

Kraft nach Mass: Variantenreich gegen Muskelabbau

Spezifische Kraft-Übungen lassen sich mit Variationen zu Trainings kombinieren, welche die Voraussetzungen aller Teilnehmenden einer Gruppe berücksichtigen. In diesem Monatsthema steht das zielgruppenorientierte Krafttraining im Fokus.



Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum Verlust an Muskelkraft, der sich mit zunehmendem Alter akzentuiert: Mit 40 Jahren liegt der natürliche Abbauprozess der Muskelmasse (Atrophie) bei 0,5 bis 1 % pro Jahr, mit 50 bereits bei 2 %. Die muskuläre Leistungsfähigkeit einer 70-jährigen Person reduziert sich mit jedem weiteren Lebensjahr um 3 %.

Die gute Nachricht: Mit regelmässigem Widerstandstraining kann man diesem Phänomen gezielt entgegen wirken. Und: Für eine Steigerung und Stabilisierung der muskulären Fitness muss man nicht unbedingt einen Kraftraum aufsuchen.

Variationen steigern Motivation

Um eine gute Muskelfunktion zu erhalten, ist bereits das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln effektiv. Ein variationsreiches Training verbessert die Körperwahrnehmung und die funktionelle Leistungsfähigkeit im Alltag der Teilnehmenden. Zudem dient eine adaptive Trainingsweise der Sturz-Prophylaxe und kann nach Verletzungen angewandt werden.

Wird in der Gruppe trainiert, ist es wichtig, dass die Leitenden einen Trainingskontext gestalten, indem die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer berücksichtigt werden. Einsteiger sowie Fortgeschrittene müssen die Übungen auch selbstständig variieren können, sodass sie angemessen gefordert werden und durch die erzielten Trainingseffekte motiviert bleiben.

Variationsmöglichkeiten

Die Übungen können variiert werden durch:

- den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gummibändern, Stäben, kleinen Gewichten (mit Wasser oder Sand gefüllte PET-Flaschen), Stühlen, Gymnastikball, weichen Bällen etc. Hilfsmittel können erschwerend oder unterstützend wirken.
- die Veränderung der Ausgangsstellung oder der Unterlage (z. B: instabile Unterlagen).
- einen Umgebungswechsel (im Freien, auf einer Wanderung).
- Partnerübungen.
- Änderung der Bewegungsamplitude.
- Kombinationen von statischen und dynamischen Übungen.

Darauf sollen Leitende achten

- Es gilt, für jeden Teilnehmenden die zu ihm und seinem individuellen Leistungsstand passende Übung auszuwählen.
- Richtige Atmung! Ausatmen in der Belastung und Einatmen in der Entlastung.
- Korrekte Haltung und Bewegungsausführung (keine ruckartigen, sondern fließende Bewegungen).

Abwechslungsreiches Krafttraining

Im ersten Teil dieser Broschüre werden trainingswissenschaftliche Aspekte des Krafttrainings und Vorschläge für das Training im Erwachsenenalter thematisiert. Der anschliessende Praxisteil enthält Übungen mit Erschwerungen und Erleichterungen für die vier Hauptbereiche: Rücken, Bauch, Arme/Schultern und Beine.

Die Übungen können unterschiedlich kombiniert im Anschluss an eine Ausdauer- oder Spiellektion eingesetzt oder zu einer kompletten Trainingsstunde zusammengestellt werden.

Zu jeder dieser Übung steht auf der Webseite von [mobilesport](http://mobilesport.ch) jeweils ein Postenblatt zur Verfügung. Ein Circuit-Training (mit Postenblättern) sowie ein Training, das sich draussen – z. B. auch auf einer Wanderung – durchführen lässt runden das Angebot ab.

Weitere Inhalte und Downloads zur Thematik Kraft stehen auf www.mobilesport.ch zur Verfügung.

Download

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- [Methoden des Krafttrainings](#)
- [Bedeutung von Krafttraining im Erwachsenensport](#)

Übungen

- [Gerade Bauchmuskulatur](#)
- [Schräge Bauchmuskulatur](#)
- [Rückenmuskulatur](#)
- [Rumpfstabilisation](#)
- [Seitliche Rumpfmuskulatur](#)
- [Armmuskulatur](#)
- [Schultermuskulatur](#)
- [Vordere Oberschenkelmuskulatur](#)
- [Hintere Oberschenkelmuskulatur](#)
- [Gesässmuskulatur](#)
- [Hüftmuskulatur \(Abduktoren\)](#)
- [Hüftmuskulatur \(Adduktoren\)](#)

Trainings

- [Circuit für alle](#)
- [Auf Wanderung](#)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO