

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben

## Kallís Monatspost

Ausgabe September 2022

### Hannah Bauermann und Michel Kämpfer erobern erneut der Thron der Leichtathletik im Kreis Olpe

aufgrund ihrer Vielseitigkeit sind die Mehrkämpfer als Könige der Athleten bekannt. Ein offizieller Titel oder gar eine Krönungszeremonie ist in den Statuten des Deutschen Leichtathletikverbands DLV nicht enthalten. Gleichwohl wird in Attendorn auf Kreisebene seit vielen Jahren infolge einer Sonderauswertung ein Königspaar gekürt. Die Berechnung geschieht dabei nicht mittels eines Vergleichs der erreichten Punktezahl auf Basis des Punktekatalogs des DLV. Das wäre auch ungerecht, weil die jüngeren Jahrgänge ergebnismäßig niemals an die Punktausbeute der älteren Jahrgänge herankommen können. Verglichen wird das Punktergebnis im Vierkampf aller Athletinnen und Athleten mit einem Durchschnittsindex des DLV.

#### Berechnungsbeispiel bei den weiblichen Teilnehmern:

1 Hannah Bauermann	Jahrgang 2008 - 2.038 Punkte	151 %	des Durchschnittsindex des DLV
2 Pauline Dinter	Jahrgang 2011 - 1.547 Punkte	141 %	
3 Mara Kipke	Jahrgang 2009 - 1.792 Punkte	137 %	
4 Jana Steinhoff	Jahrgang 2010 - 1.615 Punkte	135 %	
5 Anna Piwowarski	Jahrgang 2007 - 1.821 Punkte	130 %	



Verteidigten ihren Vorjahrstitel erfolgreich: Hannah Bauermann und Michel Kämpfer

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Wie man an dem Berechnungsbeispiel erkennen kann, liegt Anna Piwowarski nach Punkten auf Rang 2. Aus der Verhältnisrechnung zum DLV Index ergibt sich für sie jedoch Rang 5 in der Königswertung.

Verdient war der Erfolg von Hannah Bauermann und Michel Kämpfer allemal:

Hannah erreichte über die 100 Meter die Zeit von 13,23 Sekunden, im Weitsprung ein Ergebnis von 5,02 Metern, 7,83 Meter im Kugelstoßen und im Hochsprung eine phantastische persönliche Bestleistung von 1,60 Metern

Michel lief die 75 Meter in 11,14 Sekunden, schaffte 3,99 Meter im Weitsprung, 35 Meter beim Ballwurf und überquerte die Hochsprunglatte bei 1,36 Metern.

## ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

[www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



Angeboten wurden in allen Klassen der Dreikampf und der Vierkampf. Hieraus ergaben sich zwei Chancen auf einen Kreistitel. Zudem wurde eine Teammeisterschaft ausgelobt. Die jeweils 5 Punktbesten eines Vereins bilden das Siegerteam 1, die weiteren Punktbesten sind im Team 2 angesiedelt usw.

Während Hannah Bauermann den Dreikampf und den Vierkampf klar für sich entschied, war es bei den Jungen etwas spannender. In der Altersklasse M 13 siegte Gabriel Gross mit 1.137 Punkten vor Michel Kämpfer mit 1.102 Punkten. Dank des besseren Hochsprungergebnisses gewann Michel Kämpfer den Vierkampf mit 1.508 Punkten vor Louis Schmidt mit 1.391 Punkten und Gabriel Gross mit 1.384 Punkten



**Mara Kipke beim Weitsprung**

Einen „Sahnetag“ erwischte Mara Kipke in der Klasse W13. In allen vier Disziplinen erreichte sie eine persönliche Bestleistung und siegte überlegen im Dreikampf und im Vierkampf mit den folgenden Ergebnissen:

75 Meter Sprint: 10,66 Sekunden

Weitsprung 4,26 Meter

Ballwurf 40 Meter

Hochsprung 1,36 Meter

Ihre Titelsammlung ergänzte Mara mit der Teammeisterschaft gemeinsam mit ihren Vereinskolleginnen Sara Drach, Jana Steinhoff, Paulina Schröder und Julia Ochel

Eine ähnliche Vormachtstellung übte Jana Steinhoff in der Klasse W 12 aus.

Jana gewann den Dreikampf mit 1.273 Punkten vor Johanna Uelner mit 1.211 Punkten. Im Vierkampf siegte Jana mit 1.615 Punkten vor Madita Jagusch vom SC Fretter. Dritte wurde Johanna Uelner

Janas Leistungen: 10,88 Sekunden über 75 Meter, 4,39 Meter im Weitsprung, 26 Meter im Ballwurf und 1,24 Meter im Hochsprung.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

„Vizekönigin“ Pauline Dinter gewann den Dreikampf mit 1.179 Punkten und den Vierkampf mit 1.547 Punkten in persönlichen Bestleistungen über 50 Meter (8,24 Sek.), Im Weitsprung (4,04 Meter) und im Hochsprung (1,28 Meter). Im Vierkampf führte Pauline ihr Team mit Mia Gross, Alicia Huperz, Anna Alterauge und Marie Luke mit 6.395 Punkten auf Rang 1.

Auch in der Altersklasse W 11 gab es einen Doppelsieg. Anna Alterauge siegte im Dreikampf mit 936 Punkten. Den Vierkampf gewann sie in einem spannenden Vergleich mit 1.140 Punkten vor Marie Luke mit 1.128 Punkten, Mia Kipke mit 1.119 Punkte. Vierte wurde Ida Schulte-Südhoff mit 1043 Punkten knapp vor Leni Marx, die auf 1.035 Punkte kam.

Bei der männlichen Jugend der Klasse U16 gewann Florian Maaß mit 1.078 Punkten den Dreikampf und sein Altersgenosse Jannik Hesse den Vierkampf mit 1.421 Punkten.



**Auf der 50 Meter Bahnstrecke: Jona Drach (89) gleichauf mit Lennart Valpertz**

Spannend und hochklassig ging es auch bei den Jungen der jüngeren Altersklassen zu. Den Dreikampf M11 gewann Jan Gummersbach mit 897 Punkten, den Vierkampf mit 1.237 Punkten knapp vor Maximilian Hahn, der 1.185 Punkte einfuhr. Den Dreikampf in der Klasse M 10 gewann Jona Drach mit 828 Punkten vor Lennart Valpertz mit 668 Punkten.

Den Dreikampf der männlichen Klasse M 12 gewann Benjamin Drach mit 967 Punkten vor Julius Schlösser mit 897 Punkten. Den Vierkampf entschied dagegen Julius Schlösser für sich mit 1.281 Punkten und einem überragenden Hochsprungergebnis von 1,32 Metern

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

#### Die Staffeln bildeten den Abschluss

Zur Überbrückung der Zeit für die Auswertung bis zur Siegerehrung hatte der ausrichtende LC Attendorf Staffelwettbewerbe ausgeschrieben, die natürlich ohne Einfluss auf die Mehrkampfwertung blieben.

Bei der männlichen Jugend U14 siegte das Olper Team 1 über 4 x 75 m in der Aufstellung Michel Kämpfer, Gabriel Gross, Adam Löhr und Jan Gummersbach in 43,26 Sekunden vor dem Team 2 mit Louis Schmidt, Maximilian Hahn, Benjamin Drach und Julius Schlösser. Tagesschnellstes Quartett in der Klasse U 14 war das weibliche Olper Team 1 in Bestbesetzung mit Jana Steinhoff, Mara Kipke, Alea Bremecker und Johanna Uelner, das überlegen in der Klassezeit von 40,98 Sekunden siegte. Auf Rang 2 in der weiblichen Wertung folgte das Team 2 mit Sara Drach, Julia Ochel, Paulina Schröder und Leyla Tarikus. Die Zeit 44,08 Sekunden. Es folgte auf Rang 3 die Staffel mit Lena Breuer, Matilda Wigger, Paula Hesse und Sara Leubner in 49,19 Sekunden.



**Erster Wechsel mit den Teams U 12 über 4 x 50 Meter**

Gleich 4 Olper Teams traten in der weiblichen Klasse U 12 über 4 x 50 Meter gegeneinander an. Es siegten überlegen Pauline Dinter, Mia Gross, Anna Hoffmann und Mia Stricker in 31,66 Sekunden vor dem Quartett mit Mia Kipke, Anna Alterauge, Marie Luke und Ida Schulte-Südhoff mit einer Zeit von 33,29 Sekunden. Knapp dahinter kamen Leah Feldmann, Bella Stamm, Linda Schulte-Brinker und Alicia Huperz ins Ziel mit einer Zeit von 33,58 Sekunden. Auf Rang 4 überquerten die Ziellinie in einer Zeit von 35,03 Sekunden Jule Schmitz-Hertzberg, Greta Hesse, Leni Marx und Anna Sophie Aßmann.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Gleich drei Teams qualifizierten sich für das Mannschaftsfinale in Iserlohn

Mit gleich drei Teams qualifizierte sich am 27.8./28.8. im Hofbachstadion zu Siegen-Geisweid die Olper Leichtathletik mit Unterstützung von Maja Tröster von der TSG Lennestadt in der weiblichen U16 für das Westfälische Teamfinale in Iserlohn am 24.9. und 25.9.2022.

Während die Jungen und Mädchen der Altersklassen U12 und U14 am Samstag gegen die Teams aus dem Siegerland/Wittgensteiner Land antraten, versuchte sich einen Tag später, am Sonntag, die weibliche U 16. Das Team U16 ließ von Beginn an nichts anbrennen und verwies den Siegerländer Lokalmatador, die LG Kindelsberg Kreuztal, deutlich in seine Schranken. 7.906 Punkten für die Olper standen 7.056 Punkte für die LGK entgegen. Das Olper Team, in Abwesenheit von Trainer Dieter Rotter betreut von Michael Kluge, Paula Glasow und Annica Deblitz, konnte es sogar verschmerzen, dass sich Anne Böcker im Vorfeld ihres Länderkampfes gegen die Niederlande schonte und nur im Speerwurf antrat. Weitere Punkte verlor das Team durch den Ausfall ihrer besten Mittelstrecklerin, Lena Gehrman, die anfangs der zweiten Runde in Führung liegend wegen einer Verletzung aufgeben musste. Beide sollten jedoch in Iserlohn wieder fit sein.

So dürfte es im Finale der besten acht Westfälischen Teams zu einem Dreikampf auf Augenhöhe kommen. Die LG Olympia Dortmund und der TV Gladbeck haben sich nach Abschluss aller Qualifikationswettkämpfe mit 8.133 Punkten beziehungsweise 8.065 Punkten in Front gebracht.

In Bestbesetzung, dann auch mit Julia Henke und Becky Kranauge vom SC Fretter, wollen die erfolgsgewohnten jungen Damen nach dem Titel in Westfalen mit dem zweitgrößten deutschen Landesverband greifen. Dann wird Trainer Dieter Rotter auch wieder mit an Bord sein, der urlaubsbedingt in Siegen fehlte.



Brennt auf den Titel: die w U16, hier mit den Betreuern Michael Kluge, Paula Glasow und Annica Deblitz

## **Leichtathletik Olpe**

### Freude erleben

Reichlich Pech hatte dagegen das weibliche Team U14. Vor dem abschließenden 800 Meter Mittelstreckenrennen verletzten sich die Olper Läuferinnen Julia Ochel und Thea Köhler, so dass lediglich Sara Drach Punkte für das Team einfahren konnte. Die fehlenden 400 Punkte waren nicht aufholbar, so dass das Team um Mara Kipke und Jana Steinhoff die Qualifikation unglücklich verpassten.

Die Qualifikation schafften dagegen die Jungen U14. In der Aufstellung Wayne Reimold, Adam Löhr, Gabriel Gross, Maximilian Hahn, Louis Schmidt, Benjamin Drach, Julius Schlösser, Jan Gummersbach und Michel Kämpfer sammelte das Team 5.184 Punkte und rangiert damit auf Rang 8 aller angetretenen westfälischen Teams. Die Chance, Plätze im Finale gutzumachen, ist angesichts der starken Konkurrenz aus den Topvereinen des Landes, eher gering. Thorsten Kämpfer und Karl-Heinz Besting, die die Förderung und Betreuung des Teams zu Chefsache gemacht haben, werden jedoch für das Finale das Ziel ausgeben, die Punktausbeute gegenüber dem Qualifikationsergebnis zu erhöhen. Und dann wird man sehen.

Mit 4.709 Punkten feierte das weibliche Team U12 in Geisweid einen beeindruckenden Sieg über die Teams aus dem Siegerland und dem Wittgensteiner Land. Auf den Plätzen 2 bis 4 folgte die LG Kindelsberg Kreuztal mit 4.529 Punkten, der CVJM Siegen mit 3.075 Punkten und die LG Wittgenstein mit 2.454 Punkten. Mehr noch, im westfälischen Qualifikationsergebnis liegt das Team unter den 27 Vereinen, die sich um einen Platz unter den besten 8 beworben hatten, auf Rang 2. Vor ihnen rangiert nur noch der TV Wattenscheid, der deutsche Branchenprimus. Die Aufstellung des jungen Erfolgsteams: Leni Püttmann, Mia Gross, Johanna Aitzetmüller, Mia Kipke, Amy Bergner, Alicia Huperz, Joi Heite, Pauline Dinter und Mia Stricker. Realistischerweise muss man davon ausgehen, dass der TV Wattenscheid nicht eingeholt werden kann. Aber Platz 2 zu halten wäre aller Ehren wert.

### **Anne Böcker und Maja Blagojevic starteten beim Länderkampf gegen die Niederlande**



Mit Maja Blagojevic (links) und Anne Böcker (Mitte) nahmen zwei U 16 Spitzenathletinnen aus der Olper Leichtathletik am diesjährigen Länderkampf des Westfälischen Verbands FLVW gegen die Niederlande teil. Nach längerer verletzungsbedingter Wettkampfpause glänzte Anne Böcker mit einem tollen

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Comeback und siegte im 100 Meter Rennen in 12,15 Sekunden. Damit blieb sie nur 1/100 Sekunde über ihrer persönlichen Bestzeit. Auf Rang 3 kam Maja Blagojevic in 12,75 Sekunden, ebenfalls persönliche Bestzeit. Die volle Punktzahl für das deutsche Team fuhren Anne und Maja auch mit der 4 x 100 Meter Staffel ein. Gemeinsam mit Dana Gäfke vom TV Gladbeck und Hannah Kalle von der LG Olympia Dortmund liefen die beiden zu einem auch im nationalen Vergleich als Spitzenzeit einzustufenden Ergebnis von 48,45 Sekunden. Mit ihren Leistungen trugen Anne und Maja wesentlich zum guten Punktergebnis ihres Teams bei.

Neben den sportlichen Leistungen zählte für Anne und Maja der Teamgeist als wichtigstes Erlebnis dieses Wettkampfwochenendes sowie der emotionale Eindruck, den die beiden beim Einmarsch ins Recklinghauser Stadion erlebten, gefolgt vom Abspielen der beiden Nationalhymnen.

### Kinderleichtathletik in Olpe mit Freude und Niveau

Rund 80 Kinder der Klassen U 8 bis U12 aus Olpe und Wenden trafen sich am 27. August zum Kinderleichtathletiksportfest im Olper Kreuzbergstadion. Die sportliche Leitung des Events lag dabei erstmals bei Sabrina Kipke als Nachfolgerin von Ulrike Giese.



**Ausdauer und Teamgeist sind gefragt beim Transportlauf in der Klasse U10**

Ulrike hatte die Kinderleichtathletik mit Einführung im Jahr 2012 kreisweit aufgebaut und ausgebaut und auch auf Verbandsebene an der Realisierung mitgewirkt. Zusammen mit vielen Kampfrichtern und Helfern stand sie den beteiligten Teams auch dieses Mal wieder mit Rat und Tat zur Seite.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Die Teamwettkämpfe der Kinderleichtathletik spiegelten auch an diesem 27.8. die große Vielfalt der Sportart Leichtathletik wider. Zum Einsatz kamen die Disziplinen Hindernissprint-Staffel, 30 Meter Sprint, 6 x 50 Meter Staffel, bei den Würfeln der Schlagwurf und bei den Sprüngen der Stabsprung, Wechselsprünge, der Fünfsprung, der Hochsprung und die Weitsprungstaffel. Alle Leistungen flossen in ein Teamergebnis ein. Daraus folgten die Platzierungen.



In der Klasse U 8 siegte das Team Olpe 1 in der Aufstellung Klara Römer, Mina Marx, Hannah Marx, Charlotte Valpertz, Laura Schulte, Marie Müller, Nele Kubina, Lotta Scheiwe, David Heer, Julian Müller und Tom Müller.

In der Klasse U 10 kam auf Rang 1 das Team Olpe 3 in folgender Besetzung: Lucy Neuhaus, Amalia Bichta, Anna Sophie Aßmann, Helene Wigger, Emilia Heuel, Jule Ludwig, Hilda Kleine und Anna Römer

Rang 1 in der Klasse U 12 ging an das Team Olpe 2 mit Jona Drach, Ben Müller, Lennart Valpertz, Ida Schulte-Südhoff, Lisa Will und Alisha Kovacevic.

Die nächste Veranstaltung Kinderleichtathletik findet statt am Samstag, 12. November 2022 in der Kreissporthalle Olpe unter der bekannten und berühmten Bezeichnung „Fun in Athletics“. Die Einladung dazu folgt.

**Der Stabsprung als Einführung in den Stabhochsprung**



## Leichtathletik Olpe Freude erleben



Die Siegerteams der Klasse U 8 (oben) und U 10 (unten)



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



**Team Olpe 2 siegte in der Klasse U 12**

### **Erster Wettkampf für junges Stabhochsprungteam in Olpe**



Drei Mitglieder aus dem Olper Nachwuchsteam Stabhochsprung trauten sich am Mittwoch, 24.8., ihren ersten Wettkampfauftritt zu. Gut vorbereitet vom erfahrenen Trainer Dieter Heumann lieferten sie prompt beachtliche Ergebnisse:

Benjamin Drach/ Klasse M 12	1,50 Meter
Maximilian Hahn/ Klasse M 11	1,60 Meter
Jona Drach/ Klasse M 10	1,55 Meter

Das nächste Kräftemessen startet bei den Kreiseinzelmeisterschaften im Olper Kreuzbergstadion am Samstag, 10.9.

# Leichtathletik Olpe

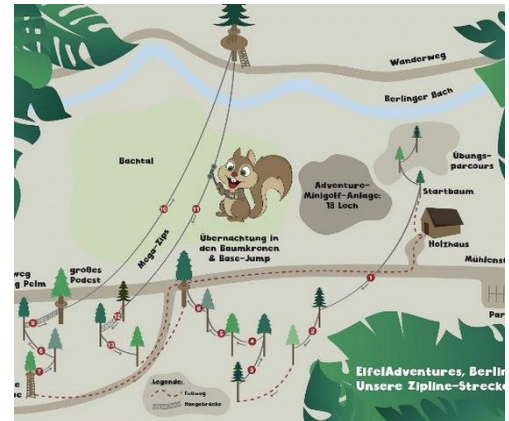
## Freude erleben

### Zip-Line-Tour

... für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Wolltest du schon immer mal von Baumwipfel zu Baumwipfel gleiten und ein unvergessliches Zipline-Abenteuer in der Vulkaneifel / Rheinland-Pfalz erleben? **Dann bist Du bei uns genau richtig!**

Ziplining bedeutet, dass du entlang gespannter Stahlseile von Baum zu Baum gleitest, während du fest mit einem Gurtsystem verbunden bist. Die Zipline-Tour ist nicht auf eine einzige Bahn begrenzt, sondern führt uns in Begleitung von professionell ausgebildeten Tour-Guides ca. 2,5 Stunden durch einen wundervollen Vulkaneifel-Wald.



Die Teilnehmer sollten keine Höhenangst haben! Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.

#### Unser Programm:

- 08:30 Uhr Treffen auf dem Parkplatz des Dornseifer Marktes Olpe (neben der Polizei)
- 10:45 Uhr Ankunft im EifelAdventures Park, Eifel
- 11:00 Uhr Start der Zipp-Line-Tour
- 14:30 Uhr Rückfahrt nach Olpe
- 17:00 Uhr Ankunft in Olpe auf dem Parkplatz des Dornseifer Marktes Olpe

Wann: Sonntag, den 30.10.2022

Zeit: 08:30 Uhr – 17:00 Uhr

Wer: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Kosten: 40,- € (evtl. kann Geld zurück erstattet werden, wenn noch eine Förderung durch den Kreis Olpe erfolgt)

Mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Rucksack mit Picknick und Getränke

Hinweis: Vor der Abfahrt muss die Teilnehmerliste von einem Elternteil unterschrieben werden und die Fahrtkosten werden eingesammelt. Gerne kann den Betreuern eine Notfallnummer eines Elternteiles zur Verfügung gestellt werden. Teilweise werden Information bei der Online-Anmeldung bereits abgefragt.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Die Gruppe wird von erfahrenen Trainer/innen, Eltern und/oder Sporthelfern begleitet.

Weitere Infos erhält man bei: Stefan Kämpfer (Tel.: 0177 – 560 12 41)

Die Anmeldung erfolgt Online über die Homepage des TV Olpe (<https://tvolve.de/anmeldung.html>) oder direkt bei Stefan Kämpfer ([stefan-kaempfer@web.de](mailto:stefan-kaempfer@web.de)).

### Die nächsten Wettkämpfe:

Samstag, 10.9. Kreiseinzelmeisterschaften in Olpe

**Anmeldungen nur noch heute (7.9.) möglich**

Samstag, 24.9. Westfälisches Teamfinale (DJMM) U12 und U14 in Iserlohn

Sonntag, 25.9. Westfälisches Teamfinale (DJMM) U16 in Iserlohn

6000 mm

750 mm

**autohaus hunold** Olpe · Wenden  
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

**Koch Werbetechnik**  
Am Bassenborn 5  
57482 Wenden - Hünsbörn  
Tel. 02752 979733  
[koch-werbetechnik.com](http://koch-werbetechnik.com)

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.  
§§ 12.07 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Trainingslehre

Von Melanie Hoffmann | 16. August 2022, 04:51 Uhr

**Was bringt mehr, wenn es um den Aufbau von Muskelkraft geht: häufiger, dafür kürzer, oder nur einmal pro Woche, dafür aber längere Zeit am Stück trainieren? Dieser Frage ist eine neue Studie auf den Grund gegangen.**

Erst kürzlich machte ein Studienergebnis Menschen mit wenig Freizeit Hoffnung. Es besagte, dass man Sport am Wochenende tatsächlich „nachholen“ kann.<sup>1</sup> Dabei ging es um den Effekt auf die Gesundheit, genauer: auf die Sterblichkeit. Doch wie sieht es aus, wenn man Sport macht, um seine Muskeln zu kräftigen? Reicht auch da das einmalige Workout in der Woche aus? Oder sollte man für mehr Muskelkraft besser täglich trainieren? Eine Studie der Edith Cowan University (Australien) in Zusammenarbeit mit der Niigata University und der Nishi Kyushu University (Japan) fand diesbezüglich eine klare Antwort.

### **Ablauf der Studie**

Die Studienteilnehmer wurden in drei Gruppen von je zwölf Personen aufgeteilt. Alle Probanden führten als Workout exzentrische Bizeps-Kontraktionen durch. Von exzentrischer Kontraktion spricht man, wenn der Muskel sich verlängert. In diesem Fall also, wenn das Gewicht bei der Bizeps-Übung, z. B. in Form einer Hantel, nach unten geführt und damit der Arm gestreckt wird. Die Übung absolvierten die Frauen und Männer an einer Maschine, die bei der Bewegung die Muskelkraft maß.

Während die Bizeps-Übung für jede Gruppe dieselbe war, teilten die Forscher ihnen je ein eigenes Trainingspensum für die insgesamt vier Wochen andauernde Studie zu. Auf diese Weise konnten sie vergleichen, welche Trainingsfrequenz in Sachen Muskelkraft den größten Erfolg brachte. So führten die Teilnehmer von zwei der drei Gruppen insgesamt 30 Kontraktionen in einer Woche durch. Die erste Gruppe trainierte fünfmal die Woche (also mit Ausnahme von zwei Tagen täglich) mit je fünf Kontraktionen. Die zweite Gruppe trainierte nur an einem Tag in der Woche und absolvierte an diesem alle geforderten 30 Übungswiederholungen. Die dritte Gruppe war ebenfalls nur einmal pro Woche aktiv, jedoch nicht mit 30, sondern nur mit sechs Kontraktionen.

### **Täglich kurz trainieren steigert Muskelkraft am meisten**

Am Ende der vier Wochen zeigte sich ein klarer Sieger in Sachen Trainingspensum, wenn mehr Muskelkraft das Trainingsziel ist. So zeigte sich, dass die Gruppe, die einmal in der Woche sechs Kontraktionen durchführte, keine nennenswerte Veränderung bei Muskelumfang und Muskelkraft aufweisen konnte. Die Gruppe, die ebenfalls einmal in der Woche trainierte, aber 30 Wiederholungen machte, konnte den Muskelumfang um 5,8 Prozent steigern, jedoch nicht die Muskelkraft. Ähnlich wuchs der Muskelumfang bei der 6x5-Gruppe – also bei den Probanden, die sechsmal in der Woche mit je fünf Kontraktionen trainierte. Im Gegensatz zur 1x30-Gruppe tat sich bei den Teilnehmern dieser Gruppe jedoch auch einiges in Sachen Muskelkraft. Diese erhöhte sich um zehn Prozent. Damit liefert die Studie also die klare Antwort: Wer seine Muskelkraft steigern möchte, sollte täglich trainieren.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Neue Studie unterstützt Ergebnis einer früheren Untersuchung

Das aktuelle Untersuchungsergebnis bestärkt zugleich das Ergebnis einer früheren Studie, die ebenfalls von Wissenschaftlern der Edith Cowan University durchgeführt worden war. Auch sie hatte zeigen können, dass für effektives Muskeltraining eher die Frequenz des Trainings als die Menge an Wiederholungen innerhalb eines Workouts wichtig ist. So kam die Studie nämlich zu dem Ergebnis, dass schon drei Bizeps-Curls pro Tag an fünf Tagen in der Woche über einen Monat hinweg überraschend die Gesamtmuskelkraft um 11,5 Prozent steigern konnte.<sup>3</sup> (FITBOOK berichtete).

### Fazit

„Die Leute glauben, dass sie im Fitnessstudio lange Krafttraining-Sessions absolvieren müssen, aber das ist nicht der Fall“, erklärt Ken Nosaka, Sports Science Professor an der Edith Cowan University (ECU) in einer Pressemitteilung.<sup>4</sup> Statt einmal pro Woche stundenlang an Fitnessgeräten zu schwitzen, reichten schon wenige Wiederholungen von Kraftübungen aus, um etwas zu bewirken – vorausgesetzt sie erfolgten mehrmals die Woche, am besten täglich.

„Wir haben in unserer Studie nur den Bizeps-Curl angewendet, aber wir glauben, dass sich das Ergebnis bis zu einem gewissen Maß auch auf andere Muskeln übertragen lässt“, fasst Nosaka die Erkenntnisse der beiden ECU-Studien zusammen. „Muskelkraft ist wichtig für unsere Gesundheit. Dies (*die Studienergebnisse; Anm. d. Red.*) könnte helfen, den Abbau an Muskelmasse und -kraft im Alter zu verhindern. Der Abbau von Muskelmasse führt zu chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, einige Arten von Krebs, Demenz sowie Muskel-Skelett-Erkrankungen wie etwa Osteoporose.“