Die Turnhalle als Fitnesscenter

Autor(en): **Meylan, Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991932

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Turnhalle als Fitnesscenter

Sportunterricht und Vereinstraining eignen sich gut zur Entwicklung der Kraftfähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Bereits nach vier bis sechs Wochen sind Fortschritte erkennbar. Bei der Wahl der Methoden und Prinzipien ist aber Vorsicht geboten.

Pierre Meylan

Die Muskelmasse nimmt während der Pubertät zu und kann schliesslich bis zu 42% des Körpergewichtes eines Knaben ausmachen, gleichaltrige Mädchen decken bis zu 36% ihres Gewichtes durch Muskeln ab. Diese konditionell-energetischen Voraussetzungen wären vermehrt nutzbar. Welche Trainingsprinzipien sind zu befolgen, damit ein sinnvoller Kraftzuwachs in diesem Alter realisiert werden kann?

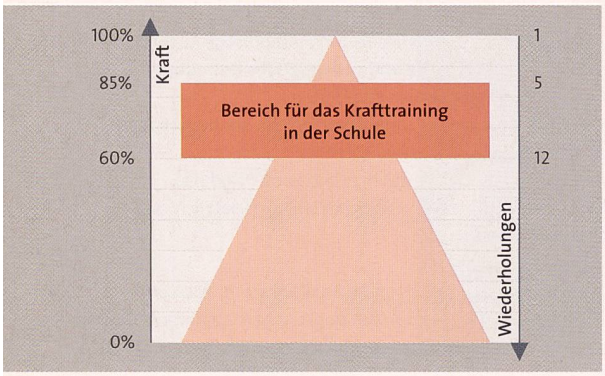
Adäquate Reize

Schülerinnen und Schüler sind keine kleinen Erwachsenen. Das Krafttraining darf auf keinen Fall aus Scheiben- und Hanteltraining bestehen, sondern muss jugendgerecht zusammengestellt und instruiert werden. Bei regelmässiger Durchführung sind bereits nach vier bis sechs Wochen Fortschritte feststellbar. Die Belastung (Widerstand) sollte zwischen 60% (12 – 15 Wiederholungen) und 85% (ca. 5 Wiederholungen) der konzentrischen Maximalkraft liegen. Diese Intensität und Wiederholungszahl

a) aktivieren alle Muskelfasertypen
b) verbessern die elastischen Fähigkeiten
c) entwickeln die neuronale Steuerung.

Keine kleinen Schwarzenegger

Diese Trainingsart zielt zu Beginn nicht auf eine Erweiterung des Muskelquerschnitts (Hypertrophie) Vielmehr verbessert sich durch die ständige neuronale Beanspruchung die intramuskuläre Koordination – einerseits bzgl. der Rekrutierung der motorischen Einheiten, andererseits über die Hemmung des Antagonisten. Um innerhalb der sechswöchigen Trainingsphase eine signifikante Verbesserung der Kraftfähigkeiten erreichen zu können, müssen im Minimum zwei Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden.



Genaue Ausführung

Eine zu schnelle Erhöhung der Gewichtswiderstände verursacht häufig Koordinationsprobleme. Darunter leidet die Ausführungsgenauigkeit, was zu gesundheitlichen Beschwerden führen kann. Jede Übung sollte daher zuerst mit geringer Belastung und ohne zeitlichen Druck ausgeführt werden, bis sie korrekt beherrscht wird. Erst auf dieser Basis dürfen die Belastungen gezielt erhöht und individuell angepasst werden. In jedem Fall ist im Training mit Adoleszenten auf Belastungen über 100% zu verzichten (isometrische, pliometrische und exzentrische Formen). Zu gross ist dabei die Verletzungsgefahr durch die enorme Beanspruchung des Gewebes.

... ausser man tut es

Um ein Krafttraining in den bereits dicht gedrängten Jahresplan zu integrieren, stehen grundsätzlich drei Möglichkeiten zur Verfügung:

1. In Form eines Grundlagen-Circuits zu sechs bis acht Stationen verbessern die Schüler während vier bis sechs Wochen mindestens einmal wöchentlich ihre Kraftfähigkeiten.
2. Es wird ein Trainingsprogramm durchgeführt, das auf ein bestimmtes sportliches Ziel (Trainingslager, Schulmeisterschaft, spezifische Disziplin) ausgerichtet ist.
3. Drei bis vier ausgewählte Kraftübungen zu zwei Serien werden in jeder Stunde ausgeführt (Rumpfkraftstabilisation, beidbeinige Kniebeugen auf Medizinball, Tarzanschwingen am Tau etc.).

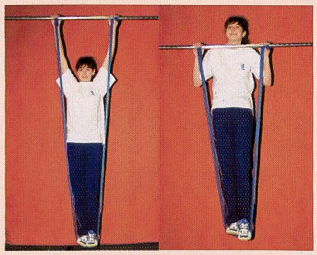
Zur Überprüfung der Kraftfähigkeiten sind standardisierte Tests ein geeignetes Instrument. Je eine Durchführung vor dem Beginn und zum Abschluss des ganzen Programms ermöglicht eine Kontrolle der Effizienz des Krafttrainings und lässt Spielraum für individuelle Anpassungen. m

Circuit mit elastischem Band und Partner

1. Klimmzüge

Das Band ist an der Reckstange befestigt. Partner spannt das Band unter die Füsse. Körper hochziehen, bis das Kinn über die Stange kommt.

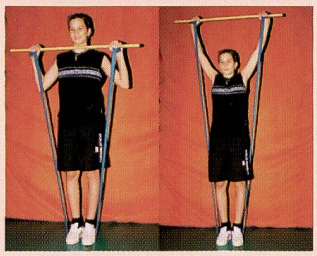
Die Hände können die Reckstange von oben oder von unten umfassen. Als Variation kann der Kopf vor (Brustmuskulatur) oder hinter (Rückenmuskulatur) der Stange hochgezogen werden.



2. Stemmen

Die Enden des Bandes sind am Gymnastikstab befestigt. Stab im Nacken oder vor der Brust. Arme strecken und wieder zurückführen.

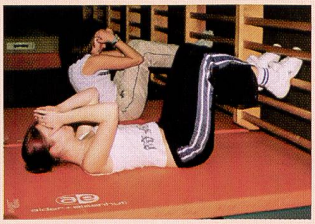
Die Festigkeit und Länge des Bandes bestimmen den Kräftigungsgrad.



3. Rumpfbeugen

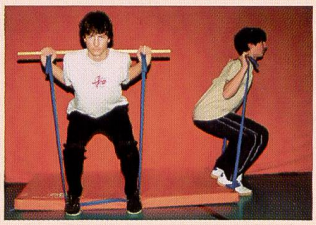
Beine 90° angewinkelt, Arme seitlich am Kopf. Brust anheben, bis die Ellenbogen die Knie berühren.

Zur Erleichterung können die Füsse in der Sprossenwand blockiert werden. Zur Erschwerung können die Arme ausgestreckt werden.



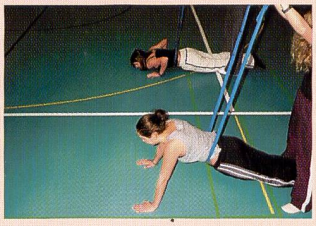
4. Squats

Die Enden des Bandes sind am Gymnastikstab befestigt. Stab im Nacken. Kniebeugestellung mit Ferse auf Erhöhung. Knie strecken und beugen, dabei 90° (Oberschenkel – Unterschenkel) nicht unterschreiten. Auf eine gute Rumpfstabilisation achten. Für den Einstieg in diese «Beinpresse» ist Partnerhilfe nötig.



5. Einfache Liegestütz

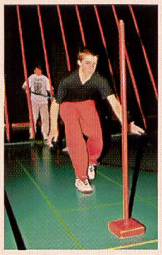
In der Liegestütz das elastische Band um die Hüfte führen. Partner hält die Enden fest. Arme beugen bis zum Kontakt des Kinns mit dem Boden. Körperspannung immer aufrechterhalten.



6. Sprints

Der Partner befindet sich hinter den Kletterstangen und hält das Band an den Enden fest. Der Ausführende rennt vier Schritte möglichst nah an eine Markierung (Malstab) heran, dann zurück, bis die Ferse die Querstange am Boden berührt.

Sicherheitshinweis: Das Band nicht um die Kletterstangen wickeln, da es reissen kann.



Trainingsart	Konzentrisches Krafttraining
Belastung	Regulierbar über die Spannung des Gummibandes
Abfolge	20 Sekunden Belastung für A, anschliessend 20 Sekunden für die Ablösung, dann 20 Sekunden Belastung für B, Stationenwechsel
Prinzip	wechselnde Belastung für verschiedene Muskelgruppen

Das ist wichtig

1. Bei jeder Übung ist auf eine korrekte Ausführung zu achten und notfalls zu korrigieren.
2. Der Widerstand ist so einzustellen, dass in den 20 Sekunden Belastung 12–15 Wiederholungen ausgeführt werden können.
3. Die Stationen sind sinnvollerweise in einem Kreis anzuordnen oder zu nummerieren.
4. Idealerweise absolvieren die Schüler den Circuit dreimal pro Training, mindestens aber zweimal.
5. Auf dem Kontrollblatt sind drei Schwierigkeitsgrade vorzusehen, damit die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit haben, am Ende der Trainingsphase eine höhere Stufe absolvieren zu können als zu Beginn.

Go to your limits!

Sportvital® ist die moderne Produktelinie für mehr Leistung im Spielsport.

Sportvital® bietet Dir nicht nur wirksame Produkte, sondern auch einen professionellen Beratungs- und Informationsservice. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus der Sporternährung und Wissenschaft.

Mehr Informationen findest Du im Internet unter www.ecr.ch.

Alle Produkte sind im Fachhandel (Apotheken, Drogerien, Fitness-Center, Rad- und Sportgeschäfte) erhältlich.

swiss olympic partner

Sportvital®

Offizielle Sporternährung des Swiss Olympic Teams

ECR
E.C. Robins Switzerland GmbH
Experts in energy, power, performance and regeneration
CH-6330 Cham
www.ecr.ch

Bestell jetzt das Test-Set zum Preis von nur CH 20.–!

(inkl. Versandkosten)

Ich bestelle ein Sportvital®-Test-Set.
Gewünschtes Set ankreuzen, CHF 20.– beilegen

○ **Endurance-Set**
- 4 Endurance Formula hypotones Elektrolytgetränk
- 8 Ultra Energy Mix Kohlenhydrat/Fettsäuren
- 1 Beutel Quadra Pro Kohlenhydrat-Protein, -Kombination
- **+ 1 Bidon 500 ml**

○ **Power-Set**
- 4 Power Formula hypotones Elektrolytgetränk
- 8 Quick Energy Mix Kohlenhydratgel
- 1 Beutel Quadra Pro Kohlenhydrat-Protein, -Kombination
- **+ 1 Bidon 500 ml**

○ **Regeneration-Set**
- 2 Multivitamin plus Zink
- 3 Beutel Whey Protein Molkenprotein-Konzentrat
- 6 Glutamin+BCAA's Regenerationsprodukt
- **+ 1 Bidon 500 ml**

Name:
Vorname:
Strasse/Nr.:
PLZ/Ort:
Telefon:
E-Mail:
Unterschrift:

Einsenden an:
E.C. Robins Switzerland GmbH, Hinterbergstrasse 22, CH-6330 Cham

mob_0303

Bestell jetzt Dein Muster per E-Mail: bestellung@ecr.ch

IRNIGER WERBEAGENTUR AG