



Gesundheitstipp des Monats März

## Kraft- vs. Ausdauertraining

Fitness liegt voll im Trend. 9,46 Millionen Deutsche sind Mitglied eines Fitnessstudios. Und die Tendenz ist seit Jahren steigend. Dennoch fragen sich viele, die in den Studios, in Vereinen oder in der Natur trainieren, worauf es dabei ankommt: Kraft oder Ausdauer – was ist wichtiger für die eigene Gesundheit?

### Ausdauer ist Herzessache

Wer sich gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wappnen möchte, sollte seine Ausdauer trainieren, also die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum oder über eine längere Distanz Energie aufzubringen. Joggen, radeln und walken stärken den Herzmuskel und fördern die Sauerstoffaufnahme. Ausdauersport ist außerdem gut für die Durchblutung, unterstützt das Immunsystem, lässt manch überzähliges Kilo dahinschmelzen und wirkt sich so auch vorteilhaft auf den Cholesterinspiegel aus. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit werden ebenfalls verbessert. Außerdem wird beim Ausdauertraining das Serotonin ausgeschüttet – und dieses Hormon macht ja bekanntlich glücklich.

### Immer und überall trainieren

Für die Trainierenden ist es ein ungemein praktischer Nebeneffekt, dass Ausdauersportarten an vielen Orten ausgeübt werden können – sei es in städtischen Parkanlagen oder im Wald. Viele Anfänger können mit einer ganzen Reihe von Sportarten starten, ohne vorher Kurse zu besuchen. Oft hat man die Wahl, ob man lieber allein oder mit anderen laufen möchte.

### Kraft, Tempo und Leistung

Unsere Muskeln verleihen uns nicht nur Kraft, Tempo und Leistung, sondern sind auch von großer Bedeutung, wenn es darum geht, Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule zu schonen, zu stabilisieren und uns zugleich die Gelenkigkeit zu erhalten. Das ist ein besonders wertvoller Ausgleich für Menschen, die im Beruf körperlich einseitig belastet sind. Zudem schützt Krafttraining vor Müdigkeit im Alltag. Mit Krafttraining definieren wir aber auch unseren Körper, fühlen uns attraktiv – was sich wiederum positiv auf unser Selbstbewusstsein und unser Lebensgefühl auswirkt.

### Muskelaufbau – mit oder ohne Geräte

Mit dem gezielten Muskelaufbau verbinden die meisten den regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio und auch die Rückenschule. Recht neu ist der Ansatz, den eigenen Körper als Trainingsgerät einzusetzen. Das ist mit Liegestütz, Kniebeuge und Bauchpresse fast überall möglich und beweist, dass spezielle Geräte für das Krafttraining nicht zwingend nötig sind.

### Ausdauersport und Kraftsport kombinieren

Der Fitnessexperte Brian Mackenzie stellt fest: „Menschen sind keine eindimensionalen Wesen. Wir können zwar Anstrengungen über eine lange Zeitstrecke aushalten, doch sind wir auch für Heben, Klettern, Springen, Tragen und Springen gemacht.“ Idealerweise kombiniert ein Trainingsplan Kraft- und Ausdauerübungen und gewährleistet so besser, dass die Trainingsziele erreicht werden.

### Training mit Plan

Sollen Kraft und Ausdauer trainiert werden, ist es empfehlenswert, das Training so zu planen, dass beide Bereiche an verschiedenen Tagen im Mittelpunkt stehen. Auch Ruhetage sollten nicht vergessen werden. Wird an einem Tag die Ausdauer, am nächsten die Kraft trainiert, muss aber zwischen diesen beiden Tagen kein Ruhetag liegen. Dann kann man am Montag sein Kraft- und am Dienstag das Ausdauertraining absolvieren. Mittwoch ist ein trainingsfreier Tag. Am Donnerstag steht dann wieder Krafttraining auf dem Programm, zum Beispiel im Gerätezirkel. Der Freitag gehört dem Ausdauersport: Joggen oder Radeln macht zum Wochenabschluss mit Kollegen richtig Spaß! Und am Wochenende ist wieder Pause mit viel Zeit für Familie und Freunde.

### Tipps für ein ausgewogenes Training

- Die Kombination von Ausdauer- und Kraftsport fördert nicht nur die physische sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit.
- Beim Training gesunde Bewegungsabläufe bewusst erlernen und so eventuelle Belastungen des Bewegungsapparates vermeiden.
- Gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr versorgen den Körper mit der nötigen Energie und schützen vor Dehydration.
- Nicht vergessen: Pausen, in denen sich Körper und Geist regenerieren können.
- Ganz wichtig: Den Spaß an der Bewegung nicht vergessen, abwechslungsreich und gemeinsam mit Anderen trainieren.

**BARMER**