

STARKE KNOCHEN DANK BEWEGUNG

Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining ist eine wissenschaftlich belegte Methode, um die Knochendichte an Lendenwirbelsäule und Oberschenkelhals zu steigern. Allerdings sind nicht alle Formen von Kraft- und Ausdauertraining gleich effektiv. Dr. sc. ETH Jan Stutz zeigt drei Basis-Übungen zum Mitmachen.

Damit ein Training knochenaufbauend wirkt, muss die mechanische Belastung der Knochen höher sein als bei alltäglichen Aktivitäten. Beispiele hierfür sind Übungen wie Hüpfen, Springen, Joggen und insbesondere Krafttraining. Der Grund: Beim Krafttraining wirken durch Muskelkontraktionen hohe Kräfte auf die Knochen, die einen Reiz setzen und so eine knochenaufbauende Reaktion fördern.

Text von Jan Stutz, Dr. sc. ETH und Bewegungswissenschaftler

Drei Übungen für starke Knochen

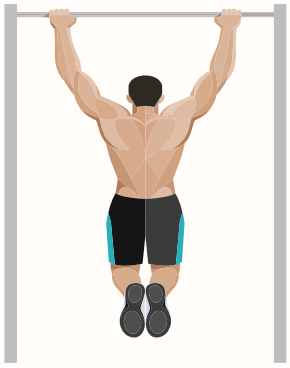
Ziehen, Drücken und Aufstehen sind zentral für den Alltag. Hier drei Übungen, die zur Basis jedes Krafttrainings gehören. Sie sind mehrgelenkig und beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Sie sind funktional und im Alltag gut anwendbar. Und sie sind skalierbar, lassen sich also an unterschiedliche Leistungsniveaus anpassen.



Kniebeugen trainieren vorwiegend die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur sowie die Gesässmuskulatur. Auch die Waden und die Rumpfmuskulatur werden mitbeansprucht.

Liegestütze trainieren durch die Druckbewegung insbesondere die Brustmuskulatur und den Armstrecker (Trizeps). Die vordere Schultermuskulatur (vorderer Deltamuskel), der Rumpf sowie Teile der Rückenmuskulatur (Schulterblattmuskulatur) arbeiten ebenfalls mit.





Klimmzüge trainieren durch die Zugbewegung vor allem die grossen Rückenmuskeln (Latissimus dorsi) und die Armbeuger (Bizeps). Mittrainiert werden zudem die Griffkraft, der Rumpf und die Schulterblattmuskulatur.

Zu den Übungen