

# Krafttraining für Anfänger: 10 Tipps



Wer gesund sein möchte und zugleich Wert auf das eigene Aussehen legt, für den ist das sogenannte Krafttraining wie gemacht. Krafttraining stärkt zudem den Rücken und beugt Schmerzen in diesem Bereich vor. Zugleich sorgt das regelmäßige Training für eine gesunde Körperhaltung. Durch den Sport werden jede Menge Kalorien verbrannt, der Muskelanteil im Körper wächst und man sieht nach einiger Zeit wesentlich sportlicher aus. Insbesondere Anfänger fragen sich jedoch, wie man am besten loslegt und was man beim Start beachten sollte. Im Folgenden werden deshalb 10 Tipps für das Krafttraining für Anfänger vorgestellt.

## 01. Training langsam angehen

Viele (untrainierte) Anfänger machen den Fehler, mit dem Training von 0 auf 100 zu starten. Das ist aber alles andere als gesund: Durch eine starke Überbelastung des Körpers kann man eine Menge Schaden anrichten. Der Körper wird schlichtweg überlastet und bedankt sich im schlimmsten Fall mit einem längeren Trainingsausfall. Aus diesem Grund ist es besser, zunächst langsam in den Sport einzusteigen. Die Trainingsintensität sollte man langsam steigern und mit einem "seichten" Einstieg wird der Körper Stück für Stück an den Sport gewöhnt. Je älter man ist, umso mehr Zeit benötigt der Körper, um sich den Anforderungen des Krafttrainings anzupassen.

Wer gänzlich untrainiert ist und sich bereits in einem gehobenen Alter befindet, der sollte sich zunächst von einem Arzt durchchecken lassen. Hat dieser keine Bedenken, dann steht dem Einstieg in die Welt des Krafttrainings nichts entgegen. Auch hier sollte der Einstieg sanft erfolgen, um dem Körper Zeit zu geben, sich anzupassen.

## **02. Übungen sauber ausführen, Fehler vermeiden**

Ein weiterer Fehler, den viele Anfänger begehen, ist das unsaubere Ausführen von Übungen. Entweder die Gewichte werden zu großzügig gewählt und der Sportler überschätzt schlicht seine Kraft oder die Übungen werden mit fehlerhaften Bewegungen durchgeführt. Beide Varianten sind Gift für den Körper und den Trainingsfortschritt. Durch schnelle und abrupte Bewegungen können Verletzungen der Muskeln und Sehnen entstehen. Bei zu viel Gewicht werden Muskeln und Sehnen überlastet und können ebenfalls verletzt werden.

Aus diesem Grund sollten Anfänger mit Gewichten starten, die der eigenen Kraft angemessen sind. Ideal ist ein Gewicht, bei dem man nicht unterfordert, aber auch nicht überfordert wird. Die geforderte Anzahl an Wiederholungen sollte man gerade so schaffen. Außerdem ist eine gleichmäßige Ausführung mit einer korrekten Körperhaltung wichtig. Die Übungen dürfen aus den oben genannten Gründen auf keinen Fall ruckartig ausgeführt werden.

## **03. Erfahrenen Trainingspartner suchen**

Damit Tipp #2 gelingt, sollte man sich einen erfahrenen Trainingspartner suchen. Dieser kann die korrekte Ausführung der Übungen demonstrieren und das Training des Anfängers überwachen. Der Trainingspartner achtet aber nicht nur darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, sondern auch darauf, dass die Körperhaltung zur jeweiligen Übung passt. Überdies kann ein erfahrener Trainingspartner den einen oder anderen Tipp geben, wie das Training noch effektiver wird.

Das Training mit einem Partner macht wesentlich mehr Spaß. Man motiviert sich gegenseitig und das führt zu mehr Trainingserfolgen. Zugleich kann man sich auch unterhalten und austauschen - nicht nur über den Sport. Mit einem Partner zu trainieren ist etwas ganz anderes, als alleine in einer dunklen Ecke die täglichen Übungen auszuführen. Aus diesem Grund sollte man sich bereits vor dem Trainingsbeginn einen sympathischen Trainingspartner suchen, mit dem man zumindest die Anfangszeit im Krafttraining meistern wird.

## **04. Regeneration ist wichtig**

Beim Krafttraining ist die Regeneration das A und O. Um das zu verstehen, muss man zunächst das Prinzip des Muskelaufbaus verstehen: Durch das Training wird die Muskulatur an ihre Grenzen gebracht und es entstehen in den kleinsten Muskelfasern sehr kleine Risse. Diese Risse werden vom Körper "repariert" und zugleich Muskelmasse aufgebaut, damit der Körper beim nächsten Mal der Belastung gewachsen ist. Damit der Muskelaufbau

beziehungsweise die Regeneration möglichst erfolgreich ist, sollten Anfänger aber einiges beachten:

Der Muskel wächst nur in den Ruhephasen. Damit bezeichnet man die Zeit nach dem Training, die idealerweise 48 bis 72 Stunden beträgt. Erst nach Ablauf dieser Zeit sollte man die jeweilige Muskelgruppe wieder mit Krafttraining belasten. Aus diesem Grund ist auch ein Training wichtig, bei dem jeden immer andere Muskelgruppen trainiert werden. Besonders wichtig für eine erfolgreiche Regeneration ist Schlaf: Aus diesem Grund sollte man sich mindestens 6 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht gönnen. Schläft man weniger, dann wird dies dauerhaft zu einer schlechteren Regeneration und damit zu weniger Muskelaufbau führen.

Im Bereich des Krafttrainings gibt es eine Vielzahl an Übungen, die viele unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Insbesondere als Anfänger verliert man schnell den Überblick. Ein Trainingsplan kann eine gute Hilfe beim Kraftsport sein. Der Plan garantiert nicht nur, dass der Anfänger nicht von den vielen Übungen regelrecht erschlagen wird, sondern auch, dass die richtigen Muskelgruppen trainiert werden.

Für Anfänger eignet sich in den ersten 1 bis 2 Monaten ein Ganzkörpertraining mit 2 bis 3 Einheiten pro Woche. Damit man sich nicht verliert und diszipliniert beim "gewöhnenden" Training bleibt, ist ein Trainingsplan ideal. Allround-Trainingspläne finden sich im zum Beispiel im Internet. Noch besser ist es jedoch, wenn man sich von einem erfahrenen Sportler oder seinem Trainingspartner beraten lässt. Notfalls helfen auch die Trainer im Fitness-Studio weiter und nicht selten erhält man bereits "fertige" Trainingspläne kostenlos an die Hand.

## **06. Zu Tagesbeginn trainieren**

Wer den Tag mit einem ausgiebigen Krafttraining beginnt, der wird sich den Rest des Tages darüber freuen. Man fühlt sich wacher und leistungsfähiger. Das ist darin begründet, dass nach dem morgendlichen Training der Stoffwechsel den ganzen Tag über aktiver bleibt. Die während des Tages aufgenommenen Nährstoffe gelangen leichter zu den Zellen und werden effektiver verarbeitet. Daraus folgen eine verbesserte Regeneration der Zellen und ein verstärkter Muskelaufbau.

Selbstverständlich hat nicht jeder die Möglichkeit, jeden Tag vor der Arbeit zu trainieren. Dennoch sollte man es versuchen, denn es lohnt sich aus den erwähnten Gründen. Wem ein Training in der Vormittagszeit nicht möglich ist, der sollte diesem Tipp aber auch nicht zu viel Bedeutung beimessen. Insbesondere Anfänger erzielen auch zu anderen Trainingszeiten sehr gute Ergebnisse. Trotzdem sollte man diesen Tipps für den fortgeschrittenen Trainingszustand im Hinterkopf behalten.

## **07. Nicht vor dem Training dehnen**

Noch immer hält sich hartnäckig der Irrglaube, dass man sich vor dem Training ausgiebig dehnen sollte. Das ist allerdings ein großer Fehler! Durch das Dehnen vor dem Training verliert man bereits einen Großteil der für das Training benötigten Kraft. Das Dehnen nimmt die Spannung aus dem Muskel. Der Anreiz des Muskels für das gewünschte Wachstum wird dadurch reduziert und das Ergebnis des Trainings verschlechtert. Außerdem wird beim Dehnen die Blutzufuhr verringert, da die Gefäße beim Dehnen abgedrückt werden. Es fließt dann weniger Blut in den Muskel und die Nährstoffzufuhr wird reduziert.

Nach dem Training kann das Dehnen allerdings durchaus sinnvoll sein. Ein ausführliches Dehnen sorgt dafür, dass die beim Training entstandene Milchsäure schneller absorbiert wird. Das verhindert Schmerzen und ermöglicht dem Muskel die Regeneration. Ist man als Anfänger unsicher in Sachen Dehnung, dann sollte man sich von einem erfahrenen Sportler begleiten lassen. Dieser zeigt, welche Muskeln wann und wie lange gedehnt werden sollten.

## **08. Beine nicht vergessen**

Viele Anfänger träumen von dicken Armen und Muskelbergen. Aus diesem Grund wird nicht selten das Training der Beine vernachlässigt, dabei ist es so wichtig: Zum einen sieht ein durchtrainierter Oberkörper mit sehr dünnen Beinen nicht ästhetisch aus, zum anderen sorgen dünne Beine für weniger Stabilität. Einige Übungen, insbesondere bei fortgeschrittenen Kraftsportlern, werden im Stehen durchgeführt und verlangen der Beinmuskulatur einiges ab.

Ein weiterer wichtiger Grund ist schlicht die Größe der Beinmuskulatur: Sie zählt zu den größten Muskelgruppen im Körper. Wird dieser Bereich nicht ausreichend trainiert, werden deutlich weniger Wachstumshormone ausgeschüttet. Und eben jene Wachstumshormone wirken nicht nur im Bereich der Beine, sondern auch auf die Muskeln im Rest des Körpers.

## **09. Ernährung**

Ein Punkt der gerne von Anfängern vernachlässigt wird, ist die Ernährung. Der Körper muss für einen erfolgreichen Muskelaufbau optimal mit Nährstoffen und Vitaminen versorgt werden. Besonderes Augenmerk sollte dabei auf Eiweiß beziehungsweise Protein liegen, denn erst diese ermöglichen den eigentlichen Muskelaufbau. Bei der Ernährung gilt als Faustformel: 1,5 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag sind ausreichend.

Als Anfänger kann man Protein-Shakes, Whey Protein, Casein und vieles mehr kaufen und einnehmen, muss es aber nicht. Sehr proteinreich sind zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Soja, Tofu und Nüsse sind ebenfalls gesund und haben einiges zu bieten. Darüber hinaus sollte man sich grundsätzlich ausgewogen ernähren. Ebenfalls sehr wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Wer viel Krafttraining betreibt, der sollte viel Wasser trinken. Die Flüssigkeit sorgt dafür, dass die aufgenommenen Vitamine, Nährstoffe und Eiweiße dort im Körper hingelangen, wo sie gebraucht werden. Wer sich gesund und proteinreich ernährt, der wird auch als Anfänger gute Trainingsergebnisse erzielen.

## 10. Selbstbewusst sein

Viele Anfänger machen den Fehler, dass sie sich von der optischen Erscheinung fortgeschrittener Kraftsportler beeinflussen lassen. Mit dem Gedanken daran, möglichst schnell genauso aussehen zu wollen, wird schnell der Übermut geweckt. Das ist allerdings der falsche Weg, denn dieser führt zu Selbstüberschätzung und am Ende sogar zu unsauberem Training. Die Folge: Der angehende Athlet wird auf Dauer kaum nennenswerte Trainingserfolge erzielen und das "Vorbild" rückt in weite Ferne.

Aus diesem Grund kann Anfängern nur geraten werden, selbstbewusst an das Krafttraining heranzugehen. Jeder Mensch ist unterschiedlich und deshalb sollte man sich nie an anderen orientieren. Man sollte sich vielmehr auf sich selbst und das eigene Training fokussieren. Das gilt insbesondere dann, wenn unhöfliche und abwertende Bemerkungen im Fitness-Studio fallen. Diese kann man geflissentlich ignorieren.

### Fazit

Wie man sieht, ist auch für Anfänger ein effektives Krafttraining möglich. Hält man sich an die vorgestellten Tipps, dann vermeidet man die typischen Fehler beim Einstieg in diesen Sport. Das Risiko für Verletzungen wird minimiert und das Training ist zudem sehr gesund für den Körper. Allerdings sollte man die Ziele zum Anfang nicht zu hoch stecken, sondern lieber kurze Etappenziele setzen. Dann bleibt man motiviert und auch lange dabei. Also, warum noch lange warten? Am besten es wird sofort losgelegt!

Uwe Klein

<https://krafttraining.bernaunet.com/>