit zum Philosophieren. Wieder eine Wiederholung mehr geschafft, das Brennen in den Muskeln gespürt; erfolgreiches Krafttraining ist nicht gemütlich.

Beim Ausdauertraining geht es hingegen oft wie in vielen Ehen zu: gleichmäßig (der Puls darf nicht zu schnell schlagen), aber fad.

Gebt euch den Kick eines intensiven Powertrainings! Gerade die intensiven Momente im Leben, die dich voll fordern, bringen dich weiter.

4. Fitness- und Krafttraining als Grundlage

Veröffentlicht auf der Webseite [www.nightline.cc](http://nightline.cc)
<http://nightline.cc/home/spielen/381>

Sport ist trendige Freizeitbeschäftigung, wichtiger Wirtschaftsfaktor, natürlich gesund und das „Medikament des Jahrhunderts“. Auf der anderen Seite: „Sport ist Mord“ und „no sports“. Woher kommt dieser Widerspruch?

Wenn Sport so gesund ist, wie erklären sich die vielen Sportverletzungen und Überlastungsschäden? Die Einstellung zum Sport ist meist die Ursache für negative Folgen. Wenn etwas Sport gesund ist, muss mehr Sport noch gesünder sein, ist die falsche Annahme. Der Körper wächst an den Ruhetagen, hier kann er sich den Trainingsreizen anpassen und

regenerieren. Wer trainiert, bevor die Regeneration abgeschlossen ist, schadet sich.

Man muss auch seine sportlichen Ziele kennen, um ein sinnvolles Training zu gestalten. Wer einfach dem letzten Sporttrend folgt, ohne vorher im Training Grundlagen zu schaffen, riskiert Verletzungen und Überlastungsschäden.

Oft wird auch der schnelle sportliche Erfolg gesucht. Die Anpassung des Körpers an Trainingsreize ist aber ein biologischer Prozess, der einfach Zeit braucht. Es braucht daher regelmäßiges Grundlagentraining über einen längeren Zeitraum, um eine Sportart erfolgreich zu betreiben.

In dieser Kolumne werde ich euch zeigen, wie man Fitness- und Krafttraining als Grundlage für verschiedene Sportarten einsetzt, um sich zu verbessern und um Verletzungen zu vermeiden. Ich werde euch auch zeigen, wie man einen belastbaren und schmerzfreien Rücken aufbaut. Ihr werdet erfahren, wie Krafttraining hilft, auch im Schlaf schlank zu werden (mehr Muskelmasse führt zu einem höheren Grundumsatz). Kraft lässt sich wie keine andere motorische Fähigkeit durch gezieltes Training steigern.

Lest hier, wie man Kraft dosiert, kontrolliert und somit ohne Verletzungsgefahr aufbaut. Für alle, die Ihre sportlichen Leistungen verbessern wollen, für echte Power-Frauen und für alle, welche die beste Anti-Aging-Methode kennen lernen wollen.

5. Krafttraining: Schutzfaktor für das Herz-Kreislauf-System

Aus der Zeitschrift Zeitschrift „JATROS Unfallchirurgie & Sporttraumatologie (3/2011).

JATROS Kardiologie & Gefäßmedizin 3|2011

Unterschätzte Bedeutung Krafttraining: Schutzfaktor für das Herz-Kreislauf-System

Traditionellerweise gilt Ausdauertraining als die beste Methode, um Risikofaktoren für das Herz zu senken. Joggen, Schwimmen, Radfahren wurden deshalb von Ärzten und Sportwissenschaftlern auch als die Gesundheitssportarten bezeichnet. Krafttraining wurde lange in der Prävention und Rehabilitation von koronaren Herzerkrankungen als kontraindiziert betrachtet, weil es den Blutdruck erhöhen würde und die Hypertrophie der Skelettmuskulatur als unerwünscht bis gefährlich eingestuft wurde. Diese dogmatische Sichtweise konnte durch zahlreiche Studien widerlegt werden. Krafttraining hat sich nunmehr als die effektivste Methode für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter erwiesen.

Krafttraining und Körperfett

Ein erhöhter Körperfettgehalt gilt als Risikofaktor für die Entstehung arteriosklerotisch bedingter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Körperzusammensetzung aus Magermasse und Fett ist zur Risikobewertung wesentlich besser geeignet als die früher verwendeten Indizes wie Broca oder BMI, in die nur Gewicht und Größe eingehen. Sie lässt sich zum Beispiel durch Messung der Hautfaltdicke an definierten Stellen, durch Bioimpedanzanalyse oder ganz genau durch hydrostatisches Wiegen ermitteln. Ließ man in Studien Vergleichsgruppen über einen definierten Zeitraum entweder nur Kraft oder nur Ausdauer trainieren, konnte die Kraftgruppe eine stärkere Verbesserung der Körperzusammensetzung aufweisen, das bedeutet mehr Magermasse bei verringertem Körperfett. Diese Ergebnisse sind auch einleuchtend, wenn man an die Voraussetzung für den Fettabbau denkt, nämlich die negative Energiebilanz. In dieser Situation wird meist nicht nur Fett, sondern auch Muskulatur abgebaut, was



zu einem verringerten Grundumsatz und dem bekannten Jo-Jo-Effekt führt. Um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, wird oft ganz allgemein „Viel Bewegung!“ empfohlen. Dabei handelt es sich jedoch um eine undifferenzierte Empfehlung – vergleichbar wäre: „Nehmen Sie irgendein Me-

dikament!“ – Denn der Grundumsatz ist von der Muskelmasse abhängig, und diese wird nur durch ein Krafttraining mit Schwerpunkt Hypertrophie gesteigert. Exzessives Ausdauertraining verringert die Muskelmasse, wie die Körper von Marathonläufern zeigen.

Auswirkungen von Training auf Stoffwechsellparameter bei Diabetes mellitus Typ 2

Patienten mit manifestem Diabetes mellitus Typ 2 haben ein Risiko für mikro- und makrovaskuläre Endorganschäden, so auch für koronare Herzkrankheit (KHK) und Myokardinfarkt. In etlichen Studien konnte gezeigt werden, dass mit Krafttraining allein die relevanten Stoffwechsellparameter wie Nüchternblutzucker, HbA_{1c} und Lipidstatus weit mehr verbessert wurden als mit reinem Ausdauertraining. Die trainierte Muskulatur kann wieder mehr Glukose aufnehmen, und die durch das Krafttraining hervorgerufene Hypertrophie führt zu einem gesteigerten Zuckerverbrauch. Der erhöhte Grundumsatz wirkt sich ebenso positiv aus. Ältere

Trainingskonzepte für Typ-2-Diabetiker setzen in erster Linie bei der Reduktion des Fettgewebes an, aktuelle Konzepte haben den Aufbau der Muskulatur im Mittelpunkt. Wie schon erwähnt, geht es hier nicht darum, möglichst viele verschiedene Sportarten zu propagieren. Muskelwachstum wird am besten durch ein auf Hypertrophie ausgerichtetes Krafttraining mit progressiver Widerstandserhöhung erzielt.

Krafttraining als Grundlage für körperliche Mobilität im Alter

Eine der spektakulärsten Studien zu diesem Thema stammt von Maria A. Fiatarone et al (Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *N Engl J Med* 1994; 330(25): 1769–75). Hier konnte gezeigt werden, dass ein intensives Krafttraining für Hüft- und Beinmuskulatur, ausgeführt über 10 Wochen, auch bei Senioren zu einem deutlichen Kraftzuwachs führte.

Die Teilnehmer waren zwischen 72 und 98 Jahren alt, im Schnitt 87. Durch das Training kam es zu einer Kraftzunahme von 113%, die betroffenen Muskeln nahmen etwas an Umfang zu, und die Fähigkeit, Treppen zu steigen, verbesserte sich deutlich. Ebenso konnten die Probanden wieder schneller gehen. Aerobes Training oder Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln konnten keinen vergleichbaren Effekt erzielen. Bei der Erhaltung der körperlichen Mobilität im Alter muss man zweifellos vom Primat der Kraft sprechen. Fiatarone bezeichnete Unabhängigkeit im Alter als primär eine Funktion der Kraft und erst sekundär der Ausdauer. Es muss ja zuerst die Kraft zum Stiegensteigen gewonnen werden, bevor man mit dieser Tätigkeit das Herz-Kreislauf-System trainieren kann. Die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit im Alter ist die Atrophie der Skelettmuskulatur mit dem daraus folgenden Kraftverlust. Krafttraining stellt auch die beste Methode dar, um den passiven Bewegungsapparat zu stärken. Die Knochen werden dichter und es ist ein erstklassiger Schutz vor Osteoporose. Aber auch Gelenksknorpel, Sehnen und Bänder werden belastbarer.

Take-home-Messages

Krafttraining hat eine zentrale Bedeutung in der Prävention und Therapie von koronaren Herzkrankheiten.

Es bewirkt:

- eine verbesserte Körperzusammensetzung mit erhöhtem Grundumsatz
- erhöhte Insulinsensitivität und positive Beeinflussung der Stoffwechselparameter bei Typ-2-Diabetes
- eine erhöhte körperliche Mobilität bei Älteren

Das Training muss darauf abzielen, eine Hypertrophie der Muskulatur zu erreichen. Fundiertes Krafttraining stellt eine effiziente und sichere Methode in der Therapie dar.

Methodik des Trainings

Welche Form des Krafttrainings soll verwendet werden, um die oben angeführten Ziele zu erreichen? Um den Grundumsatz zu steigern, die Körperzusammensetzung und die beim Diabetes mellitus Typ 2 relevanten Stoffwechselparameter zu verbessern, ist ein dynamisches Hypertrophietraining die beste Methode. Hierbei wird mit steigenden Widerständen gearbeitet, die 6 bis 12 Wiederholungen des „repetition maximum“ erlauben. Mit „repetition maximum“ (RM) bezeichnet man die maximal mögliche Anzahl von Wiederholungen einer Übung bei einem definierten Gewicht bzw. Widerstand.

Traditionellerweise wird empfohlen, dass Senioren im sogenannten Kraftausdauer-Bereich trainieren sollen. Dieser Begriff bezeichnet meist den Bereich von mehr als 12 Wiederholungen des RM, es werden also relativ leichte Widerstände benutzt. Dahinter steht die Angst, die Senioren mit schwereren Gewichten zu überfordern. Außerdem will man es mit dieser „Kraftausdauer“ wohl allen recht machen. Im Alter verliert man in der Skelettmuskulatur vor allem die für Schnell- und Maximalkraft verantwortlichen FT („fast twitch“)-Fasern. Um diese FT-Fasern zu erhalten, braucht es hohe Widerstände und keine „Kraftausdauer“. Folgerichtig trainierten die (hoch-)betagten Probanden bei Fiatarone mit 80% ihrer Maximalkraft. Maximalkraft bezeichnet jene maximale Last, die gerade einmal bewegt werden kann. Dynamisches Krafttraining mit

Muskelkontraktion und Entspannung ist dem isometrischen vorzuziehen, da es weit effektiver ist. Das Training soll möglichst viele koordinativ anspruchsvolle Übungen mit freien Gewichten (meist Hanteln) enthalten. Der Energieverbrauch ist bei der Arbeit mit freien Gewichten höher als bei Übungen mit geführten Bewegungen an Widerstandsgeräten, da Nervensystem und Haltemuskulatur mehr gefordert werden. Deshalb sollte auch ein Großteil der Übungen im Stehen ausgeführt werden. Es muss darauf geachtet werden, dass die Trainierenden keine Pressatmung mit erhöhtem intrathorakalem Druck ausführen.

Die Risiken des Krafttrainings für Patienten mit KHK sind früher überschätzt worden. Gerade die Erfahrungen von amerikanischen Kliniken haben gezeigt, dass es bei diesem Training weder zu extrem hohen Blutdruckwerten noch zu sonstigen Gefährdungen für die genannte Patientengruppe kommt. Krafttraining hat sich sowohl in der Prävention als auch in der Therapie von KHK als elementarer Faktor erwiesen.

Literatur beim Verfasser

Autor:
Dr. René Blanka
Rückenzentrum Laudongasse
Trainingsberatung GmbH, Wien
E-Mail: info@blanka-rueckenzentrum.at
kar110300

6. Krafttraining und Kampfsport

Aus dem Jahressportjournal 2004 der Einsatzeinheit WEGA.

Krafttraining und Kampfsport

Kampfsportarten verlangen von den Aktiven zahlreiche Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, kurz die motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

Welchen Stellenwert hat im Trainingsaufbau die Kraftentwicklung? Die Vorteile von Kraftsteigerung und Muskelwachstum für den Kämpfer sind offensichtlich.

Sicher schützt eine gut entwickelte Muskulatur innere Organe und Gelenke bei Schlägen und Tritten. Natürlich ist es auch immer von Vorteil, wenn mehr Kraft in den Schlag, Tritt, Block oder Wurf gelegt werden kann. Höheres Körpergewicht, durch Muskelwachstum erzielt, bedeutet auch mehr Standfestigkeit bei Angriffen des Gegners.

Bringt das Krafttraining dem Kampfsportler auch Nachteile?

Um die Antwort vorwegzunehmen, nicht, wenn es sich um ein den Erfordernissen angepasstes Krafttraining handelt. Es gibt vor allem zwei alte, leicht widerlegbare Vorurteile gegen Krafttraining im Kampfsport.

1. Vorurteil: Krafttraining macht langsam. Betrachtet man die weltbesten 100m-Sprinter, so sehen diese immer mehr Bodybuildern ähnlich. Nachgewiesene Do-

pingssubstanzen bei Sprintern sind fast immer Anabolika, Substanzen zum Muskelaufbau und damit zur Kraftsteigerung. Des Weiteren konnte in Studien (Schmidtbleicher, 1980, 1984) nachgewiesen werden, dass eine Verbesserung der Sprintzeiten schon durch die alleinige Steigerung der Maximalkraft erzielbar ist.

Auch ein muskelbepackter Schwergewichts-Weltmeister, wie es Mike Tyson lange Zeit war, ist ein gutes Beispiel für die Verbindung von Kraft und Schnelligkeit.

Neben dem Krafttraining sollte allerdings immer auch die kampfsportartspezifische Technik trainiert werden, um die gesteigerte Kraft auch im Kampf einsetzen zu können.

2. Vorurteil: Krafttraining macht unbeweglich.

Als Gegenbeispiel kann man die Gewichtheber nennen, die über eine ausgezeichnete Beweglichkeit verfügen. Ein Krafttraining, dessen Übungen mit einer möglichst großen Bewegungsamplitude ausgeführt werden, bringt gute Beweglichkeit. Gerade im Kampfsport geht es um leistungsfähige Beweglichkeit. Hiermit ist gemeint, dass in einer Gelenkposition, die gute Beweglichkeit

erfordert, auch genügend Kraft entwickelt werden kann, um zum Beispiel einen wirkungsvollen Tritt auszuführen.

Für die Erfordernisse des Kampfsports sollte ein Krafttraining folgende Charakteristika haben:

Ein Großteil des Trainings wird mit freien Gewichten (Kurz- und Langhanteln) absolviert, da ein Hauptziel Koordinationsverbesserung ist. Koordinative, anspruchsvolle Übungen sind beispielsweise dem Gewichtheben entnommen.

Gerade da, wo Gewichtslimits nicht überschritten werden sollen, wird man sich im Krafttraining mehr um Koordinationsverbesserung als um Muskelwachstum bemühen.

Einen Schwerpunkt wird immer das Maximalkrafttraining einnehmen, für den entscheidenden Schlag, Tritt, Block oder Wurf.

Wir werden im Herbst 2004 ein großes Informationswochenende über Kraftsport veranstalten, wo auch speziell auf Kampfsporterefordernisse eingegangen wird.

Genauere Informationen über Ort und Zeit werden rechtzeitig bekannt gegeben. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Dr. Rene Blanka