

# Kraftausdauertraining für Musiker

H. Puls, Berlin

## Zusammenfassung

Das Krafttraining der Muskulatur ist ein wichtiger Beitrag zur Konditionsverbesserung und zur Gesundheitspflege von Musikern. An der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin ist es als praktischer Kurs im Lehrfach Physioprophyllaxe regelmäßig im Angebot.

Es wird als geeignete Möglichkeit vorgestellt, die muskulären Voraussetzungen zum Musizieren zu verbessern und Risikofaktoren für die Muskulatur zu mindern oder auszugleichen.

Ziel, Inhalt und Methoden werden dargestellt. Innerhalb der Darstellung der Wirkungsweise des Krafttrainings für Musiker werden auch die Ermüdungsprozesse aufgezeigt.

Vorschläge zur Anwendung der Methode bei der Behandlung von Muskelfunktionsstörungen schließen den Beitrag ab.

## Schlüsselwörter

Musikhochschule, Physioprophyllaxe, Krafttraining, Prävention, Muskulatur

## Summary

Building muscles is an important contribution to improving physical condition and maintaining general health amongst musicians. At the Conservatory for Music „Hanns Eisler“ Berlin, there are various practical courses regularly offered in the Department of Physioprophyllaxis. They are presented in an ideal situation to not only encourage building muscles which facilitate music making, but to also decrease or eliminate risk factors of a disbalanced muscle system.

Goals, content, and methods are introduced in such a manner that effective ways for building strength and dealing with fatigue are dealt with.

Suggestions in applying methods for treating muscle dysfunctions are dealt with at conclusion of the course.

## Key Words

Conservatory, physioprophyllaxis, training of power, prevention, muscular system

## Einleitung

Die Angebote zum Krafttraining innerhalb des Lehrfaches „Physioprophyllaxe“ an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin erfreuen sich stetig wachsender Aufmerksamkeit der Studenten und haben auch an anderen Hochschulen zunehmend Beachtung gefunden.

Seit sechs Semestern gibt es einen eigenständigen Kurs „Spezifisches Krafttraining für Musiker“, der heute zu den am stärksten frequentierten Kursen zählt (Puls, 2004).

Im Kanon der Risikofaktoren für die Gesundheit, denen sich Musiker aussetzen müssen, spielt der Zustand der Muskulatur eine herausragende Rolle.

Mangelnde Kraft/Kraftausdauer, sich entwickelnde muskuläre Dysbalancen und erworbene oder konstitutionelle Hypermobilität haben sich als wesentliche Ursachen für Schmerz und andere Spielstörungen erwiesen (Plath, 2001).

Es ist das Ziel dieses Kurses, die Musiker in einem sportorientierten Training zu einem besseren Umgang mit ihrem Körper zu erziehen und sie zu befähigen, die körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren zu beachten und zu verbessern. Im Prozess des Trainings lernen sie, ihr Körperbewusstsein – insbesondere das Muskelempfinden – so zu verfeinern, dass sie ihre aktuelle Leistungsfähigkeit gut einschätzen können und Störungen im Bewegungsablauf, die ihre Ursache in Veränderungen an den Muskeln und Gelenken haben, wahrnehmen, bevor Schmerzen auftreten oder die Veränderungen chronischen Charakter annehmen.

Die beim Krafttraining erfahrene Körperwahrnehmung hat auch Einfluss auf die Körperwahrnehmung beim Üben am Instrument und umgekehrt. Dieser Wechselprozess ermöglicht, die Qualität des Übens zu verbessern.

Im Trainingsprozess erwerben die Musiker auch ein Grundwissen an anatomischen und sportphysiologischen Kenntnissen, das sie befähigt, die Anpassung des Körpers an die speziellen Spielbewegungen wahrzunehmen und zu beeinflussen und gleichzeitig muskuläre Dysbalancen auszugleichen.