

Wie vermeide ich Verletzungen beim Kraftsport oder Bodybuilding?

Wer ernsthaft Kraftsport oder Bodybuilding betreibt, kennt irgendwann auch die Grenzen seiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch, wenn Kraftsport oder Bodybuilding eine der Sportarten ist, die ein verhältnismäßig geringes Verletzungsrisiko aufweisen, wirft eine dennoch auftretende Verletzung umso weiter zurück. Wie Sorge ich also am besten dafür, dass ich mich nicht verletze?

Aufwärmen

Wenn an dieser Stelle der Tipp gegeben wird, sich vorher aufzuwärmen, ist das sicher nichts Neues. Trotzdem ist es wichtig. Denn neben den physischen Funktionen des Aufwärmens steigern wir bereits in voraus unsere Konzentration und Aufmerksamkeit, von der wir im späteren Training profitieren.

Bevorzugen Sie komplexe Übungen zum Aufwärmen. Das Laufband oder der Crosstrainer sind dazu gut geeignet, das Fahrradergometer eher weniger. Aber auch der gute alte Hampelmann, Seilchenspringen oder sogar ein Aufwärmen mit leichten Gewichten ist möglich.

Ein Aufwärmsatz pro Übung ist sinnvoll. Dabei geht es weniger darum, den Muskel zu erwärmen, sondern vielmehr darum, das betroffene Gelenk durch spezifische Bewegung besser mit Gelenkflüssigkeit zu versorgen.

NO STRETCH

Ein (statisches) Dehnen gehört nicht zum Aufwärmprogramm. Lockeres dynamisches (leicht wippendes) Dehnen ist möglich. Statisches Dehnen senkt den Muskeltonus, das verlangsamt die Reaktionszeit und die maximale Kraft des Muskels. Ein lockeres Dehnen nach dem Training ist okay, um den Muskel zu entspannen. Echtes Beweglichkeitstraining sollte eine eigene Trainingseinheit darstellen.

Propriorezeptoren

Propriorezeptoren geben unserem Körper verschiedene Informationen. Z.B. über Gelenkstellung, Muskelspannung, Dehnungsgrad oder Zerreißungsgrenze. Ein Training dieser Rezeptoren ist begleitend immer sinnvoll. **Mehr dazu**

Core Training

Ihr Körperzentrum ist das Wichtigste, um komplexe Übungen sauber ausführen zu können. Nutzen Sie zwischendurch auch mal Geräte wie den Schlingentrainer oder führen Sie Übungen durch, die Ihre gesamte Körperspannung trainieren. So vermeiden Sie Überlastung bei schweren Übungen.

Das Ego und die große Hantel

Mit dem Erfolg wachsen die Hanteln meist genau so, wie das Ego beim Training. Je schwerere Gewichte Sie bewegen können, desto mehr müssen Sie sich beim Training konzentrieren. An dieser Stelle wollen wir nicht von schweren Gewichten abraten, denn diese brauchen Sie für den Kraftsport und für das Bodybuilding. Lassen Sie die Größe der Hantel aber nicht von Ihrem Ego steuern, sondern gehen Sie rational vor. Eine Verletzung wirft Sie weiter zurück, als ein vielleicht nicht ganz maximaler Trainingsreiz.