

## experts

### Unsere Trainingsprinzipien basieren auf medizinischen und aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen

Dr. med. Jürg Kuoni, Sportmediziner, und Dr. med. Sandra Thoma, Inhaberin Exersuisse

#### 1. Trainieren Sie ein bis zwei Mal die Woche

**Trainingswissenschaftlichen Studien zufolge hat häufigeres Training nur einen marginalen Zusatznutzen. Für ein gesundes Krafttraining sind 10 Übungen/Training optimal. Unsere Trainer stellen Ihnen gerne ein ausgeglichenes Trainingsprogramm für den ganzen Körper zusammen.**

Ein Training jede Woche genügt im Allgemeinen, um ein erreichtes Kraftniveau zu erhalten. Für einen spürbaren Kraftzuwachs braucht es im Durchschnitt zwei Trainingseinheiten/Woche. Auf exzentrischen Geräten sollte nur einmal pro Woche trainiert werden. Häufigeres Training bringt keinen gesundheitlichen Zusatznutzen. Im Leistungs- oder Spitzensport kann der durch eine weitere Trainingseinheit zu erreichende geringe zusätzliche Kraftzuwachs von Bedeutung sein, für Ihre Gesundheit bedeutet er jedoch keinen Benefit.

Unmittelbar nach dem Training ist die Leistungsfähigkeit reduziert. Die verminderte Leistungsfähigkeit ist eine Kombination aus Muskelermüdung und Ermüdung des zentralen Nervensystems. Je nach individueller Regenerationsfähigkeit und Trainingsintensität benötigen diese Körpersysteme genügend Zeit, um sich zu regenerieren. Ein Training in dieser Regenerationsphase führt zum Übertraining. Ein Übertraining ist somit die Folge ungenügender Regeneration nach zu häufigem oder nach hochintensivem Training. Setzen Sie das Folgetraining in diese Phase reduzierter Leistungsfähigkeit, ist ein Kraftzuwachs nicht möglich. Sie bemerken dies eventuell daran, dass Sie trotz intensivem Training nicht mehr weiterkommen oder dass Ihre Leistungsfähigkeit sogar abnimmt.

Liegen spezielle medizinische Probleme (Gelenkerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Herzkrankheiten) vor, steht Ihnen ein ärztliches Team zur Verfügung, das in allen Belangen von Krafttraining bei gesundheitlichen Problemen über eine langjährige Erfahrung verfügt.

#### 2. Führen Sie jede Übung langsam und kontrolliert durch

**Die positive Bewegungsphase, in der Sie den Muskel anspannen, dauert mindestens vier Sekunden. Ebenso die negative Bewegungsphase, während der Sie das Gewicht senken. Dazwischen verharren Sie zwei Sekunden in der Position der vollständigen Muskelkontraktion. Beim Krafttraining sind die im Muskel erzeugte Spannung und deren Dauer entscheidend.**

**Ein möglichst langsames Bewegungstempo führt zu einer konstanten Spannungshöhe des Muskels und damit zu einem Kraftzuwachs über die gesamte trainierte Bewegungsamplitude.**

Es macht keinen Sinn, das Gewicht zu Lasten einer korrekten Ausführung zu erhöhen. Das individuelle Bewegungsausmass darf sich nach einer Gewichtserhöhung nicht verringern, auch

**Haben Sie Fragen?** Gerne beantworten wir diese unter [info@exersuisse.ch](mailto:info@exersuisse.ch) oder 0800 00 88 00.

sollen keine Ausweichbewegungen ausgeführt werden. Kontrollierte Bewegungen über die gesamte Bewegungsamplitude begünstigen eine harmonische Kraftentwicklung des Muskels. So ist er am leistungsfähigsten und am besten vor Verletzungen geschützt.

### 3. Führen Sie jede Übung bis zur lokalen Erschöpfung des Muskels durch

**Unsere Trainingsgeräte sind so konzipiert, dass die Muskeln möglichst isoliert trainiert werden. Dieses Prinzip ermöglicht einen maximalen Kraftzuwachs. Beim Training von Muskelgruppen oder -schlingen wird das Trainingsgewicht dem jeweils «schwächsten Glied in der Kette» angepasst.**

**Sobald Sie die Übung länger als 90 Sekunden durchführen können, notieren Sie sich für das folgende Training auf Ihrem Trainingsplan ein um etwa fünf Prozent höheres Trainingsgewicht. Erreichen Sie keine 60 Sekunden, dann verringern Sie das Gewicht um fünf Prozent. Die kontinuierliche Erhöhung des Trainingsgewichts ist der Schlüssel zum Erfolg im Krafttraining.**

Wie das American College of Sports Medicine (ACSM) und andere nationale Fachgesellschaften empfiehlt auch Exersuisse das Einsatztraining. Bei diesem soll jede Übung über eine Zeitspanne von 60 bis 90 Sekunden ausgeführt werden. Ein Mehrsatztraining ist im gesundheitsorientierten Krafttraining nicht sinnvoll. Keine methodisch einwandfreie und gut kontrollierte Studie zeigt einen Vorteil eines Mehrsatztrainings. Die ersten Wiederholungen werden Sie, auch bei einem richtig gewählten Trainingsgewicht, als eher leicht empfinden. Sie dienen der optimalen Innervation und dem Aufwärmen des trainierenden Muskels. Die letzten sehr anstrengenden Wiederholungen sind die wichtigsten der ganzen Übung. Da möglichst alle Muskelfasern rekrutiert werden müssen, ist die Trainingsintensität am höchsten.

### 4. Halten Sie während der Übung nicht den Atem an und vermeiden Sie unbedingt eine Pressatmung

**Der Atemrhythmus muss nicht mit dem Bewegungsrhythmus übereinstimmen. Bei hoher Anstrengung tendiert man zur Pressatmung. Dadurch steigt der Druck im Bauchraum an.**

Die Pressatmung kann zur Folge haben, dass das Blut aus der unteren Körperhälfte nicht mehr richtig zum Herzen zurückfließen kann. Dies führt zu einem Abfall des Blutdrucks. Sie spüren unter Umständen, dass Ihnen leicht schwindlig ist und dass Sie sich irgendwo halten müssen. Bei Gesunden ist das harmlos. Bei gewissen Herzkrankheiten muss intensive Pressatmung jedoch unbedingt vermieden werden.

### 5. Notieren Sie das Übungsgewicht jedes Mal auf dem Trainingsplan

**Eine übersichtliche und exakte Trainingsdokumentation erleichtert Ihnen und Ihrem Betreuer die Trainingskontrolle und -planung.**

Ihr Trainingsplan ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil in der medizinischen Trainingsberatung. Exersuisse bietet Ihnen diese jedes Jahr kostenlos bei ausgewählten Ärzten an.