

Warum Maximalkrafttraining so wichtig ist

Nicht jeder, der im Fitnessstudio oder Zuhause an Kraftgeräten, mit Freihanteln oder mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, würde sich als Kraftsportler bezeichnen. Die Ziele sind vielfältig; es kann dabei um Verbesserung der Gesundheit, Ästhetik durch Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Sport gehen.

Viele Sportler sehen deshalb wenig Sinn darin, ihre Maximalkraft zu trainieren, denn dieses Training führt scheinbar nicht auf direktem Wege zum Ziel. Genau betrachtet ist es aber für fast jeden Sportler sinnvoll, seine Maximalkraft zu trainieren. Warum? Dazu müssen wir erst einmal wissen, was genau Maximalkraft ist und wie sie beeinflusst wird.

Definition der Maximalkraft und ihre Einflussfaktoren

Die Maximalkraft ist jene maximale Kraft, die wir durch eine willkürliche Kontraktion unserer Muskulatur ausüben können. Ein Krampf z.B. wäre unwillkürlich, deshalb würde diese Kraft, obwohl sie größer als unsere willkürliche Kontraktionsfähigkeit ist, nicht als Maximalkraft in diesem Sinne bezeichnet.

Der Muskelkrampf stellt aber zugleich das beste Beispiel dar, wie viel Spannungs- und Kraftpotential unsere Muskulatur eigentlich bietet, wenn wir nur in der Lage wären, alle Muskelfasern auf einmal zu kontrahieren. Ähnlich maximale Kontraktionen sind übrigens sonst nur unter extremen Stress oder Lebensgefahr möglich.

Unser Nervensystem kann aber darauf trainiert werden, auch ohne Lebensgefahr mehr Muskelfasern als üblich auf einmal anzusprechen. Üblicherweise spricht man von einem Maximalkrafttraining, wenn in einem Wiederholungsbereich von bis zu 4 Wiederholungen mit entsprechend hohen Gewichten trainiert wird.

Auswirkungen von Maximalkrafttraining auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Muskelaufbau

Leistungssteigerung im Maximalkrafttraining geschieht in erster Linie durch Verbesserung der intramuskulären(im Muskel selbst) und intermuskulären(Zusammenspiel der Muskeln) Koordination. Es findet also in erster Linie zunächst kein Muskelaufbau statt. Da unser Körper aber nun in der Lage ist, mehr Muskelfasern auf einmal zu rekrutieren, wird auch unsere Leistung im Spannungsbereich von <20 Sekunden zunehmen. Diese Leistungssteigerung macht es uns möglich, intensivere Muskelaufbaureize zu setzen. Das wiederum kann sich positiv auf die Reduktion von Körperfett auswirken. **Das gilt übrigens auch für Frauen.**

Außerdem schützt das besser funktionierende Nervensystem auch vor Verletzungen z.B. bei Stop-and-Go Sportarten. Unser Körper ist in dem Moment, wo eine Verletzung entstehen würde, in der Lage, die schützende Wirkung unserer Muskeln intensiver zu nutzen. Weiterhin passen sich auch Sehnen, Bänder und Knochen der erhöhten Belastung an. Es kommt vermehrt zu Calciumeinlagerungen im Knochen, die Knochendichte steigt, das Osteoporose-Risiko sinkt.

Sofern Sie also an keinen akuten Gelenkerkrankungen leiden, die eine Maximalkraftbelastung nicht erlauben, sollten Sie nicht auf ein Maximalkrafttraining verzichten.

Was sollte ich beachten, wenn ich meine Maximalkraft trainiere?

Die meisten Isolationsübungen sind als Maximalkraftübungen eher ungeeignet, da es zu sehr hohen Scherkräften auf die passiven Gelenkstrukturen kommt. Übungen, wie z.B. der Beinstrecker oder Butterfly sind nur bedingt geeignet, vor allem nicht, wenn Sie noch nicht so viel Trainingserfahrung haben.

Besser geeignet sind Übungen, wie z.B. Bankdrücken, Schulterdrücken, Klimmzüge (evtl. mit Zusatzgewicht), eben diese Übungen, an denen viele Muskelgruppen beteiligt sind. Wichtig ist aber, dass Sie eine saubere Technik vorweisen können, gerade wenn Sie Übungen, wie z.B. Kniebeugen oder Kreuzheben im Bereich der Maximalkraft trainieren wollen, da mit den Gewichten auch immer das Verletzungsrisiko steigt.