

WORKOUT (TRAINING)

Das Training für den Muskelaufbau

Wie hat ein gutes Muskelaufbau-Training (Hypertrophie) auszusehen? Erst einmal die Rahmenbedingungen für ein effektives Training für das Ziel Muskelaufbau:

- Trainingsdauer um die 60 Minuten
- Training bis zum Muskelversagen
- Pro Satz zwischen 8 bis 10 Wiederholungen
- Pause zwischen den Sätzen ca. 2-3 Minuten und zwischen den Übungen
- genug Pausen zwischen den Trainingseinheiten damit die Muskeln Zeit zum Erholen und Aufbau haben.

Für Anfänger ist ein Ganzkörperprogramm geeignet um ersteinmal alle Bewegungsabläufe zu erlernen und den gesamten Körper auf den Muskelaufbau einzustellen.

Wieso nur 60 Minuten Training, ich könnte locker 2,5 Stunden machen! Sowas hört bzw. sieht man immer wieder. Gutes Training muss intensiv sein. Aber das ist dann meist nicht intensiv sondern extensiv. Intensität ist der Schlüssel für ein gutes Muskelaufbau Training! Wer länger als 60 - 90 Minuten trainiert, trainiert meistens nicht intensiv genug Für den Muskelaufbau sollte die Trainingseinheit nicht länger als 60 Minuten (Das Auf- und Abwärmen nicht dazugezählt) betragen.

Training bis zum Muskelversagen

Wie sieht denn nun so ein Intensives Training aus? Man muss schon bis zum Muskelversagen trainieren, nicht immer aber meistens. Muskelversagen bedeutet einfach, dass du immer soviel Wiederholungen in den Übungen machst, bis du keine korrekte Wiederholungen mehr schaffst. Denn nur wenn der Körper irgendwo an seine Leistungsgrenze stößt und deswegen versagt, hat er einen Grund sich der gestiegenen Leistung anzupassen (Adaption).

Der Muskelaufbau findet in der Erholungspause statt, in dem er die Muskeln etwas verdickt (Superkompensation) um später mehr Leistung zu erbringen. Denke also immer daran das deine Muskeln nicht während dem Training wachsen, sondern in der Zeit danach bzw. zwischen den Trainingseinheiten, also währen der Regeneration.

Pro Satz zwischen 8 und 10 Wiederholungen

Es wird unterschieden in Kraftausdauer, Muskelaufbau (Hypertrophie) und Maximalkraft. Wenn man 20 Wiederholungen macht und der Muskel versagt, trainiert man die Ausdauer des Muskels. Macht man hingegen nur 5 Wiederholungen trainiert man eher die Maximalkraft, dadurch das man das Nerv-Muskel-Zusammenspiel verbessert.

Für das Ziel Muskelaufbau ist es am Besten, die Gewichte so zu wählen, dass man zwischen 8 bis 10 Wiederholungen absolvieren kann. Wenn der Muskel hier dann versagt, dann liegt das zum größten Teil daran, dass die Muskeln zu dünn sind, darum reagiert der Körper hier dann mit Muskelaufbau. In der Praxis passt man das Gewicht der Leistung an: Schafft man in einem Satz 10 Wh oder mehr, dann erhöht man das Gewicht bei der nächsten Trainingseinheit, so dass man ca. 8 Wh schafft.

So funktioniert's

“Gutes Training muss intensiv sein. Intensität ist der Schlüssel für ein gutes, effektives Training! Für den Muskelaufbau sollte das Training nicht länger als 60 Minuten dauern.“

Das Training sollte ca. 60 Minuten betragen und du musst bis zum Muskelversagen trainieren (absolute Anfänger ausgenommen).

Satzpausen

Pausen zwischen den Sätzen und Übungen sind wichtig für die folgende optimale Belastung Zwischen den Sätzen sollten die Pausen 2-3 Minuten betragen.

Diese Zeit sollte man einhalten da die ATP (Adenosintriphosphat) Speicher der Muskeln ca. 150 - 180 Sekunden zum regenerieren benötigen.

Leistungen durch Kontraktion der Muskel erfordern Energie in Form von ATP. Die Pausen zwischen den Übungen dürfen etwas länger ausfallen, da sich ja auch das Herz Kreislaufsystem ein erholen soll, aber länger als 5-6 Minuten sollten die Pausen nicht sein.

Satzpausen

Pausen zwischen den Trainingseinheiten sind von immenser Bedeutung. Der Körper wird belastet und trägt Schäden davon und braucht für die Kompensation dieser Schäden gewisse Zeit. Weiterhin reagiert der Körper nicht nur mit Kompensation sondern Superkompensation er wird also stärker.

Nähres hier zu findest du in den Erholungs-Handouts.