



Foto: Maksim Toomey/Fotolia.com

Krafttraining für Frauen?

DR. VERENA
DOLLINGER



Krafttraining steht für viele Frauen

immer noch als Synonym für dicke Muskelpakete oder Frauen mit männlichen Gesichtszügen. Diese Angst ist jedoch völlig unbegründet, denn ein solches Aussehen ist für eine Frau nicht mit einem herkömmlichen Training zu erreichen! Frauen, die den Bodybuildingsport betreiben, trainieren mit Trainingsumfängen von mehr als 3 Stunden Training pro Tag. Durch Krafttraining baut man Muskulatur auf, dadurch wird der Körper mit der Zeit straffer und durchtrainierter. Außerdem hilft Kraftsport beim Abnehmen, da zum einen Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut

wird, zum anderen verbrauchen Muskeln Energie – wenn man sich bewegt, aber auch wenn man auf der Couch sitzt. Je mehr Muskelmasse man besitzt, desto mehr Kalorien verbrennt man. Männer zeigen aufgrund ihres hohen Testosteronspiegels schnellere Anpassungserscheinungen in Bezug auf Muskelaufbau als Frauen. Da jede Frau mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielsetzungen trainiert, sollte auch das Krafttraining ganz individuell angepasst werden. Wichtig ist auch, dass Muskeln nicht einzeln trainiert werden, sondern funktionelle Muskelgruppen und Bewegungsabläufe.

5 ALLGEMEINE TIPPS ZUM KRAFTTRAINING:

- sorgfältiges Aufwärmen vor der Trainingseinheit
- keinen Zeitdruck – jede Übung

sollte langsam und ohne Schwung ausgeführt werden

- Beidseitigkeit der Übungen – jede Seite gleich stark und keine Muskelgruppen hintereinander trainieren (d. h. keine zwei Bauchübungen hintereinander, sondern eine Bauch- und dann eine Rückenübung)
- Pausen einhalten: Ein Regenerationstag nach dem Krafttraining ist wichtig. Wichtig ist auch eine Auszeit, wenn du dich nicht wohl fühlst oder krank bist.
- richtiges Atmen – während dem Krafttraining ist die richtige Atmung wichtig
Merke: Während der Anspannung – Ausatmen, während der Entspannung – Einatmen!

Die folgenden Basis-Übungen (rechts) sind in 5 Körperregionen gegliedert. Grün zeigt

die Bewegungsrichtung, Rot die vorwiegend beanspruchte Muskulatur. Ideal sind 3 Serien mit je 20 Wiederholungen, bei statischen Übungen 1 Minute Haltezeit

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining, damit nicht nur die gesamte Muskulatur, sondern auch das Herz-Kreislauf-System trainiert wird.

Bei Frauen mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose (z. B. Untergewicht, Östrogenmangel, D-Vitamin und kalziumarme Ernährung, Eltern mit Osteoporose) ist Krafttraining zum Erhalt der Knochensubstanz sehr wichtig. Bei Frauen mit erhöhtem Blutdruck ist ein moderates Training wichtig und kann die Blutdruckmedikation verringern, hingegen ein falsches, zu intensives Training den Blutdruck noch verschlechtern.

Eine gut trainierte Muskulatur ist für alltägliche Bewegungen sehr wichtig! Bei vielen Sportarten kommt es zur maximalen Belastung auf Wirbelsäule und Beckenregion, das bei fehlender Rumpfstabilisierung allzu oft zu negativen Belastungsreaktionen (z. B. auf die Wirbelsäule) führt. Kreuzschmerzen durch Instabilitäten, Bandscheiben- und Gelenksveränderungen können die Folge sein. Ein

Muskel, der überanstrengt ist, kann verkrampfen, so entsteht bei schlecht trainierten Muskeln über den Tag eine immer höhere Muskelspannung, wie z. B. im Nacken. Ohne Ausgleichssport oder Krafttraining verkümmern viele unserer Muskeln und das Risiko für Fehlhaltungen und Gelenksüberlastung steigt. Die allgemein bekannten „Verrenkungen (Blockierungen)“ entstehen, wenn die „schwache“ Muskulatur die

Wirbelgelenke nicht mehr ausreichend stabilisieren kann. Die Zusammenstellung der Übungen wurde bewusst so ge-

wählt, dass kein Geräteinsatz notwendig ist und sie überall durchgeführt werden können.
Eure Dr. Dollinger

WEITERE INFOS

Dr. Verena Dollinger

Teamärztin ÖSV Biathlon

Dr.-Franz-Werner-Str. 32, 3. Stock, 6020 Innsbruck
Tel. 0664/2224613, office@dr-dollinger.at
www.dr-dollinger.at



ARME, SCHULTER, BRUST

→ **Langsitz:** Fäuste neben Hüfte abstützen, Arme beugen und dann durchstrecken, dabei den Oberkörper nach oben drücken und Gesäß so weit wie möglich anheben.



→ **Liegestütze:** Arme seitlich auf Brusthöhe, halb durchgestreckt, dann beugen, bis die Nasenspitze fast den Boden erreicht, Rumpf und Kopf in einer geraden Linie, Arme nie ganz durchstrecken!



BAUCH

→ **Crunches in Rückenlage:** Beine sind 90° angewinkelt und liegen auf einem Kasten, Kopf und Schulter LANGSAM vom Boden auf- und abrollen, ohne den Boden wieder ganz zu berühren und nur bis die Hände den Kasten erreichen!



→ **Cross Crunches in Rückenlage:** linker Unterschenkel auf das angestellte rechte Bein legen, Hände seitlich zum Kopf, Kopf langsam anheben, dann die rechte Schulter und dann zur linken Hüfte drehen und umgekehrt!



RÜCKEN

→ **Rückenlage:** ein Bein angewinkelt, das andere in Verlängerung zum Rumpf gestreckt, dann Hüfte senken (ohne Bodenkontakt) und wieder ganz durchstrecken, dabei wird es umso schwieriger, umso größer der Kniewinkel!



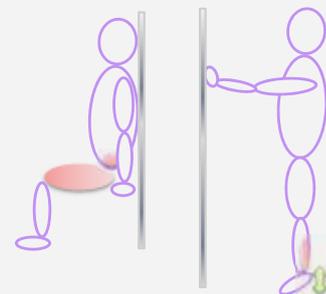
→ **Bankstellung:** ein Bein und der Arm auf der gegenüberliegenden Seite



sind gestreckt (von Ferse bis Kopf und Arm in einer Linie), Gesäß anspannen, 1 Minute halten, dann Gegenbewegung

BEINE

→ **Gesäßbeinübung:** Rücken lehnt aufrecht an der Wand, die Oberschenkel waagrecht und im Knie 90°, diese Position 1 Minute statisch halten, ohne sich mit den Armen am Oberschenkel abzustützen



→ **Beinübung:**

einbeinig vor der Wand stehen und sich abstützen, anderes Bein gebeugt, dann Ferse heben und senken!

KÖRPERSTABILISATION

→ **Unterarmstütz:**

Ellbogen unter Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, dann wird abwechselnd linkes und rechtes Bein angehoben, ohne sich im Becken-Rumpfbereich zu bewegen und ohne ins Hohlkreuz zu fallen!



→ **Seitstütz:** Boden wird nur von Unterarm und Füßen berührt, Rumpf und Beine sind

angehoben und der Körper ist möglichst gerade und wird statisch 1 Minute gehalten, dann Seitenwechsel!

