

Warum musst du im Figur- bzw. Muskelaufbautraining stärker werden, wenn du weiterhin Fortschritte haben möchtest!?

Da sich der Körper einer regelmäßig gegebenen Belastung anpasst (Gesetz der Homöostase), musst du im Training die Belastung systematisch und nachhaltig steigern, wenn du dich weiterhin muskulär verbessern möchtest.

Ein sehr wichtiger Punkt im Muskelaufbautraining ist die Steigerung des Trainingsvolumens. Es gilt sogar für manche Experten als wichtigste Größe im langfristigen Muskelaufbautraining (ISRAETEL, 2021). Das Volumen wird in der Fachwelt unterschiedlich definiert. Eine gängige Herangehensweise ist, das Trainingsgewicht (Workload = Anzahl der Sätze x Wiederholungen (Wdh) x Gewicht (kg)) mit einzubeziehen. Gerade dies ist eine interessante Größe, um zu verdeutlichen, dass du mittel- bis langfristig stärker werden musst, um Belastungssteigerungen zu gewährleisten. Nehmen wir an jemand führt eine Übung aus mit 3 Sätze a 10 Wdh mit 100 kg. Um weitere Anpassungen zu erzielen, muss die Person die Belastung stetig steigern. In der Grafik kannst du erkennen, welche Steigerungsmöglichkeiten es gibt.

3 (Sätze)	x	10 (WH)	x	100,0 kg (Gew)	=	3000 kg (ver. Arbl.)	=	Startbelastung
3 (Sätze)	x	10 (WH)	x	102,5 kg (Gew)	=	3075 kg (ver. Arbl.)	=	mehr Gewicht
3 (Sätze)	x	11 (WH)	x	100,0 kg (Gew)	=	3300 kg (ver. Arbl.)	=	mehr Wiederholungen
4 (Sätze)	x	10 (WH)	x	100,0 kg (Gew)	=	4000 kg (ver. Arbl.)	=	mehr Sätze
(3 (Sätze)	x	10 (WH)	x	100,0 kg (Gew)	=	3000 kg (ver. Arbl.)	=	mit besserer Technik)

WH=Wiederholungen; Gew=Gewicht; ver. Arbl. = verrichtete Arbeitslast

Wie aus den Rechenbeispielen ersichtlich ist, kann die Arbeitslast für den Muskel über mehr Sätze, mehr Wdh und über die Erhöhung des Trainingsgewichtes erzielt werden. Es funktioniert auch über eine bessere Technik, in dem der Zielmuskel mehr Arbeit leisten muss (Stichwort: Mind-Muscle-Connection). Allerdings ist letztgenanntes bezüglich des Steigerungspotenzials stark begrenzt. Aufgrund von Regeneration und „effektiven“ Sätzen ist die Satzzahlmenge ebenfalls beschränkt. Somit kannst du über mehr Wdh als auch über mehr Trainingsgewicht die Belastung steigern.

Die Praxis als auch die Rechenbeispiele zeigen, dass eine Belastungssteigerung über kleine Gewichtsprogressionen am ehesten & am langfristigen machbar ist! Daher schaue unbedingt in deiner Trainingsplanung, dass du Trainingsprogramme durchführst, die dafür sorgen, dass du bei guter Technik kontinuierlich stärker in den Übungen wirst. Bleiben deine Trainingsgewichte gleich, dann bringt dir auch die beste Mind-Muscle-Connection nicht mehr viel.

Mit besten Grüßen

Christian Hill

Trainings- & Ernährungsexperte