

# Kraft: Die Bedeutung von Krafttraining im Erwachsenensport

**Kraft ist eine konditionelle Substanz und neben der Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit eine der vier energieliefernden physischen Aspekte der sportlichen Leistung. Auch im höheren Erwachsenenalter können mit Krafttraining noch viele positive Effekte erzielt werden.**

Die Wirksamkeit und der Nutzen des Krafttrainings bei erwachsenen Personen sind wissenschaftlich gut untermauert. Beinahe für jede Zielsetzung hat ein dosiertes Krafttraining positive Auswirkungen auf die Sporttreibenden (vgl. Tab. 1). So kann z. B. der Verlust der Kraftfähigkeiten auf 5 % pro Lebensdekade vermindert werden – gegenüber 8–10 % bei untrainierten Personen. Das Leistungsniveau zwischen Sportlern und Nicht-Sportlern klappt so mit zunehmendem Alter tendenziell immer weiter auseinander.

## Präventive Ziele

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates.
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleissrisikos im Alltag, bei der Arbeit und im Sport.
- Stabilisierung des passiven Bewegungsapparates – Erhöhung der Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Knorpeln und Knochen.
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, arthrotische Veränderungen und muskuläre Dysbalancen.
- Kompensation der Kraftabnahme im Altersgang, Erhalt der Autonomie im Alter.
- Kompensation bei einseitiger sportlicher Betätigung und dadurch Vorbeugung gegen Verletzungen und vorzeitige Alterserscheinungen.

## Rehabilitative Ziele

- Beschleunigung der Rehabilitation nach Verletzungen oder operativen Eingriffen am Bewegungsapparat, z. B. Bandscheibenvorfällen, Knochenbrüchen, Bänderrissen.
- Verringerung bzw. Vermeidung von Beschwerden und funktionellen Einbussen bei chronischen oder latent auftretenden Beschwerden am Bewegungsapparat wie z. B. Rückenschmerzen und Kniebeschwerden.

## Leistungssteigerung

- Kraftzuwachs – eine gute Kraftfähigkeit ist eine wichtige Grundlage für die Leistungsoptimierung in den meisten Sportarten.
- Kompensation nicht speziell trainierter Muskelgruppen bei sportlicher Betätigung mit einseitiger Kraftbeanspruchung.

## Körperformung

- Aufbau von Muskelmasse und Gewebestraffung.
- Verringerung des Körperfettanteils.

## Psychische Effekte

- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls.
- Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Tab. 1: Vorteile von Krafttraining im Erwachsenenalter. Nach Boeckh-Behrens & Buskies, 1996.

**Hinweis:** Krafttraining ist grundsätzlich auch möglich, wenn degenerative Erscheinungen im Alter wie z. B. Arthrose auftreten. Es gibt keinen Hinweis darauf, dass sportliche Aktivität Arthrose verursacht, solange die

Gelenke intakt sind. Muskelschwäche kann die Schmerzen bei Arthrose sogar verschlimmern. Der Muskelrehabilitation ist deshalb genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Das Auftreten von leichten bis mässigen Gelenkbeschwerden nach dem Training ist noch kein Grund, dieses aufzugeben. Erst wenn diese nach zwei Stunden stärker werden oder erst dann auftreten und wenn sie länger als 24 Stunden dauern, muss das Training reduziert werden.

### **Merkpunkte für das Krafttraining mit Erwachsenen**

Wird ein Krafttraining mit Erwachsenen geplant, sollten ergänzend zu den beschriebenen allgemeinen Trainingsprinzipien und unter Berücksichtigung der Kenntnisse um sportbiologische Veränderung im Alter folgende Punkte zusätzlich berücksichtigt werden:

- Das Potenzial zur Verbesserung von allgemeinen Kraftleistungen (die Trainierbarkeit) im Erwachsenenalter ist hoch. (Dies gilt nur bedingt für die Mischform Schnellkraft).
- Das allgemeine Krafttraining dient in erster Linie der Verbesserung der Rumpf und Gelenkstabilität, der Körperhaltung und der Optimierung der Belastbarkeit sowie der Verletzungsresistenz.
- Das allgemeine Krafttraining kann an Geräten (zur kontrollierteren Bewegungsführung) oder mit dem eigenen Körpergewicht, im Wasser oder mit Hilfsmitteln wie Gummibändern, Knetballen usw. durchgeführt werden.
- Die Beanspruchung der Beinmuskulatur darf im Kraft-Training – wegen der vermehrter Muskel-Atrophie in diesem Bereich – im höheren Erwachsenenalter nicht fehlen.
- Krafttraining mit hohen Belastungen ist erfahrenen Sporttreibenden vorbehalten.
- Sicherheitsaspekte haben beim Krafttraining Priorität vor Trainingseffekten: Eine mehrmonatige Trainingspause durch eine Verletzung wiegt schwerer als ein nicht maximal wirkungsvolles Training.

---

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO (2011): Lehrmittel Erwachsenensport. Magglingen, BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**