

Macht Krafttraining unbeweglich?

Teil II von II

Im ersten Teil dieses Expertentipps stellten wir klar, dass regelmäßiges intensives Krafttraining, je nach Durchführung durchaus unbeweglicher machen kann. In diesem Teil befassen wir uns primär damit wie Krafttraining aktive Bewegungsamplituden in den jeweiligen Gelenken erweitern kann. Außerdem klären wir welche weiteren Punkte das Bewegungsausmaß des jeweiligen Gelenkes mitbestimmt.

Was ist beim Krafttraining zu beachten, wenn wir durch Krafttraining beweglicher werden wollen?

1. Bei allen Krafttrainingsübungen den vollen Bewegungsumfang nutzen.

Man sollte darauf achten, dass die Gelenke beim Training über den vollen Bewegungsumfang belastet werden. Spricht kein gesundheitlicher Aspekt dagegen, geht man in die maximale Streckung und maximale Beugung des Gelenkes. Dies bedeutet z. B., dass beim Rudern oder Bankdrücken die Arme komplett ausgestreckt werden sollten. Die Hauptbegründung liegt ganz einfach darin, dass sich die Muskeln, Sehnen usw. genauso anpassen wie wir sie fordern. Trainieren wir über den vollen „Range of motion“ so erzielen wir folgende Vorteile (aus Gottlob 2001):

- Beweglichkeitsverbesserung
- Vielschichtige Aufbaureize der passiven Strukturen
- Muskelaufbau- und Kraftaufbaureize in allen Gelenkwinkeln
- Verbesserte Koordination
- Verbesserte Schutzfunktion in den Gelenkendstellungen

Trainiert man, was sehr zu empfehlen ist, in kompletten Bewegungsumfängen so ist eine sehr schwunghafte Ausführung in den Gelenkendschlag bei vielen Übungen unbedingt zu vermeiden!

2. Auch Übungen einsetzen, die den vollen Bewegungsumfang des Gelenkes zulassen

Die jeweilige Krafttrainingsübung im vollen Bewegungsumfang durchführen ist die eine Sache, die andere Sache ist, dass man bei der Übungsauswahl auch zumindest zu einem gewissen Anteil Übungen durchführt, die den vollen Gelenkumfang zulassen. Trainiert man beispielsweise für die Brustmuskulatur ausschließlich Langhantelübungen, so ist die volle Gelenkamplitude des Schultergelenks nicht gegeben, selbst wenn man die Brust bei jeder Wiederholung berührt. Das Brustmuskeltraining sollte mit Fliegenden oder Kabelziehen überkreuz über den kompletten Gelenkumfang ergänzt werden (siehe dazu Teil 1).

Durch den regelmäßigen Einsatz solcher Übungen, kann man nicht nur seine Beweglichkeit in den jeweiligen Gelenken erhalten, sondern sogar verbessern! In der Praxis erleben wir dies z. B. sehr häufig beim Üben/Trainieren der TIEF- oder Parallel- Kniebeuge mit dem Kunden. Viele Kunden sind aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit besonders in Hüft- und Sprunggelenken zu Anfangs nicht in der Lage eine saubere tiefe Kniebeuge hinzubekommen. Durch eine systematische Herangehensweise schaffen wir es im Regelfall dass der Kunde durch die Übung selber immer beweglicher wird und nach einigen Wochen/Monaten nur durch das Trainieren der tiefen Beuge diese ohne Probleme hinbekommt. Er wurde somit durch das Krafttraining selber deutlich beweglicher in den diversen Gelenken.

Krafttraining über volle Gelenk-Amplituden stellen einen Dehnreiz mit Kraftwirkung in den Bewegungsendbereichen dar. Dies wird als hocheffektives Beweglichkeitstraining angesehen (vgl. Freiwald 2009)

3. ausgewogene Übungsauswahl

Gerade bei vielen jungen, unerfahrenen männlichen Trainierenden beobachtet man öfters ein unausgewogenes Krafttraining. Der Schwerpunkt des Muskelaufbautrainings wird sehr stark auf die „Showmuskeln“ gelegt – das Ziel ist eine dicke Brust, ein breites Kreuz, dicke Arme und ein Sixpack. Die Folge ist dass die Übungen für diese Muskeln deutlich dominant trainiert werden. Bankdrücken und Butterfly für die Brust, Latziehen für das breite Kreuz, üppiges Bauchmuskeltraining (und viel Bicepstraining). Der große Brustmuskel und der große Latissimus dorsi rotieren die Schultern nach innen, die Bauchmuskulatur zieht das Brustbein zum Schambein. Diese Übungen über Jahre dominant durchgeführt fördert die sternosymphysale Belastungshaltung – vorhängende Schultern, runderer Rücken! Dies hemmt in der Wirbelsäule, im Schultergürtel und in den Schultergelenken die Gelenkbeweglichkeit.

Damit Fehlhaltungen nicht entstehen, muss man darauf achten, dass man den ganzen Körper gleichmäßig und ausgewogen trainiert – dies dürfte für jeden Trainierenden machbar sein!

4. gutes Verhältnis von Belastung zu Entlastung

Übertreibt man es mit dem Krafttraining (besonders ein Anfänger) und achtet nicht auf seine Erholungszeiten so kann es zu Verspannungen, Myogelosen, Muskelhartspann und Reizungen des Muskelsehnenapparates kommen. Der Betroffene nimmt dann gerne eine „entlastende“ Gelenkposition ein, die zu funktionellen aber reversiblen Bewegungseinschränkungen führen können. Um dies zu vermeiden, sollte man eine intelligente Trainingsstrategie mit passendem Belastungs-/Erholungsverhältnis besitzen.

Außerdem wichtig:

Bei Menschen mit überdurchschnittlicher Muskelmasse muss man Gelenkbeweglichkeit mit Weichteilblockade (Massenhemmung) unterscheiden können. Wenn ein Bodybuilder sich nicht selber an jeder Stelle am Rücken kratzen kann, muss dies nicht zwangsläufig mit unbeweglichen Gelenken/Muskeln zu tun haben, sondern einfach dass sein Körper verschiedene Bewegungsamplituden aufgrund der MASSE (ähnlich wie bei übergewichtigen Personen) nicht zulässt.

Ein gutes, erkennbares Beispiel ist, wenn z. B. sowohl ein extremer Bodybuilder (siehe Bild Arnold Schwarzenegger) und ein dünner Mensch ihren jeweiligen Biceps anspannen. Da die dicken Unterarmmuskeln auf die Oberarmmuskeln treffen, ist die maximale Ellenbogenflexion (-beugung) beim Bodybuilder deutlich kleiner als bei Menschen mit dünnen oder normaldicken Armen ausgeprägt – dies ist eine sog. Massenhemmung!



Gesamtfazit:

Macht Krafttraining unbeweglich? Wie in vielen Bereichen kann man hier kein einfaches JA oder NEIN antworten! Krafttraining kann, muss aber nicht unbeweglicher machen! Im Idealfall kann Krafttraining die jeweiligen Bewegungsamplituden sogar vergrößern! Hier gilt es allerdings einige Sachen zu beachten! Besonders, wenn das Krafttraining leistungsbezogen betrieben wird, ist der Schultergürtel in seiner Beweglichkeitsfähigkeit besonders gefährdet. Hier macht ein zusätzliches Beweglichkeitstraining absolut Sinn. Grundsätzlich ist ein Training mit bewusst eingeschränkten Bewegungsamplituden sowohl aus Beweglichkeitsgründen, als auch aus Effektivitätsgründen abzulehnen. Eine Massenhemmung (Weichteilblockade) ist bei Menschen mit weit überdurchschnittlicher Muskelmasse von einer Gelenk-unbeweglichkeit zu unterscheiden!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill