

Fehlinterpretationen und Irrtümer

Werner Kieser, Gründer Kieser Training AG, Zürich

Nr. 1: «Wir leiden an Bewegungsmangel.»

Es mangelt uns nicht an Bewegung, sondern an Widerstand. Fehlt dieser, schwinden die Muskeln, die Sehnen und die Knochen. Der Aufforderung nach mehr Bewegung muss die Frage folgen: «Bewegung welcher Qualität?». Das Wort «Bewegungsmangel» verleitet nämlich zur Annahme, dass es nur darauf ankommt, sich möglichst viel zu bewegen.

Nr. 2: «Es gibt verschiedene Kräfte.»

Kraft ist die Fähigkeit, Widerstand zu überwinden, ihm entgegenzuwirken oder ihn zu halten. Wenn sich der Muskel zusammenzieht, erzeugt er Spannung. Die Höhe der Spannung nehmen wir als das Maß der Kraft. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Spannung höher oder niedriger oder gleich hoch ist wie der Widerstand, den sie überwindet, dem sie nachgibt oder einfach standhält. Wenn diese Kraft – also die Anspannungsfähigkeit – zunimmt, wird der Muskel ausdauernder (anaerob) und schneller (Widerstand als Funktion der Geschwindigkeit). Für welchen Zweck die erworbene Kraft schließlich verwendet wird, ist dem Muskel gleichgültig. Die Grundlage ist die Maximalkraft – Schnellkraft und Kraftausdauer bauen auf ihr auf.

Nr. 3: «Eine schnelle Übungsausführung macht mich schneller.»

Schnelle Bewegungen beim Krafttraining sind gefährlich und unproduktiv. Gefährlich, weil in der Auffangphase Belastungsspitzen auftreten, die schnell über die physiologische Verträglichkeit der Sehnen zu liegen kommen. Unproduktiv, weil die Zeitdauer dieser Belastungsspitzen zu kurz ist, um einen Trainingsreiz zu setzen, und der Rest der Bewegung durch die Beschleunigung des Gewichts keine Belastung mehr für den Muskel darstellt.

Nr. 4: «Kieser Training ist gegen Ausdauertraining.»

Nein, im Gegenteil, aber Kieser Training hat sich auf Krafttraining spezialisiert. Der Entscheid gegen das Angebot des Ausdauertrainings fällt leicht: Für das Herz-Kreislauf-Training sind keine technischen Hilfsmittel notwendig. Es ist im Schwimmbad, auf dem Fahrrad und beim Joggen in der freien Natur möglich. Um jedoch einen effizienten Muskelaufbau zu garantieren, sind Maschinen notwendig. Das spezifische Angebot von Kieser Training hat zudem einen willkommenen Nebeneffekt: Der konsequente Verzicht auf energiefressende Anlagen ist umweltfreundlich.

Nr. 5: «Sauna, Solarium und Whirlpool gehören zum Training.»

Kieser Training steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Dies ist nur durch Training zu erreichen. Passive Vergnügungseinrichtungen wie Sauna, Whirlpool und Solarium bieten Ausweichmöglichkeiten und erwecken den Eindruck, Alternativen zum Training zu sein, was falsch ist.

Nr. 6: «Eiweißpräparate und isotonische Getränke führen zum Trainingserfolg.»

Die optimale Eiweißzufuhr pro Tag liegt bei 1,0 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eine ausgewogene Ernährung liefert uns täglich mehr als genug dieser Eiweißmenge. Isotonische Getränke bestehen aus Vitaminen, Mineralstoffen (z. B. Salz), Kohlenhydraten (Zucker), Aroma- und Farbstoffen sowie Wasser. Das Wichtigste dabei ist das Wasser. Salz essen wir mit unserer Alltagskost ohnehin genug, vom Zucker eher zu viel. Für kurzfristige Belastungen ist lediglich Wasser sinnvoll.

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Nr. 7: «Ohne sportliche Erfahrungen sollte man kein Krafttraining beginnen.»

Der Sachverhalt ist genau umgekehrt: Krafttraining bereitet die Muskulatur auf die Belastungen im Sport vor. Ohne die notwendige muskuläre «Infrastruktur» inklusive Sehnen und Knochen ist ein gesundes Sporttreiben nicht gewährleistet. Krafttraining ist Aufbau – Sport ist Verbrauch.

Nr. 8: «Frauen müssen anders trainieren als Männer.»

Sowohl die Muskulatur der Frauen als auch die der Männer entsprechen einander qualitativ und unterliegen denselben physiologischen Gesetzmäßigkeiten. Es ist deshalb nicht notwendig, in der Trainingsmethodik zu differenzieren. Einzig bei der Übungszusammensetzung ist es sinnvoll, die anatomischen Voraussetzungen der Frau und des Mannes zu berücksichtigen.

Nr. 9: «Krafttraining ist nichts für Kinder und ältere Menschen.»

Kinder dürfen und sollen Krafttraining betreiben, da gerade in der Wachstumsphase die Entwicklung der Muskulatur wichtig ist. Ein Problem stellt jedoch die Körpergröße dar. Die meisten Maschinen erfordern eine minimale Körperlänge von 1,50 Meter. Ältere Menschen profitieren überdurchschnittlich vom Krafttraining, da die im Alter überhand nehmenden Abbauprozesse gebremst und die Aufbauprozesse gefördert werden. Offensichtlich wird dies beispielsweise an der Restrukturierung der Knochensubstanz durch Krafttraining.

Nr. 10: «Dehnen bewahrt vor Verletzungen.»

Dehnen schützt weder vor Verletzung noch vor Muskelkater. Ein korrektes Training an den Maschinen

führt automatisch zu jenem Grad an Beweglichkeit, den die Natur im individuellen Fall vorgegeben hat.

Nr. 11: «Man kann gezielt nur an gewissen Körperstellen abnehmen.»

Fettabbau vollzieht sich nur durch eine negative Kalorienbilanz. Wo und wann die Fettdepots am Körper abgebaut werden, ist individuell festgelegt und kann nicht exakt durch Übungen gesteuert werden. Ein Training der Bauchmuskulatur bewirkt demzufolge genauso viel oder wenig Abnehmen am Bauch wie ein Training des großen Gesäßmuskels. Lediglich eine Gewebestraffung kann an spezifischen Körperstellen erfolgen.

Nr. 12: «Vor dem Krafttraining muss man sich aufwärmen.»

Die Übungen des gesundheitsorientierten Trainings werden stets innerhalb eines kontrollierten Bewegungsumfanges und mit einem langsamen Bewegungstempo ausgeführt. Schnelle Bewegungen, die kurzfristig zu hohen Belastungsspitzen und eventuell Verletzungen führen, treten nicht auf. Wenn Sie mit der ersten Wiederholung einer Übung anfangen, erscheint Ihnen der Widerstand etwa mittelschwer; Ihre Muskeln haben kein Problem, diesen Widerstand zu überwinden. Nach 30 bis 60 Sekunden wird die Übung richtig anstrengend und Ihr Muskel muss seine Höchstleistung erbringen. Diejenige Muskulatur, die Sie für die Übung benutzen, ist durch die vorangegangenen Wiederholungen vor allem koordinativ gut auf diese Anstrengung vorbereitet. Insofern ist das «Aufwärmen», wenn man es so bezeichnen mag, ein Teil jeder Übung, und zwar als eine Art «spezifisches Aufwärmprogramm».