

# Kraft auf Dauer



In der Gruppe Kraft zu trainieren, ist motivierender, kurzweiliger und fällt deshalb vielen Ausdauersportlern leichter. Ideal für die Kraftausdauer ist das Gruppentraining mit der Langhantel, das so genannte Muscle Work oder Body Pump.

VON MARIUS STAHLBERGER

Ob Schwimmen, Rad fahren oder auch Inline-Skating: Die meisten Ausdauersportarten fordern von unseren Muskeln in erster Linie einen ebenen Ausdauer. Damit unser Muskelkorsett aber umfassend gekräftigt wird, reicht die reine Ausübung der Sportarten nicht. Eine Möglichkeit, seine Muskulatur an ausdauernde Belastungen zu gewöhnen, sind die gross in Mode gekommenen Gruppentrainingsformen mit der Langhantel. «Muscle Work», «Body Pump», «Muscle Pump» oder «Hot Iron» sind die verheissungsvollen Namen der Angebote – gemeint ist überall dasselbe: eine vielseitige Langhantellektion und ein geradezu ideales Kraftausdauertraining für Ausdauersportler.

«Die Grundidee ist überall gleich», sagt die Fitnessbetreuerin Monika Vidic, von City-Gym Well-fit in Aarau. «Trainieren mit einer Langhantel, wobei jeder Teilnehmer das Gewicht selber bestimmen kann und dadurch die Belastung individuell angepasst werden kann.» Ein solches Training dauert in der Regel 60 Minuten – inklusive Aufwärmen und Ausdehnen. Mit acht verschiedenen Übungen kräftigt das Trainingsprogramm die wichtigsten Muskelgruppen. Jede der Kräftigungsübungen dauert etwa fünf Minuten und wird mit grosser Wiederholungszahl (bis 100!) ausgeführt. Genug lange, um auch mit geringem Widerstand zur vollständigen muskulären Ermüdung zu gelangen.

#### Gute Bewegungsqualität beachten

Weil beim Langhanteltraining Zusatzgewichte gestemmt werden, aber die Bewegungen nicht wie an den gewöhnlichen Kraftmaschinen automatisch geführt werden, ist eine gute Bewegungsqualität zu beachten. «Wichtig ist, dass die Bewegungen auch mit zunehmender Erschöpfung noch sauber ausgeführt werden und keine Ausweichbewegungen gemacht werden», betont Instruktor Rolf Martin, der im fit xperience in Egg seine Muscle-Work-Lektionen gibt. «Man merkt aber schnell, wenn jemand überfordert ist, und kann als Leiter entsprechend reagieren», sagt Martin.

#### Die Vorteile des Langhanteltrainings

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer
- Förderung der muskulären Balance und Koordination
- Motivierend dank der Musik
- Mehr Spass durch Gruppendynamik
- Keine komplexen Choreografien
- Wichtigste Muskelgruppen sind abgedeckt
- Angebote in fast allen Fitnessstudios
- Gelenkschonende Übungen
- Gewicht kann individuell angepasst werden
- Konturierung und Straffung der Muskulatur
- Verbessert die Körperhaltung

#### Von Body Pump bis Hot Iron

Die ursprüngliche und geschützte Bezeichnung für das Gruppentraining mit der Langhantel ist Body Pump. Body Pump ist die weltweit am meisten verbreitete Methode. Die Lizenz für Body Pump wird von der SAFS (Schule für Aerobics & Fitness AG) vergeben. Dafür erhält man die Musik und die (strikt vorgegebenen) Choreografien, die jeweils während dreier Monate identisch bleiben. Einige Anbieter entwickelten eigene Übungskombinationen unter einem anderen Namen, z. B. Muscle Work, Muscle Pump oder Hot Iron. Durch den entstandenen Begriffswirrwarr sollte man sich aber nicht irritieren lassen, denn es sind zwar viele Ausdrücke, sie stehen aber im Grunde genommen alle für das Gleiche.

Trotzdem sollten gerade Einsteiger aufpassen, dass sie sich zu Beginn nicht zu viel zumuten (vgl. S. 60). Scheuen Sie sich also nicht, in den ersten Lektionen nur die klitzekleinen Scheiben aufzulegen, auch wenn die superschlanke junge Dame nebenan dreimal so viel stemmt. Weniger ist manchmal mehr und der Muskelkater ist auch so bei der ersten Lektion vorprogrammiert, da man sich zuerst an die speziellen Übungen gewöhnen muss. Doch schon nach wenigen Wochen sind klare Fortschritte erkennbar.

Weil man in der Gruppe und mit poppiger Musik trainiert, erscheint das Trai-

ning wesentlich kurzweiliger als an den «trockenen» Geräten. Ein erfahrener Instruktor kann jeden Teilnehmer individuell zu Höchstleistungen motivieren und mit witzigen Sprüchen auch die härteste Übung auflockern. Das Training spricht beide Geschlechter gleichermaßen an, trotzdem sind beim Langhanteltraining noch eindeutig mehr Frauen im Fitnessraum anzutreffen. Monika Vidic glaubt zu wissen warum. «Männer haben noch immer eine gewisse Hemmschwelle, den Raum nur schon zu betreten. Sie assoziieren jedes Gruppentraining mit Aerobic.» Vidic ist überzeugt, dass «Body Pump für Ausdauersportler die ideale Ergänzung ist.» Auch weil die konditionelle Komponente deutlich höher ist als beim herkömmlichen Krafttraining. «Der Puls ist ständig erhöht, Pausen gibt es kaum.»

#### Klare Trainingsprinzipien

Ein Hanteltraining ist klar strukturiert und wird von verschiedenen Trainingsprinzipien bestimmt. Nach einem Aufwärmen kräftigt man zuerst die grossen, dann die kleinen Muskelgruppen. Agonist und Antagonist (Muskel und Gegenmuskel) werden beide trainiert, um eine muskuläre Dysbalance zu vermeiden. Und damit sich die einzelnen Muskelgruppen zwischendurch erholen können, werden die Muskelgruppen des Ober- und Unterkörpers abwechselungsweise trainiert. Die Choreografien sind relativ einfach und können auch von Anfängern schnell korrekt ausgeführt werden. Es müssen keine komplizierten Tanzbewegungen erlernt werden und es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Trotzdem: Speziell für Anfänger werden Einstiegs-Lektionen angeboten, für absolute Greenhorns sicher empfehlenswert. Und spätestens dann, wenn Sie sich in Ihrer Lieblingssportart wieder finden, werden Sie die Vorteile eines unterstützenden Krafttrainings zu schätzen wissen.

Die Fotoaufnahmen sind mit freundlicher Unterstützung des Fitnesscenters fit xperience in Egg während einer Muscle Work-Lektion zustande gekommen (www.fitx.ch).



Lockere Anweisungen per Mikrofon mit der grossen Scheibe.

FOTOS: HANSPETER LÄSSER

ANZEIGE

## Noch nie haben Ihre Muskeln mit so viel Genugtuung gearbeitet.

Trainieren Sie gelenkschonend alle Körperpartien auf einem Gerät: Hals-, Rücken- und Schulter-, Bauch- und Gesäss-, Bein- und Armmuskulatur, Herz und Kreislauf.



**concept 2**  
ROWING

www.concept2.ch / Phone 044 711 10 10

## «Echt toll»

Eine Muscle Work-Lektion lässt auch den gestähltsten Mann daran zweifeln, ob er wirklich zum starken Geschlecht gehört. Wir schickten einen Neugierigen ins Probetraining.

«Sie musste einiges an Überzeugungsarbeit leisten. Doch irgendwann hatte mich meine Frau so weit. Mit einigen anderen leistungswilligen Personen warte ich vor dem Group Fitness Room auf Einlass, bereit für nachhaltige körperliche Ertüchtigung. Muscle Work steht auf dem Programm. Beruhigend ist vorerst die Tatsache, dass rund die Hälfte der Teilnehmer eben Teilnehmerinnen sind, zumeist von nicht übermässig kräftiger Natur. Na also, so schlimm kann es nicht werden. Da müsste einer, dessen Fitnesslevel nach einem Leistungstest vom Arzt als in der oberen Hälfte seiner Altersklasse geädelt wurde, doch einigermaßen problemlos mithalten können, oder?»

So viel vorweg: Ich konnte nicht. Obwohl für die einzelnen Übungen mit dem Minimum an Gewicht ausgerüstet – und somit die Vorgaben unseres fitten Instruktors Rolf Martin wie auch meiner Nachbarin zur



FOTO: HANSPETER LÄSSER

Nur noch 23 Wiederholungen!

linken trotzig missachtend – erreiche ich innerhalb kürzester Zeit körperliche Grenzbereiche. Unter normalen Umständen wäre das der Moment, die Flinte ins Korn respektive die Gewichte in den Geräteraum zu werfen. Aber das geht natürlich nicht, auch deshalb nicht, wenn eine der Teilnehmerinnen die eingangs erwähnte «Sie» ist – die eigene Ehefrau. Sie, ganz in der Nähe postiert und den Gewichtsvorgaben des Vorturners Rolf gehorsam Folge leistend, bringt es trotz erhöhter Schnauffrequenz noch fertig, mir, dem gequälten Ehemann, gut gemeinten aber schlecht ankommende Tipps zur besseren Haltung zu geben. Im Englischen heisst das «adding insult to injury»!

Nach bereits 10 Minuten bin ich bereit für fast alles. Zum Beispiel für eine Massetrin, die meine lädierte Beinmuskulatur sanft behandelt. Oder für einen Mentaltrainer, der mein doch sichtbar irritiertes Ego therapiert. Oder ein Bett. Oder ein Bier. Nur nicht für weitere Kniebeugen. Und wenn schon eine, dann um Gottes willen irgendwo weit weg, alleine, unbeobachtet. Aber doch nicht inmitten von offenbar durchtrainierte Extremsportlerinnen und Extremsportlern – von denen eine dazu noch meine Frau ist!

Noch 50 Minuten. Das wird hart. Aber eins muss man sagen: Der Sound ist gut. Led Zeppelin und AC/DC erinnern mich an meine Blütezeit. Erinnern an Zeiten, in denen man noch rauchte und stolz darauf war. Zeiten, in denen sich eine besorgte Mutter noch fragte, wie sie dem dünnen Sohn etwas Speck um die Knochen kochen könnte. Und Zeiten, in denen Männer unbestritten das viel stärkere Geschlecht waren und Frauen fanden, dass ein Mann durchaus ein Bäuchlein haben dürfe (denn das Bäuchlein bewies, dass dessen Träger über ein geregeltes Einkommen verfügte).

Immer noch 40 Minuten. Die Teilnehmerinnen zur Linken und zur Rechten werden scheinbar erst so langsam warm. Sie erhöhen das zu stemmende Gewicht. Dabei schauen sie lächelnd, etwas verschmitzt und leicht besorgt in meine Richtung und

fragen sich, ob die Bleiche in meinem Gesicht wegen der Beleuchtung sei oder eher ein Vorbote des nahenden Kollapses.

Auf die Zähne halten und durchbeissen. Auch der Geist leidet. Es wird schwehr, klaahr zu dencken. Aber immerhin, die Beinübungen sind endlich beendet. Endlich kommen die Übungen für Bi- und Trizeps. Jetzt sehe ich mich klar im Vorteil. Insbesondere gegenüber der Dame, die mich in diese Folterkammer gelotst hat. Denn die Armeskraft ist typischerweise beim Mann in grösserem Ausmass vorhanden und schliesslich muss Zuhause ich die schweren Sachen herumtragen. Jetzt kommt meine Zeit. Jetzt kann ich mithalten – zumindest die ersten 30 Sekunden... Danach wird auch diese Übung elend lang, viel zu lang. Am Ende dieses Durchgangs steht ein gezeichneter Mann im Raum: Seine Arme brennen höllisch, sein Puls erklimmt fantastische Höhen, seine Frau nickt aufmunternd, sein Ego ist futsch!

Doch wow – das tat gut, wirklich, das war echt toll. Die 60 Minuten sind geschafft und ich bin stolz. Stolz, dass ich überhaupt noch selber fähig bin, die Gewichtsscheiben in den Geräteraum zu tragen. Und stolz, dass ich auf besorgte Fragen noch einige Worte hauchen kann («Wow, das tat gut, wirklich, das war echt toll»). Nicht so stolz war ich am nächsten Tag auf den ärgsten Muskelkater, den ich je hatte. Dieser hinterlistige Kater plagte Muskeln, von deren Existenz ich bis anhin gar keine Ahnung hatte. Und er verliess mich nicht nach einem Tag, oh nein, er war treuer, aber unerwünschter Begleiter für eine ganze lange Woche.

Gerade noch rechtzeitig für die 2. Auflage «muscle work» war ich wieder fit! Und so wartete ich mit einigen anderen leistungswilligen Personen vor dem Group Fitness Room auf Einlass, bereit für nachhaltige körperliche Ertüchtigung... One Step at the time!»

(M. H. aus E. bei Z. wollte auf ausdrücklichen Wunsch hin keine Fotos im Artikel, auf denen er zu erkennen ist).



## Fit und gesund mit der Post

Laufen in Theorie und Praxis, für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

<b>Freitag-Sonntag, 21.-23. April 2006</b> Hotel Unterhof, Diessenhofen	CHF 330.–
<b>Vendredi-Dimanche, 28 au 30 avril 2006</b> Hôtel du Mont-Blanc, Morges	CHF 330.–
<b>Freitag-Sonntag, 1.-3. September 2006</b> Hotel Belvédère, Scuol	CHF 330.–
<b>Freitag-Sonntag, 29. Sept.-1. Okt. 2006</b> Hotel Unterhof, Diessenhofen	CHF 330.–

Zuschlag Einzelzimmer (falls möglich, gilt für alle Hotels) CHF 90.–

(Preis pro Person/inkl. MwSt., Basis HP, Doppelzimmer, WC/Dusche, Programm gemäss Ausschreibung)

laufseminar.ch  
Hugo Rey · Martin Koller  
Neufeldstrasse 5  
CH-3012 Bern  
Tel. 031 302 58 10  
info@laufseminar.ch

**LAUFSEMINAR.ch**  
Martin Koller · Hugo Rey

**DIE POST LAPOSTE LAPOSTA**

## AZ goldläufe

### Das Gold liegt auf der Strasse.

Wer an mindestens sechs von neun Läufen mitmacht, nimmt an der Verlosung von 100 Goldvreneli und einem Goldbarren à 50 Gramm teil.

### Die neun Startgelegenheiten

26. Februar 2005	Bremgarter Reuss-Lauf
26. März 2005	GP Fricktal
9. April 2005	Badener Limmat-Lauf
14. Mai 2005	Pfingstlauf Wohlen
27. August 2005	Murianer Herbstlauf
17. September 2005	Rothrister Lauf
15. Oktober 2005	Hallwilerseelauf
6. November 2005	Aargauer Volkslauf
31. Dezember 2005	Gippinger Stauseelauf

**rivella**

**erdgas**

**SWISSLOS**

[www.az-goldlaeufer.ch](http://www.az-goldlaeufer.ch)



Wir zeigen Format.

ANZEIGE

**Fitness Stoppuhren Schrittzähler Höhenmesser Wetterstationen**

[www.oregonscientific.ch](http://www.oregonscientific.ch)

z.B. Personenzwaage BWR102 mit Funk-Display