



## Richtiges Training bei Gelenkproblemen

Damit die Gelenke durch ein festes Muskelkorsett entlastet werden ist es notwendig, eine vernünftige Trainingssteuerung durchzuführen. Die Muskulatur des Körpers ist dosiert aufzubauen, um ihr Halt zu verschaffen.

Um die Gelenke optimal beweglich zu halten sind gezielte Dehnungsübungen empfehlenswert.

Die Gelenke sind jedoch leider oftmals durch Fehlstellungen sowie durch Über- und Fehlbelastungen vorgeschädigt. Im fortgeschrittenen Alter kann dies zu Knorpelschädigungen, Kapselverletzungen oder arthrotischen Veränderungen führen, welche zu Beeinträchtigungen der Gelenke führen. Die natürliche Belastbarkeit der Gelenke wird dadurch reduziert.

Bezüglich der Trainingsbelastung ist die oberste Regel bei jeder Art von Gelenksbeeinträchtigungen, immer im schmerzfreien Bereich zu trainieren. Wichtig ist hierbei, das nicht übersehen wird, dass einzig Gelenke die leistungsbegrenzenden Faktoren darstellen, da der Muskelapparat sehr viel belastbarer ist als die Gelenke.

Bei der Trainingssteuerung ist es daher wichtig, dass das Training mit einem geringem Gewichtsniveau begonnen wird. 50% der Maximalkraft reichen vollkommen aus. Der Schweregrad sollte es im Bereich „*leicht bis mittelschwer*“ liegen, denn je höher die Gewichtsbelastung im Training wird, desto höher wirkt der mechanische Druck im Gelenk.

Wenn die mechanische Einwirkung größer wird als die muskuläre Spannkraft, wird der Gelenkknorpel im Gelenk zusammengedrückt. Die Gelenkschmiere tritt dann heraus. Dies kann dann zu Aneinanderreibungen der Knochen führen, die im Ergebnis zu Verschleißerscheinungen bis hin zu arthrotischen Veränderungen führen kann. Hohe Gewichte tragen somit zu Verschleißerscheinungen maßgeblich bei.

Gesundes und gelenkfreundliches Training bedeutet also:

- Leichte bis mittelschwere Gewichte nutzen
- 10 – 15 Wiederholungen durchführen und am Ende der Trainingseinheit Dehnübungen zur Durchblutungsförderung einfließen lassen.

**Unsere Trainer beraten Sie gern!**