

Trainingsformen und deren Wirkungen

Dass körperliche Aktivität wichtig und gut für unseren Körper ist, ist bereits bekannt. Nicht selten kommt es dazu, dass Menschen Monate lang trainieren ohne eine Verbesserung in ihrer Fitness zu erkennen. Dies kann daran liegen, dass viele Menschen nicht die für sie passende Trainingsform finden und nutzen. Es gibt verschiedene Trainingsformen, die zu unterschiedlichen Anpassungen des Körpers und unserer Fitness führen können. Krafttraining erhöht zum Beispiel den Muskelquerschnitt und die Muskelkraft, wohingegen Ausdauertraining das Herzkreislaufsystem anregt und das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen sinkt.

Studien zeigten, dass ein kombinierter Trainingsplan aus Kraft- und Ausdauertraining zu einem optimalen Gesundheits- und Fitnessseffekt führen kann. Vor allem übergewichtige und ältere Menschen profitieren sehr von der Kombination der beiden Trainingsformen durch die Reduktion des Körperfettanteils als auch durch die kardiovaskuläre Gesundheit. Jedoch muss hier mit Vorsicht trainiert werden, denn zu intensives Training kann sonst die Muskelkraftentwicklung hemmen. Somit sollte in moderaten Intervallen trainiert werden. Eine Studie von finnischen Wissenschaftlern kam zu den Erkenntnissen, dass Probanden, die Kraft und Ausdauer an unterschiedlichen Tagen trainierten, die besten Verbesserungen im Bereich der Maximalkraft, Ausdauerfähigkeit und Reduktion von Körpergewicht erzielt haben, als Probanden, die Kraft und Ausdauer am selben Tag trainierten.

Eine weitere Trainingsform ist der Trendsport *Functional Training* oder auch *Funktionelles Training* genannt, welches zu einem besseren Zusammenspiel verschiedener Muskeln verhelfen soll. Je älter wir werden, desto mehr nimmt unsere funktionelle Kapazität ab, weshalb Aufgaben wie Einkaufen oder Putzen im hohen Alter oft zu Schwierigkeiten werden können. Beim Funktionellen Training werden Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit aber auch Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination miteinander kombiniert. Zum einen kommt es zu einer erhöhten Aktivität des Motorcortex, welcher für die Zusammenstellung von komplexen Aufgaben verantwortlich ist, zum anderen kann eine bessere Synchronität von motorischen Einheiten (Zusammenschluss von Nervenzelle, Nervenfasern und Muskelfasern) erreicht werden. Somit können Bewegungen einfacher und flüssiger ausgeführt werden. Ein Vorteil dieser Trainingsform ist, dass man schon nach kurzer Zeit Verbesserungen der Fitness erkennen kann.

Es gibt viele verschiedene Trainingsformen, die alle auf unterschiedliche Gesundheits- und Fitnesseffekte und Anpassungsreaktionen unseres Körpers zielen. Man muss sich bewusst machen, was das Training bewirken soll und sich somit die passende Trainingsform herausuchen. Zudem darf es keine Ausreden für den Sport geben, denn für jeden Körper gibt es eine passende Trainingsform.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quellen:

Altmann, S. (2017a). Kraft- und Ausdauertraining sinnvoll kombinieren. *Body life*, (10), 93–95.

Altmann, S. (2017b). Studie: Funktionelles Training im Alter. *Body life*, (6), 116–118.