

Verletzungen und Schäden im Krafttraining

Im Krafttraining kennt man typische Verletzungsbilder und Schädigungsmöglichkeiten, die letztlich auf folgende Ursachen zurückzuführen sind:

- unzureichendes Grundlagentraining der Kraft in der Vergangenheit
- Fehleinschätzung von Belastung und Belastbarkeit, d. h. falsche Belastungsgestaltung (meistens durch zu hohe Intensitäten). falsche Übungsauswahl (z. B. zu komplexe Hebetchniken)
- Dysbalancen der Kraft/der Beweglichkeit in übungsspezifischer Muskulatur (z. B. bei Agonist und Antagonist)
- fehlendes oder mangelhaftes Aufwärmen
- fehlerhafte Übungstechnik (z. B. Rückenhaltung während des Hebevorgangs)
- längere Preßatmung mit kurzzeitigen Bewußtseinstrübungen
- mangelhafte Trainingsmittel (fehlerhafte Übungsgeräte oder unzureichende Übungsbedingungen, unzureichende Kleidung etc.)
- mangelhafte Sicherheitsvorkehrungen (z. B. fehlende Gewichtssicherungen an der Langhantel, zu kleine Übungsfläche etc.)
- Krafttraining trotz Krankheit oder Verletzung
- mangelhafte trainingsbegleitende Maßnahmen zur Wiederherstellung (z. B. fehlende Physiotherapie, unausgewogene Ernährung etc.)

Folgende Verletzungen und Schäden sind im Krafttraining häufig festzustellen:

- Blasen und Schwielen
- Zerrungen
- Verhärtungen
- Verstauchungen
- kurz- und mittelfristige Knorpelschäden
- Wirbelsäulenbeschwerden oder -schäden

Verletzungsvorbeugung im Krafttraining

Schädigungsmöglichkeiten im Krafttraining kann durch verschiedene Maßnahmen vorgebeugt werden:

- frühzeitiges allgemeines Krafttraining zur allgemeinen Kraftvorbereitung, besonders für die Rumpfmuskulatur
- individuelle und den Entwicklungsgrundsätzen der Kraft angepaßte Belastungserhöhung
- Feststellung von Dysbalancen der Muskelkraft und der Beweglichkeit der an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen und Beseitigung durch spezifische trainingsbegleitende Übungen
- intensives allgemeines Aufwärmen
- spezielles Aufwärmen mit Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Imitationsübungen und leichten Vorbelastungen
- Abwärmen mit Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen
- intensives Erlernen einer korrekten Bewegungstechnik, Kontrollen während des Trainings durch Trainer, andere Athleten oder Spiegel, Hilfestellungen, wenn nötig, Tragen von Gewichthebergürtel oder Heberschlaufen
- regelmäßige Kontrolle der Geräte (z. B. Maschinen oder Hanteln),
- Tragen zweckmäßiger Kleidung zum Schutz vor Auskühlung, Tragen sicherer Schuhe (z. B. Gewichtheberschuhe), Schaffung geeigneter Übungsbedingungen (Raumtemperatur, Sauerstoffzufuhr)
- Unterbrechung oder reduziertes Krafttraining bei Verletzungen oder Krankheiten (Arzt konsultieren!)
- Aushängen, besonders nach Überkopparbeit zur Entlastung der Wirbelsäule
- regelmäßige Durchführung von Maßnahmen zur trainingsbegleitenden Wiederherstellung: Wechselduschen, Sauna, Massagen, Entspannungsbäder, ausreichender Schlaf, richtige Ernährung

Als krafttrainingsbegleitende Maßnahme ist die gesonderte Durchführung der allgemeinen und speziellen Rumpfkraftigung anzusehen. Hierzu gehören Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, die besonders zum Schutz der Wirbelsäule gedacht sind und damit die Belastungsverträglichkeit deutlich erhöhen. Diese sollten immer vor einer Krafttrainingseinheit als vorbereitende Übungen, aber auch isoliert im Trainingsprozeß fast täglich eingeplant werden. Die Belastungsdosierung entspricht den Methoden des Hypertrophietrainings.