

# Ziel: Muskelaufbau – 10 gängige Trainingsmythen/-weisheiten, die zu 100 % Ihren Muskelaufbaueffekt hemmen!

## Teil I von II

In diesem und kommenden Expertentipp werden wir 10 gängige Trainingsmythen bzw. -weisheiten bzgl. Muskelaufbau kritisch hinterfragen und ins richtige Licht rücken.

### 1. „Mir kommt es nicht auf die Kraft an, ich will nur Masse!“

Körperkraft korreliert sehr stark (besonders im Naturkrafttraining) mit Muskelmasse. Wer große Gewichte hebt, stemmt, beugt, zieht und drückt, hat im Regelfall große Muskeln. Dennoch gibt es immer noch viele Trainierende die denken, dass dieser klare Ansatz so nicht stimmen würde.

Begründung: Selbst viele Disco-Pumper greifen heute schon zu verbotenen, aufbauenden Substanzen (ohne es natürlich zuzugeben ;) ) und bauen somit auch mit eher leichtem „Pumper-Training“ deutlich Muskelmasse auf. Hier liegt der Effekt in erster Linie jedoch nicht im Training, sondern in der Chemie der eingeworfenen Substanzen.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass dieser Ansatz bei „Naturals“ deutlich schlechter im Rahmen eines Muskelaufbautrainings funktioniert als das Training mit schweren Gewichten. Daher sollte besonders in den ersten 3 – 4 Trainingsjahren der Ansatz „Kraft = Masse“ verfolgt werden.

### 2. „5 Wiederholungen/Satz ist Kraft, 10 WH Muskelaufbau!“

Total falsch!

1. Die Fachwelt ist sich weitestgehend einig, dass zum Muskelaufbau die Höhe des Spannungsreizes auf die Muskulatur der „Hauptstimulator“ zum Muskelaufbau ist. Der Spannungsreiz auf die einzelnen Muskelfasern ist dabei umso höher, je höher die Trainingslast ist.

2. Besonders langfristig ist der Muskelquerschnitt der entscheidende Faktor um weiter Kraft aufzubauen. Je mehr Kontraktionseiweiße (Aktin und Myosin) im Muskel eingelagert sind, desto mehr Kontraktionskraftpotenzial ist im Muskel vorhanden. Dies bedeutet mehr Muskelmasse und mehr Körperkraft können besonders in den ersten 3 – 4 ernsthaften Trainingsjahren nicht getrennt gesehen werden.
3. Elitegewichtheber und Elite-Powerlifter (egal ob natural oder nicht natural) in den höheren Gewichtsklassen sind im Regelfall „Schränke“. Manche von diesen „Schränken“ trainieren nie mit 10 WH, sondern immer mit deutlich weniger Wiederholungen!
4. Bei 1 – 3 Arbeitssätzen pro Übung und 2 – 3 Übungen pro Muskel bringen 1 – 3 WH/Satz in der Tat wenig für Muskelaufbau, da hier zuwenig Gesamt-WH pro Muskel durchgeführt werden. Aber 4 – 7 „schwere“ WH/Satz stellen unserer Meinung nach, gerade bei Grundübungen nahezu einen idealen Muskelwachstumsreiz dar (=hohe mechanische Spannung).
5. Wir müssen besonders in den ersten Trainingsjahren erheblich stärker natural werden um größere Muskeln aufzubauen, dies lässt sich in dem WH-Zahlbereich von 4 – 7 WH besser realisieren, als in dem Bereich von 10 – 12 WH.

**Fazit:** Addieren wir alle pro und contra zusammen, werden die meisten Trainierenden mit 5 „schweren“ WH pro Satz einen besseren Wachstum erzielen als mit 10 WH, was nicht heißt das man immer mit ca. 5 WH trainieren soll....

### **3. „Muskelaufbau: 70 % ist Ernährung, 30 % Training!“**

Leute die schlecht trainieren, falsche Ansätze vertreten, unwirksame Trainingspläne im Internet oder vom Fitnesstrainer/Personaltrainer/erfahrener Kumpel bekommen, haben häufig die Ausrede:“ Ich kann ja nicht aufbauen, 70 % ist Ernährung, und die ist bei mir ja schlecht!“

Fakt ist: Wer in den ersten 2 – 3 „Grundlagenjahren“ ausreichend isst (und dazu müssen manche viel mehr essen, als sie es tun), unabhängig von der Nahrungsqualität, und nicht aufbaut, der trainiert schlecht/falsch!

Zudem ist diese Aussage viel zu undifferenziert und lässt sich nicht in Prozentangaben darstellen. Fakt ist: Beides ist wichtig! Welcher Teil momentan für einen selber wichtiger ist, hängt von der individuellen Genetik, dem aktuellen Training oder der aktuellen Ernährungsweise ab.

Sollte man gut (progressiv und schwer) trainieren und dennoch keine Muskeln aufbauen, dann liegt es zur hoher Wahrscheinlichkeit an der Ernährung (keine positive Kalorienbilanz, so wenig Eiweiß etc.). Sollte jedoch die Ernährung stimmen und man baut keine Muskeln auf, dann liegt es am falschen Training. Einer von beiden Bereichen limitiert immer den Trainingserfolg. Finde heraus welcher und verbessere ihn.

#### **4. „Im Schwimmbad sieht keiner wie viel du auf der Bank drückst!“**

Dieser Satz kommt meist von Bodybuildern, die leider fast immer nicht natural sind. Das heißt nicht das Bankdrücken die absolute Elite-Muskelaufbauübung sein muss. Aber dieser Satz soll verdeutlichen, dass große Trainingsgewichte keine bedeutende Rolle zu spielen scheinen um Muskeln aufzubauen.

Solche Sätze lenken das Training, besonders in den „Grundlagenjahren“ in die falsche/schlechtere Richtung. Erklärungen: siehe Punkt 1. und 2.

#### **5. „Wer schwer zieht und drückt, braucht kein isoliertes Armtraining für dicke Arme!“**

Falsch!

Haben wir auf der einen Seite die „Pumperfraktion“ die möglichst viel isoliert trainieren will, gibt es auf der anderen Seite Trainierende die nur auf „mehrgelenkige“ Übungen „schwören“.

Diese Fraktion vertritt häufig die Meinung, dass durch die großen mehrgelenkigen Übungen (hier wird immer wieder die Kniebeuge genannt), durch die verstärkte anabole Hormonausschüttung, ein sog. „Ausbreitungseffekt“ beim Muskelaufbau entsteht! Diese Meinung teilen auch viele tatsächliche Experten.

Wie bei vielen Sachen im Leben gibt es meist nicht nur „schwarz“ und „weiß“, sondern die

Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte!

### Unsere Meinung dazu:

- Muskelaufbautraining wirkt primär lokal. Hierfür gibt es klare Beweise aus der Praxis (z. B. der Discopumper hat meist dicke Arme, da er viel separates Armtraining macht und der Gewichtheber hat fast nie sonderlich dicke Arme, da er nie separates Armtraining macht)
- Die verstärkten Auslenkungen der anabolen Hormone durch „Ganzkörperübungen“ sind gegeben, aber diese Auslenkungen sind nicht besonders groß und sollte dementsprechend nicht überbewertet werden.

**D. h. wer besonders dicke Arme will, muss neben den großen Übungen, separate Armübungen regelmäßig trainieren!**

**Dennoch wichtig:** Die großen Mehrgelenksübungen (wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Dips, Rudern vorgebeugt) sind dennoch klar die effektivsten Übungen für den Ganzkörper-Muskelaufbau und sollten daher unbedingt in das Training integriert werden!

Die Begründung liegt aber wohl mehr an dem hohen Muskelgesamteinsatz (bei Kniebeuge/Kreuzheben z. B. werden ca. 80 % der Gesamtmuskeln aktiviert) und an der hohen mechanischen Last (Stimulus für mechanischen Pathway->Signalweg für Muskelaufbau) und weniger an der Hormonauslenkung!

Dies bedeutet nicht, dass die Hormonauslenkung durch Training gar keine Rolle spielt, aber welchen und in welcher Höhe ist unklar!

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*