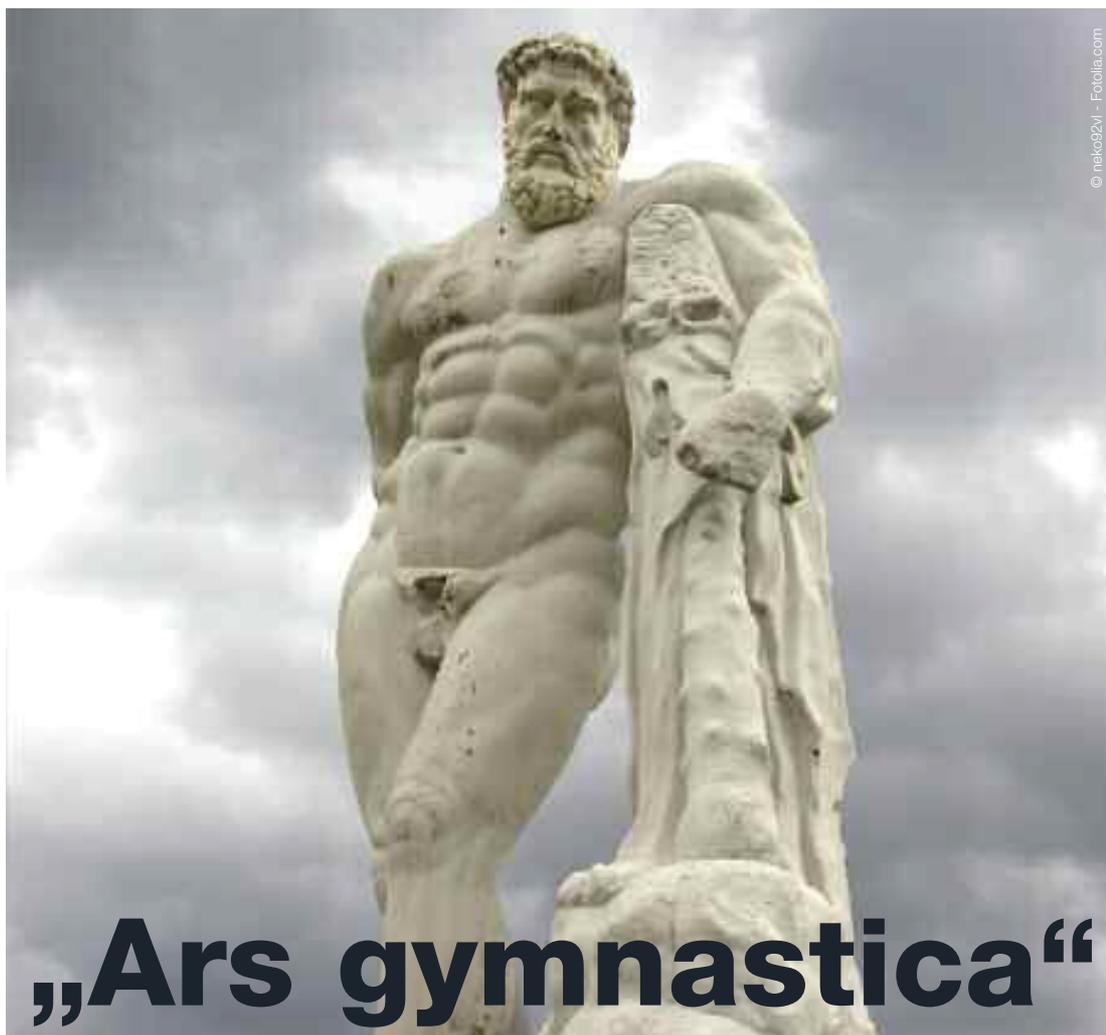


Krafttraining zur Gesunderhaltung – die Ursprünge



© nek92vl - Fotolia.com

„Ars gymnastica“

Die gesundheitliche Orientierung des Krafttrainings ist keine neuzeitliche Erfindung. Neben dem leistungsorientierten und körperformenden Zugang zum Krafttraining existierte schon seit der Antike immer auch ein gesundheitsbezogener Ansatz. Prof. Dr. Theodor Stemper nimmt uns mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte unserer heutigen Fitnesskultur.

Die Historie des Fitnessstrainings in kommerziellen Anlagen ist im Gegensatz zu derjenigen der traditionellen Sportarten erst in Ansätzen geschrieben. U.a. Bredenkamp, Krägermann und Urbansky zu Lauenbrunn (1993), Wedemeyer (1996), Wedemeyer-Kolwe (2004), Dilger (2008), Kläber (2013) und Pauls (2014) haben über die Geschichte des Krafttrainings geschrieben. Obwohl diese Form des Trainings aktuell, also in der zweiten Dekade des 21. Jahrhunderts, hinsichtlich der offiziellen Mitgliederzahlen in Deutschland zur populärsten freiwillig gewählten körperlichen Aktivität – gelegentlich auch als „Sportart“ be-

zeichnet – geworden ist und somit in der Tat in diesem Sinne auch als „Sport für alle“ größte Bedeutung gewonnen hat, ist die Zahl der Veröffentlichungen noch überschaubar.

Die gesundheitliche Orientierung dieser Trainingsform ist aber keine neuzeitliche Erfindung, wie der folgende Rückblick verdeutlicht.

Ein Blick in die Geschichte des Kraftsports

Ein Blick in die Geschichte des Kraftsports zeigt, dass zu allen Zeiten schon neben dem leistungsorientierten und körperformenden Zugang zum Krafttraining und dem vor allem in der

Antike schon in zahlreichen Plastiken sichtbaren körper- bzw. muskelbildenden Effekt – auch ein gesundheitsbezogener Ansatz existierte.

Das schlug sich etwa schon in römischer Zeit in den Schriften des aus Pergamon stammenden griechischen Arztes Galenos (deutsch: Galen, 129 – ca. 200 n. Chr.) nieder, der ab 161 n. Chr. in Rom tätig war (vgl. Pauls, 2014, S. 39). Nach griechischem Vorbild empfahl er in seiner Heilgymnastik unter anderem Widerstandsübungen – vielleicht ein früher Verweis auf die spätere Entwicklung in den modernen Fitnessstudios, in denen bekanntlich ebenfalls neben dem gezielten leistungssportlichen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining körperformendes und nach und nach auch immer mehr gesundheitsorientiertes Krafttraining praktiziert werden sollte.

Eine deutliche, gesundheitliche Akzentuierung findet sich dann in späteren Jahren auch beim italienischen

Arzt Mercurialis (1530-1606) in seiner „Ars gymnastica“, in der er, auf die antiken Quellen zurückgreifend, ebenfalls Widerstandstraining empfiehlt – außer mit Hanteln auch mit sandgefüllten Säcken (vgl. Diem, 1960; Todd, 1995).

Dieser Tradition folgten in den nächsten Jahrhunderten bis in die Neuzeit dann auch weitere Ärzte in England, Frankreich (z.B. John Paugh, Joseph Clément Tissot im 18. Jh.) und Deutschland, die schon frühzeitig die heute üblichen Körperübungen zur Prävention und auch zur Behandlung verschiedener Erkrankungen empfahlen.

Nicht zuletzt dadurch wurde das Training mit Kurzhanteln in Europa und parallel dazu auch in den USA zunehmend populär, wo ebenfalls etliche Ärzte Muskelkräftigung propagierten (vgl. Pauls, 2014).

Aber auch von zahlreichen Pädagogen ist der Wert von Kräftigungsübungen schon früh erkannt und betont worden, so etwa von Rousseau, der Kraftentwicklung für die Gesundheit von Geist und Seele empfahl, was u.a. durch Steinstoßen und Gewichtheben erfolgen sollte, oder von den Philantropen, allen voran GutsMuths und Vieth (vgl. dazu auch Pauls, 2014, S. 40 ff.).

Durchbruch im 19. Jahrhundert

Das 19. Jahrhundert gilt danach als die Zeit, in der es endgültig zur weiten Verbreitung des Krafttrainings unter gesundheitlicher Zielsetzung kam.

In Europa wurde diese Entwicklung vor allem durch die medizinische Ausrichtung (neben pädagogischer, militärischer und ästhetischer) der schwedischen Gymnastik des Pehr Henrik Ling (1776–1839) befördert, in der Widerstandsübungen fester Bestandteil



Eine Kraftmaschine des schwedischen Arztes Gustav Zander

waren. In dieser Tradition kamen die durch Gustaf Jonas Wilhelm Zander entwickelten Krafttrainingsmaschinen mit variablen Widerständen zum Einsatz, erstmals 1865 in Stockholm und ab 1884 fanden sie auch in Deutschland in kommerziellen Trainingseinrichtungen weite Verbreitung. „Zandern“ konnte man dann zu Beginn des 20. Jh. in über 200 Instituten.

Alternativ dazu empfahl in Deutschland der Pädagoge und Orthopäde Daniel Gottlieb Moritz Schreber (1808-1861, u.a. auch Namensgeber der zu seinen Ehren so genannten „Schrebergärten“) neben Heilgymnastik auch aktive, kräftigende Übungen an deutschen Turngeräten sowie ein Heimprogramm zur Prävention für Gesunde (vgl. Pauls, 2014, S. 43 ff.).

Und auch bei vielen Vertretern der „Lebensreformbewegung“ (s.u.) diente Krafttraining nicht nur zur Körperformung, sondern, z.T. damit zusammenhängend, immer auch zur Gesunderhaltung.

Körperformung zwischen Leistung und Gesundheit

Krafttraining und Körperformung, bzw. Muskelkraft und Muskelmasse, können sowohl symbiotisch als auch konträr gesehen werden. Während im Altertum Krafttraining und Muskelformung immer als gleichwertige Korrelate erachtet wurden (vgl. Kläber, 2013), hat es seit der Neuzeit sowohl hinsichtlich der Trainingsmilieus als auch der Trainingsmethodik ein deutliches Auseinanderdriften dieser beiden Ausrichtungen gegeben.

Prototypisch sind hier Bodybuilder und Gewichtheber sowie auch Kraftdreikämpfer zu nennen, die auf unterschiedliche Trainingsziele hinarbeiten (vgl. Stemper, 2006). Die einen setzen vorwiegend die Programme für immer größere Muskelhypertrophie bzw. Muskelmasseaufbau ein, die in langjähriger Trainingspraxis entwickelt worden sind (mehrere Trainingssätze bzw. Serien mit ca. 8-12 Wiederholungen des 1er Wiederholungsmaximums, WM), häufig in extremer Ausprägung als „heavy duty“ Programme mit Intensivierungstechniken (vgl. z.B. Schwarzenegger, 1993; vgl. Boeckh-Behrens & Buskies, 2000).

Die anderen, die ‚Schwerathleten‘, intendieren dagegen die Steigerung der Muskelkraft, was vor allem höchste Trainingsintensitäten im Bereich des sogenannten intramuskulären Koordinationstrainings (IK) erfordert (dominant 1-5 Wdh. des 1 RM).

Bodybuilder sind daher trotz extremer Muskelmasse nicht die Stärksten - und Schwerathleten, vor allem im

Schweregewicht, nicht die Muskulösesten, wenngleich Massigsten, bei allerdings nur geringer „Muskeldefinition“.

Der Aufschwung der aktivitätsbezogenen Körperkultur, die auch eine der Wurzeln für die modernen kommerziellen Fitnessanlagen ist, erfolgte stets parallel zur Popularisierung der Schwerathletik und Zirkusakrobatik in der Zeit von etwa 1880-1930. Nicht zu Unrecht gilt diese Zeit daher als die „Ära der Kraftmenschen und (Hervorhebung TS) des Muskelkults“ (Pauls, 2014, S. 43). Nicht mehr die Kraftleistung stand jetzt im Vordergrund, sondern die Präsentation des muskulösen Körpers per se (Wedemeyer, 1996; Kläber, 2013, S. 124 ff.). Dieser muskulöse Körper war anfangs eher noch durch und für die Bewältigung der schwerathletischen Übungen antrainiert worden.

Fitness für ein langes, gesundes Leben

Einen besonderen Einfluss hatten hier die Aktivisten der Lebensreformbewegung an der Wende zum 20. Jahrhundert, die den Körper in einer als „krank“ diagnostizierten Gesellschaft aus seiner Knechtschaft befreien wollten (vgl. ausführlich dazu Wedemeyer-Kolwe, 2004). Wer und was diese Knechtschaft bewirkt hatte, war strittig, doch vorwiegend wurden die Körperfeindlichkeit des Christentums als auch die Zwänge des körperverachtenden Lebens in der aufkommenden Industriegesellschaft angeklagt.

Die ungeheuer vielfältigen Ausrichtungen der Lebensreformbewegung, zum Teil mit politischen und spirituellen Überformungen, ordnet Wedemeyer-Kolwe (2004) grob in vier Ansätzen mit dazu sinnstiftenden Prinzipien:

- Harmonische Gymnastik („Rhythmus“),
- asiatische Übungspraxis („spirituelle Erfahrung“),
- Freikörperkultur (FKK; „Licht und Luft“)
- und nicht zuletzt Bodybuilding- und Fitnessbewegung („Kraft und Schönheit“).

Vor allem die Vertreter des letztgenannten Ansatzes sahen einerseits in der Fitness deren Potential für ein langes, erfolgreiches, gesundes Leben und andererseits, zum Teil in Verbindung mit den anderen Ansätzen, konnte sich der fitnesstrainierte Körper auch sehen lassen und präsentiert werden – ein Aspekt, der auch in der heutigen Zeit manchem sterilen Gesundheitsversprechen im wahrsten Sinne zusätzliche Attraktivität verleiht.

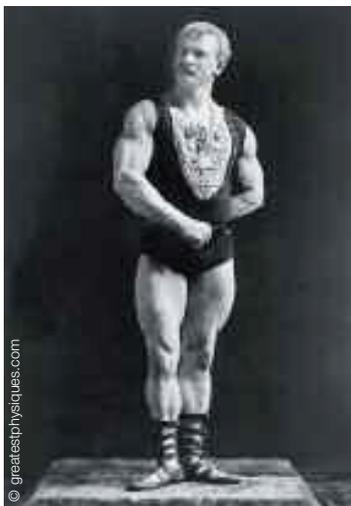
Die bekanntesten Protagonisten dieser Zeit waren vor allem der als „Athle-



Prof. Dr. Theodor Stemper
Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.

tenvater“ bekannte Theodor Siebert, Max Sick mit seiner Methodik des isometrischen Trainings und des damit verbundenen Posings als Vorform des Wettkampf-Bodybuildings, Georg Hackenschmidt als weltweit erfolgreicher Ringer und Trainingsmethodiker („Hackenschmidt-Kniebeuge“) wie auch Philosoph, Max Unger (genannt Lionel Strongfort) und der in Brüssel tätige deutschstämmige Sportlehrer und Kraftathlet Louis Dürbacher, der zugleich Trainer von Karl Friedrich Müller war, der besser unter seinem Künstlernamen Eugen Sandow bekannt war.

Karl Friedrich Müller alias Eugen Sandow symbolisierte nicht nur den Typus des starken Mannes, der durch seine Kraftleistungen beeindruckte, sondern er präsentierte zunehmend und ausgiebig in äußerst erfolgreicher Weise auch seine körperliche Ästhetik (bei 1,74 m Größe mit 91 kg Gewicht). Diese Ästhetik vermarktete er auch kommerziell – in seiner bekanntesten Pose nur mit einem Feigenblatt bedeckt, was nicht zuletzt auch eine erotische Assoziation provozierte (vgl. Kläber, 2013). Er gilt seit dem von ihm ausgerichteten Wettbewerb von 1901 in der Royal Albert Hall, bei dem es vorwiegend um die Präsentation eines



Karl Friedrich Müller alias Eugen Sandow



Joe Weider und Arnold Schwarzenegger

muskulösen Körpers ging, zudem als Begründer des modernen Bodybuildings in Europa.

„Golden Age of Bodybuilding“ in den USA

Parallel zu Europa hatten sich auch in den USA Anhänger der Schwerathletik und Körperästhetik gefunden, zum Teil durchaus sogar in gegenseitigem Austausch mit Europa! Vorreiter war dort vor allem der Kraftsportler und Herausgeber der Zeitschrift „Muscle Culture“, Bernar MacFadden, der 1903 im Madison Square Garden den ersten Bodybuilding-Wettbewerb („Bestgebauter Mann Amerikas“) ins Leben rief.

Der so genannte „First American Weight Training Boom“ (vgl. Todd, 1995) resultierte schon in den 70er Jahren des 19. Jahrhunderts aus einer ersten sehr frühen Popularität für Krafttraining, vor allem mit Kurzhanteln. Danach führte die zunehmende Gründung von Trainingsclubs in den USA seit den 20er und 30er Jahren des 20. Jh. dann in den 40er Jahren zum „Golden Age of Bodybuilding“, u.a. mit der Gründung des ersten „Gym“ moderner Prägung durch Jack LaLanne 1936 in San Francisco. Auch die Wahlen zum Mr. America (seit 1939), die Etablierung der „Muscle Beach Kultur“ in Santa Monica und die Gründung des weltgrößten Bodybuilding-Verbandes IFBB und des daran gekoppelten Firmenimperiums durch die Brüder Joe und Ben Weider (1946) prägten diese Zeit. Die Firma Weider war u.a. Ausrichter des Mr. Universum (seit 1959; beim Konkurrenzverband N.A.B.B.A schon seit 1948) und Mr. Olympia (seit 1965; ab 1980 auch Miss Olympia), u.a. mit Arnold Schwarzenegger als einem der erfolgreichsten Gewinner Anfang der 70er Jahre.

Aber auch die Schattenseiten des Bodybuildings zeigten sich bereits in

den 50er Jahren, als erstmals Anabolika zum Einsatz kamen (Hollmann & Hettinger, 2000, S. 228 f. und S. 536 ff.).

Im Rahmen der Kommerzialisierung gab es auch in Amerika nun einen zunehmenden Markt für Trainingsanleitungen – am bekanntesten waren diejenigen von einem der Gewinner des Mr. America Wettbewerbs, Charles Atlas (bürgerlich: Angelo Siciliano), der gleichzeitig auch einen florierenden Versandhandel für Trainingsgeräte (besonders Hanteln) aufbaute.

Die weibliche Kundschaft, deren Schönheitsideal in den 20er Jahren des 20. Jh. ebenfalls eine deutlichere Körperformung vorsah, bediente der deutschstämmige Joseph Pilates (1880-1967), dessen Trainingssystem („Contrology“) in der Neuzeit durch Madonna wieder weltweit in die Fitness-Szene zurück fand (vgl. Pauls, 2014, 47 ff.).

Gesundheit durch Muskeltraining

Vielleicht zeigt sich an diesem Beispiel dann schon besonders deutlich, wie sehr die Grenzen zwischen Muskeltraining, Körperformung, Haltungsaufbau und Gesunderhaltung verschwimmen – was sich letztlich auch noch im multifunktional agierenden Fitnessstudio der heutigen Tage zeigt.

Das Thema „Gesundheit durch Muskeltraining“ ist somit schon seit Jahrhunderten vorgespurt worden, auch wenn es angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen in der heutigen Zeit sicher bedeutsamer denn je ist.

Prof. Dr. Theodor Stemper

Literatur beim Verfasser

Eine ausführlichere Darstellung des Autors zur Geschichte der kommerziellen Fitnessanlagen und deren Trainingsmethodik findet sich hier:

Stemper, T. (2017). Sport für alle – in kommerziellen Fitnessanlagen. In D. H. Jütting & M. Krüger (Hrsg.), Sport für alle. Idee und Wirklichkeit (S.363-383). Münster: Waxmann.

Anzeige

Sportbeläge aus Neugummi

Elastische Sportbeläge aus feinem Neugummigranulat sind emissionsgeprüft, schwer entflammbar und verfügen über eine bauaufsichtliche Zulassung des DIBt.

SPEZIAL-BELÄGE

morgenroth

Hofer Str. 13
D 95632 Wunsiedel
Fon 09232-991544
info@morgenroth.eu

Prospekte + Preisliste unter www.sportbelag.eu > 6. SporTec 85 %

Unser Lieferprogramm:
Elastische und textile Sportbeläge für Cardio, Kurz- und Langhantelbereiche