

# Muskeltraining für Späteinsteiger

Westfalenpost, 03.11.2018

Kraftsport ist nur etwas für Muskelprotze? Von wegen! Das Training mit Gewichten ist auch für Sportmuffel und ältere Semester gut geeignet. Es stärkt die Haltung und hilft, fit und mobil zu bleiben

Von Nelli Henning und  
Ulrike Schattenmann

**Essen.** Bei Krafttraining denken viele vielleicht immer noch an eitle Männer, die mit ihrem Bizeps prahlen. Dieses Bild ist längst überholt. Frauen haben das Training mit Gewichten schon länger für sich entdeckt, ebenso die Generation 50+. Vielen geht es bei Krafttraining nicht mehr zwingend um einen definierten Körper und darum, Muskelberge anzuhäufen, sondern vital zu bleiben.

## Auch die Knochen profitieren

Sportexperten schätzen den Kraftsport inzwischen als ebenso wichtig ein wie den Ausdauersport. Er sorgt dafür, dass Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut wird, der Körper wird so straffer. Aber Krafttraining stärkt auch den gesamten Halteapparat. Das heißt, Sehnen, Bänder und Kno-



Geht auch ganz einfach zu Hause vor dem Sofa: das Training mit Kurzhanteln.

FOTO: ISTOCK/GRAPHEAGES

chen profitieren ebenfalls. Wer seine Muskeln trainiert, tut also aktiv etwas gegen Rückenschmerzen sowie Osteoporose und beugt Stürzen vor. Kein Wunder, dass inzwischen auch

ältere Semester Gewichte stemmen.

Ein anderer Vorteil: Krafttraining eignet sich auch gut für Sportmuffel und Späteinsteiger. Selbst wer lange keinen Sport gemacht hat, kann mit

regelmäßigem Training in einem überschaubaren Zeitraum Muskelmasse aufbauen. Wichtig ist nur, die entsprechende Auswahl der Belastung zu treffen. „Ab einem gewissen Alter steht nicht mehr das Stemmen möglichst hoher Gewichte im Vordergrund“, erklärt der Sportwissenschaftler Ingo Prohse von der Sporthochschule Köln. „Besser ist alltagsnahes Krafttraining, das hilft fit und mobil zu bleiben.“ Dazu zählen auch Übungen mit Kurzhanteln, die im Vergleich zum Training an den Geräten einige Vorteile haben: Die Übungen entsprechen eher unseren Bewegungsabläufen im Alltag. Zudem sind beim Hantel-Training meistens mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktiv, während Geräte oft nur einzelne Partien stärken. Außerdem sind Kurzhanteln flexibel, man kann sie zu Hause einsetzen, zum Joggen mitnehmen oder auf eine Reise.

## Hantel-Hilfe

■ **Wer schnell Muskeln aufbauen will,** trainiert mit einem Gewicht an der Belastungsgrenze. Es sollte so schwer sein, dass man damit höchstens zehn bis zwölf Wiederholungen schafft.

■ **Wer auf Ausdauer setzt und das Bindegewebe** straffen will, trainiert mit geringerem Gewicht, aber dafür vielen – etwa 15 bis 30 – Wiederholungen. Auch hier machen sich nach kurzer Zeit Erfolge bemerkbar.

■ **Richtig atmen:** Oft hält man beim Hanteltraining automatische die Luft an und presst. Besser ist es bei Belastung langsam aus- und während der Entlastung langsam einatmen.