

## Volle Kraft voraus

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Krafttraining beginnt im Kopf

Ein gewohntes Bild in den Fitnessstudios zum Jahresbeginn. Die Neuanmeldungen steigen und viele motivierte Menschen haben das Ziel mit dem Krafttraining zu beginnen.

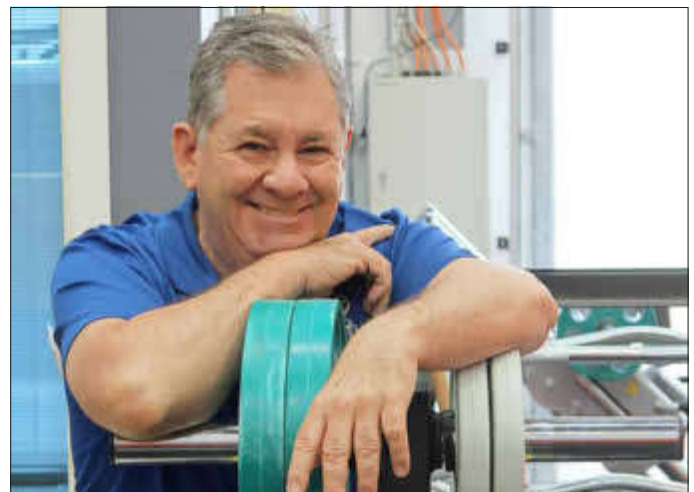
Wohingegen mehr als 90 % derjenigen, die mit Krafttraining beginnen, nach zwei Monaten wieder abspringen. Gründe hierfür und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie heute. Außerdem erklären wir Ihnen, was Krafttraining ist und warum Sie damit Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Krafttraining beschreibt ein körperliches Training mit dem Ziel, die motorischen Kraftfähigkeiten zu verbessern. Hierbei ist der Einsatz von Muskelkraft entscheidend.

In der medizinischen Trainingstherapie ist das Krafttraining vorwiegend auf die Erzielung der Muskelhypertrophie, also das Muskelwachstum, ausgerichtet. In einer dreiwöchigen Phase soll bei jedem Anfänger das Krafttraining damit beginnen, dass mit geringem Trainingsgewicht die Koordination und demnach der richtige Bewegungsablauf bei jeder Übung erlernt wird. Wichtig hierbei ist es, den Körper langsam an die Belastung heranzuführen und nicht mit zu viel Widerstand oder Gewicht zu starten.

Der Großteil der Trainierenden hat keine Probleme die Übungen zu erlernen, sondern vielmehr diese regelmäßig in einem Fitnessstudio auszuführen.

Dabei ist Krafttraining eine lohnende Maßnahme zum Erhalt der Gesundheit, zum Steigern des Wohlbefindens, sowie der Leistungsfähigkeit. So kann Krafttraining zum Beispiel das Diabetes Risiko verringern: denn je höher der Muskelanteil im Körper, desto geringer ist der Blutzucker. Muskeln benötigen den Blutzucker als Antrieb und speichern diesen in Form von Glykogen. Des Weiteren kann der Verlust von Muskelmasse (=Sarkopenie) im Alterungsprozess, welcher ab einem Alter von 35 bis 40 Jahren einsetzt, mit Hilfe von regelmäßigem Krafttraining aufgehalten werden.





Warum also kein Krafttraining durchführen?

Häufige genannte Gründe sind:

- Zu wenig Zeit oder zu viel Stress im Alltag
- Zu hochgesteckte Ziele, die kaum erreichbar sind
- Zu monotones Training
- Die negative Einstellung zum Sport

Nachfolgend geben wir Ihnen praktische Tipps, wie Sie diesen vermeintlichen Hürden die Stirn bieten können:

### 1. Fangen Sie klein an

Konzentrieren Sie sich am Anfang auf leichte Gewichte bei den Übungen und wiederholen Sie diese nicht übermäßig. Wann die Intensität gesteigert werden soll, erfahren Sie von Ihrem Trainer. Sollten Sie am Anfang zu schnell zu viel machen, stoßen Sie auch sehr schnell an Ihre Grenzen, was zu einem Motivationsverlust führen kann.

### 2. Finden Sie Ihre passenden Übungen

Jeder hat individuelle Trainingsziele, zum Beispiel Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder auch Verletzungsprävention. Sprechen Sie mit ausgebildeten Trainer\*innen und erstellen Sie gemeinsam ein auf Ihre Ziele angepasstes, individuelles Trainingsprogramm.

### 3. Sorgen Sie für Abwechslung

Krafttraining lässt - entgegen vieler Vorurteile - genügend Raum für Abwechslung. So gibt es für jede Muskelgruppe zahlreiche Übungen, die Sie in jedem Training variieren können. So wird ein vermeintlich monotones Training zu einer spannenden Abwechslung.

### 4. Protokollieren Sie Erfolge

Schreiben Sie nach jedem Training Ihre Erfolge auf, die Sie erreicht haben. Sollte Sie nach einiger Zeit die

Motivation zum Krafttraining verlassen, werfen Sie einen Blick auf das Trainingsprotokoll und erinnern Sie sich daran, was Sie schon alles erreicht haben. Dies verleiht Ihnen mit Sicherheit einen erneuten Motivationsschub.

Jetzt sind Sie an der Reihe loszulegen und aktiv zu werden! Ihr Körper wird es Ihnen danken.

### Quellen:

AOK. (30. August 2022). Fit und gesund mit Hanteltraining: Was Anfänger beachten müssen. Abgerufen am 19. Januar 2023 von <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/hanteltraining-so-staerken-sie-ihren-koerper/>

DAK. (kein Datum). Freude beim Krafttraining. Abgerufen am 3. Januar 2023 von [https://www.dak.de/dak/meine-gesundheit/krafttraining-2438262.html#/Tomasits, J., & Habe, P. \(2015\). Leistungsphysiologie. Lehrbuch für Sport- und Physiotherapeuten und Trainer. doi:10.1007/978-3-662-47260-6](https://www.dak.de/dak/meine-gesundheit/krafttraining-2438262.html#/Tomasits, J., & Habe, P. (2015). Leistungsphysiologie. Lehrbuch für Sport- und Physiotherapeuten und Trainer. doi:10.1007/978-3-662-47260-6)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101