

Die größten Fehler beim Muskelaufbau (Teil 1)

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Dieser Artikel richtet sich an alle, die primär am Aufbau von Muskelmasse interessiert sind. Sei es nun aus Gründen der Kraftsteigerung oder aus ästhetischer Motivation heraus.

1. Zu wenige oder zu viele Trainingseinheiten

Muskeln benötigen regelmäßige Reize, um sich entwickeln zu können. Im Freizeitbereich werden häufig zwei Trainingseinheiten pro Woche für die Kraft empfohlen. Wollen Sie allerdings seriös und schnell Muskelmasse aufbauen, dann sind zwei Einheiten zu wenig. Auf der anderen Seite sieht man viele Kraftsportler fast täglich ins Fitnessstudio gehen, um dort ihre Muskeln zu trainieren. Dies wiederum ist zu viel des Guten. Muskeln wachsen einzig und allein in der Zeit, in der man nicht trainiert, d. h. wenn sie sich vom Training erholen. Beim Training werden feinste Muskelstrukturen gezielt zerstört, damit sich der Muskel wieder stärker aufbaut als zuvor. Die Erfahrung der erfolgreichsten Trainer und eine aktuelle Untersuchung zeigen, dass die meisten (auch sehr ambitionierte) Sportler mit drei Einheiten pro Woche am besten beraten sind.

2. Zu lange Trainingseinheiten

In meinem Artikel „Mehr Spaß und Erfolg durch kürzeres Krafttraining“ (siehe „Artikel“ unter www.healthconception.de), hatte ich bereits erklärt, dass ein Krafttraining aus mehreren Gründen (hormonelle, Konzentration) nicht länger als 45 bis 60 Minuten dauern sollte. Meistens sind maximal 25 bis 45 Minuten pro Einheit völlig ausreichend. Wer länger benötigt, begeht meistens einen der hier aufgeführten Fehler.

3. Zu viele Trainingssätze pro Einheit

Ich frage mich immer, warum viele mindestens 20 bis 30 Trainingssätze pro Einheit durchführen. Schaffen Sie es nicht, Ihre Muskeln in kürzerer Zeit entsprechend zu ermüden? Häufig genügt bereits ein schwerer Satz pro Übung, um entsprechende Reize zu setzen. Spätestens nach dem zweiten sollte der Muskel dann aber wirklich wissen, was wir von ihm wollen. Sehr selten sind insgesamt mehr als 8 bis 22 Sätze pro Trainingseinheit nötig, um die gewünschten Resultate zu erzielen.

4. Die Missachtung des Trainingsprinzips der progressiven Überlastung

Ein gravierender Fehler, der vor allem im Fitnessbereich häufig begangen wird. Der Körper passt sich an Belastungen an: Liegen wir in der Sonne, wird er braun, arbeiten wir schwer mit den Händen, bildet er Hornhaut. Verändern wir den Reiz nicht, verändert sich auch der Körper nicht mehr. Daher sollten Sie in jeder Trainingseinheit versuchen, besser als in der letzten zu sein. Das heißt, entweder eine Wiederholung mehr zu schaffen oder die gleiche Wiederholungszahl mit mehr Gewicht zu bewältigen. Nur so werden Sie besser. Wer wochenlang z. B. bei 3 x 10 Wiederholungen und gleichem Gewicht bleibt, der bleibt auch körperlich so wie er ist und nichts wird sich verändern.

5. Eine zu geringe Nahrungsaufnahme

Wer Muskeln aufbauen will, muss essen. Wenn es Ihr primäres Ziel ist, schnell möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, dann müssen Sie sehr viel essen. Wenn Sie wirklich bereit dafür sind, den Preis zum Erreichen dieses Ziels zu zahlen, dann sollten Sie sich ab sofort von Hunger- und Sättigungsgefühlen sowie vom Genuss beim Essen verabschieden. Denn ab jetzt wird dies eine untergeordnete Rolle spielen. Sie müssen etwa alle drei Stunden essen, ganz gleich, ob es Ihnen passt oder nicht. Stellen Sie sich am besten einen Wecker. Wer nicht genügend Kalorien aufnimmt, kann nicht entsprechend schwerer werden. Dies ist für viele der schwierigste Teil und wird zu wenig umgesetzt. Übrigens ist die Bezeichnung „Hard Gainer“ (Personen, die sich mit Muskelaufbau sehr schwer tun) für viele, die keinen

Erfolg beim Muskelaufbau haben, eine faule Ausrede, weil sie zu undiszipliniert beim Training sind und viel zu wenig essen.

Lesen Sie in den kommenden Teilen, welche Fehler Sie ebenfalls unbedingt vermeiden sollten, wenn Sie schnell und erfolgreich Muskelmasse aufbauen wollen.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de