

Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Jetzt in 4. Auflage

Die „Bibel“ des Krafttrainings in komplett überarbeiteter Auflage.

Differenziertes Krafttraining von Dr. Axel Gottlob gehört zu den wenigen Must-Have, die jeder Trainer oder Therapeut sein Eigen nennen sollte. Ein Werk, das von vielen Experten als das beste deutschsprachige Buch zum Thema Kraft- und Wirbelsäulentraining bezeichnet wird. Jetzt erscheint die 4. Auflage, für die der Autor eine Komplettüberarbeitung und Erweiterung vorgenommen hat. Um Ihnen einen ersten Eindruck zu bieten, finden Sie hier einen Auszug aus dem Vorwort:

„Krafttraining kann ohne Übertreibung als die Schlüsselsportart unserer Zeit bezeichnet werden. Keine andere Trainingsform kann so effektiv das körperliche Wohlbefinden, die körperliche Konstitution, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen verbessern sowie bei vorliegenden Beschwerden Korrekturen bieten.



Dr. Axel Gottlob

Jg. 1960, Physik-, Jura- & Maschinenbaustudium Uni Stuttgart. Promotion Sportwissenschaft Uni Heidelberg. Deutscher Meister, Biomechaniker, Geräteprüfer. Entwickler des Differenzierten Krafttrainings. Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Unis Heidelberg & Stuttgart. Im Dr. Gottlob INSTITUT bildet er seit 1993 Trainer & Therapeuten aus, berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine & therapeutische Einrichtungen, betreut Reha- und Top-Sportler. Fachbuchautor, führender Kraftsportexperte Europas.

Strenflex GOLD

Bereits weit über 150 Millionen Fitnesssportler weltweit nutzen die körperformenden und fitnesssteigernden Effekte eines Krafttrainings. Leistungssportler aller Sportarten setzen Krafttraining zur gezielten Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe ein. In der Therapie bietet Krafttraining bei sehr vielen Erkrankungen und Verletzungen höchste Erfolgsquoten und insbesondere präventiv im Hinblick auf das eigene Risikoprofil gegenüber den grossen epidemischen Krankheiten unserer Zeit leistet Krafttraining Ausserordentliches. ...

... Was versteht man nun unter einem Krafttraining genau? Da sowohl in medizinischen als auch sportwissenschaftlichen Studien oft ganz unterschiedliche Interpretationen zu finden sind und insbesondere trainingspraktische Publikationen uneinheitliche, häufig auch gezielt populistische Züge zeichnen, um eine vermeintlich neue Trainingsform als überlegen zu präsentieren, bedarf es einer Präzisierung. Beginnen wir zunächst damit, was Krafttraining nicht ist!

Entgegen häufiger Darstellungen ist Krafttraining in allererster Linie kein Maschinentraining!

Die Wurzeln des Krafttrainings reichen sehr weit zurück. Erste Aufzeichnungen von Kraft-Übungen in Beni-Hasan, Ägypten oder Hantelübungen mit Steingewichten in China reichen 4.000 bis 5.000 Jahre zurück. Im antiken Griechenland, im alten Rom, für die mittelalterlichen Kriegskünste, in der Renaissance über die ursprüngliche Turnerbewegung von Jahn und GutsMuths bis hin zum Gewichtheben, Powerlifting, dem Bodybuilding und der Fitnessbewegung der letzten 50 Jahre war Krafttraining die tragende Säule für Körperertüchtigung, Leistungsfähigkeit und Körperformung. Widerstände wurden neben dem eigenen Körpergewicht wie bei Kletter-, Klimmzug- oder Liegestützübungen, über die Kraft des Gegners wie beim Tauziehen oder Ringen, durch Baumstämme, Sandsäcke, Fässer, Anker, Keulen, Steingewichte, Rundgewichte, schliesslich Hanteln u.v.m. erzeugt.

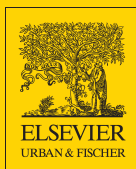
Die ersten Trainingsmaschinen wurden vor 140 Jahren entwickelt. Eine adäquate Verbreitung erfuhren diese erst in den letzten 40-50 Jahren. Sie erweitern das

bereits gewaltige Übungsrepertoire um einige Übungen. Natürlich geht es beim Krafttraining nicht um das sture Ausführen maschinell vorgegebener Bewegungen! Damals wie heute ist die Kenntnis um den Körper, um Bewegungen und Belastungen und das Körpergefühl die Kernkompetenz. Übungstechnisch wird eingesetzt, was dem jeweiligen Ziel momentan am dienlichsten ist! Frei von Trends, Dogmen, knackigen Schlagworten, überinterpretierten Studienergebnissen und jedweden Marketings – ist man allein dem Erfolg und der Sicherheit verpflichtet. Eines der Credos des Differenzierten Krafttrainings. Beim Krafttraining geht es auch nicht um isolierte Bewegungen!

Im Krafttraining kann man auch isolierte Bewegungen erzeugen, was für konkrete Zielsetzungen zeitweise sehr sinnvoll sein kann. Aber Krafttraining benutzt in aller erster Linie komplexe Übungen. Schliesslich ging es immer darum, die gewonnene Leistungsfähigkeit in die Kriegskunst, in diverse Sportarten und in den Wettkampf zu transportieren. Krafttraining verwendet alles, was zum Ziel führt. Hoch komplexe Bewegungsmuster, sehr viele freie Übungen und auch isolierte Teilbewegungen. Krafttraining heisst noch nicht einmal die Kraft zu trainieren!

Beim Krafttraining wird alles trainiert. Auch die Kraft! Darüber hinaus auch alle anderen motorischen Grundeigenschaften. Es werden vielfältige neuromuskuläre Programme geschrieben; der Körper hormonell in den Aufbaumodus gebracht, die Gefässe trainiert, alle belasteten Gewebe, wie Knochen, Sehnen, Knorpel, Muskeln, Faszien, Bänder, Menisken oder Bandscheiben gekräftigt, der Sauerstofftransport im Körper verbessert, neue Nervenzellen gebildet, die Fettdepots abgebaut, das Immunsystem aktiviert u.v.m.

Krafttraining ist stark! Es hat sich selbst gegen negative Berichterstattungen der 60er bis 80er Jahre durchgesetzt und ist heute nur aus einem Grund mehr denn je präsent. Es funktioniert! Krafttraining ist aber auch komplex und deshalb wesentlich umfassender zu verstehen, als dies die obigen schmalspurigen Interpretationsversuche leisten. Eine Definition wie man Krafttraining von seinen Wurzeln her beschreiben kann und womit ich seit

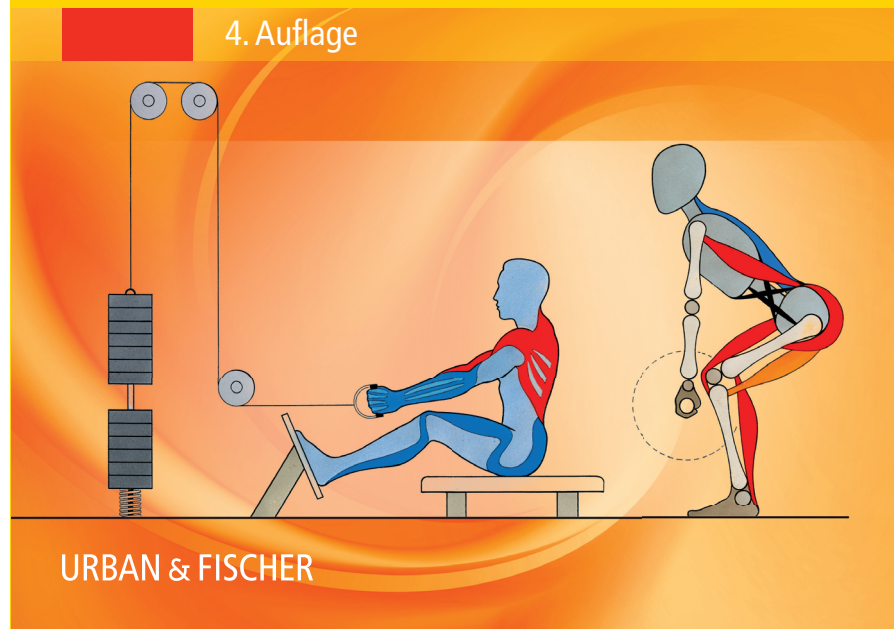


Axel Gottlob

mit dem
Plus
im Web
Zugangscode im Buch

nunmehr über 30 Jahren sehr erfolgreich im Leistungssport, in der Wissenschaft aber auch in der Therapie zu arbeiten gelernt habe, lautet: „Die Konfrontation des Körpers mit überschwelligem Belastungsreizen.“ Sobald der verwendete Widerstand ein bestimmtes Mass übersteigt, sprechen wir von einem Krafttraining. Überschwellige Widerstandshöhen liegen ab mindestens 50% dessen vor, was maximal bewegt werden kann ($\geq 50\%$ FMax), Diese Belastungshöhen sind nötig, damit es zu den unterschiedlichen neuronalen, endokrinen, immunologischen, metabolischen und histologischen Anpassungen im Körper kommt. Im ersten Kapitel des Buches werden viele dieser phantastischen Auswirkungen genauer erläutert.

Leider werden jedoch beim klassischen Krafttraining die Übungen häufig zu undifferenziert verwendet und verifiziert, Belastungsfragen meist nur mangelhaft erörtert und histologische Anpassungen oft marginalisiert und pauschalisiert, so dass Aktive, Leistungssportler und Patienten häufig nur einen Bruchteil der möglichen Auswirkungen für sich verbuchen können. Um das enorme Potential des Krafttrainings trotzdem vollumfänglich nutzen zu können, entwickelte ich ein neues Trainingssystem: Das Differenzierte Krafttraining. 20 Jahre an praktischer und forschender Arbeit liessen Bewertungsfilter entstehen, die ich fachübergreifend nach trainingsphysiologischen, biomechanischen, neuromuskulären und bewegungsfunktionellen Gesichtspunkten konzipierte. Das Differenzierte Krafttraining fragt und liefert Antworten, wie man z.B. die Festigkeit des Oberschenkelknochens steigert, dessen Biegebelastung reduziert und gleichzeitig die Hüftstabilität nachhaltig verbessert. Wie man die Wirbelsäule bei hohen Rotationsgeschwindigkeiten belastungsfähiger gestaltet, die Festigkeit der Bandscheibe steigert oder der Wirbelsäule die Reize gibt, die der Homo sapiens früher auch erfuhr. Natürlich immer zugeschnitten auf den jeweiligen Übenden, abhängig von seinem Alter, seiner Konstitution und seiner Zielsetzung; sowohl im gesunden als auch im pathologischen Fall. Das Differenzierte Krafttraining gibt Ihnen Handwerkszeug und Beurteilungsfiler an die Hand, mit denen Sie Übungen, Bewegungen und Belastungsfragen beim Krafttraining aber auch bei anderen Sportarten und Bewegungskonzepten bewerten können. Ob man die Rumpffregion nun als Rumpf, Core, Powerhouse oder sonst wie bezeichnet, es geht immer noch um die gleichen komplexen Fragen: Wie funktioniert das Zusammenspiel dieser über 100 Gelenke? Wie werden Bandscheiben belastet, wie wird die Lenden-



wirbelsäule stabilisiert, und vor allem wie wird sie stabilisiert, wenn sie auch wirklich Belastung erfährt? Wie funktioniert das muskulo-fasziale Zusammenspiel und welche Parameter lassen sich durch Training und insbesondere durch welche Art von Training, wie verändern? Bei vielen Trainern, Sport- und Physiotherapeuten, Personal Trainern, in der Ärzteschaft der Orthopäden und Sportmediziner, bei anspruchsvollen Sportlern und in diversen Leistungs- und Reha-zentren hat sich das „Differenzierte Krafttraining“ bereits als Standardlektüre etabliert. Die enorme Resonanz der letzten 12 Jahre und die vielen Erfolgsgeschichten, die berichtet wurden, bestätigen seine Potenz und Richtigkeit. An dieser Stelle bedanke ich mich für die zahllosen Zuschriften, vielen Gespräche und den intensiven Austausch mit Leistungszentren und Rehakliniken. Ich freue mich sehr, Ihnen mit dieser 4. Auflage eine vollständige Überarbeitung des Werkes vorzulegen. Ein weiteres Jahrzehnt an Forschungen, Weiterentwicklungen und Trainingserfahrungen mit Übenden, Leistungssportlern und Patienten wurde berücksichtigt und führte zu wichtigen Präzisierungen und Erweiterungen. So

wurde u.a. das Zwangslagen-Management komplett überarbeitet und es wird der Weg zur Entwicklung einer Zwangslagen-Kompetenz vorgestellt. Sie werden die Ausarbeitung einer Frontal- und Raum-Stabilität sowie die Asymmetrien-Kompetenz neu aufgenommen vorfinden. Aktuelle Forschungsergebnisse bzgl. Wirbelsäulenforschung, histologischen Anpassungen und Muskelzytokinen wurden eingearbeitet, des Weiteren neue Teilkapitel sowie neue Übungen hinzugefügt. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Modell der Segmentalen Stabilisation bzw. der Core-Stabilität wurde Bestandteil und die Mechanismen der Wirbelsäulen-Stabilität, die Betrachtung der Wirbelsäulen-Faszien als auch die viel diskutierte Bauchmuskelmekhanik wurden erweitert und präzisiert. ...“ soweit ein Auszug aus dem Vorwort der neuen Auflage [copyright: Gottlob].

Erscheinungstermin: 16. August 2013; als Buch und E-Book.

ISBN: 978-3-437-47053-0 Schulungsinfos unter:

www.dr-gottlob-institut.de