

Muskeltraining

Date : 1. Januar 2014

Muskeltraining: Muskeln wachsen lassen



Wenn Sie Muskeltraining betreiben wollen, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass es nur zu einem Wachstum der Muskeln kommt, wenn Sie das Training regelmäßig und mit der ausreichenden Intensität durchführen. Bis Sie erste Veränderungen an Ihrem Körper feststellen können, wird also etwas Zeit vergehen.

Meist kann man nach circa sechs Wochen einen messbaren und sichtbaren Kraftzuwachs feststellen. Wenn das Krafttraining richtig ausgeführt wird, zeigen sich verschiedene Auswirkungen auf die Muskulatur:

So kommt es zu einem Dickenwachstum der Muskeln, das auch als Hypertrophie bezeichnet wird. Jede einzelne Muskelfaser verdickt sich, was zum Muskelwachstum führt. Die Hypertrophie steht in Abhängigkeit zur Art des Krafttrainings. Die größten Erfolge erreichen Sie durch ein Krafttraining mit mittlerer Intensität (ca. 40 bis 60 Prozent der Maximalkraft) und verhältnismäßig hohen Wiederholungszahlen je Übung.

Durch regelmäßiges Training können Sie mehr Muskelfasern innerhalb eines Muskels kontrahieren lassen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der intramuskulären

Kontraktion. Dabei handelt es sich um die ersten Erfolge, die Sie durch ein regelmäßiges Krafttraining erzielen können. Bereits nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie in der Lage sein, mehr Muskelfasern innerhalb eines Muskels zur Kontraktion zu bringen, was jedoch noch nichts mit einem Wachstum der Muskeln bzw. Zunahme an Muskelmasse zu tun hat. Erst bei fortgesetztem Krafttraining setzt dann das Muskelwachstum ein.

Mithilfe des Trainings vergrößern Sie auch die Energiespeicher, die sich in den Muskeln befinden. Die Glykogen-Speicher und die Kreatinphosphat-Speicher, die als wichtige Energielieferanten des Muskels dienen, werden durch regelmäßiges Krafttraining erhöht.

Es kommt außerdem zu einer Verbesserung der Kapillarisierung. Bei den Kapillaren handelt es sich um feinste Verzweigungen der Arterien, die für den Stoffaustausch und Energieaustausch zuständig sind. Durch das Training erhöht sich die Anzahl dieser wichtigen Blutgefäße. Auch die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ der Muskelzellen, vermehren sich durch das Krafttraining.

Das bedeutendste Ziel, das mit Krafttraining erreicht werden kann, ist die Steigerung von Muskelspannung und Muskelmasse. Auf diese Weise werden die Gelenke und die Wirbelsäule stabilisiert. Der Bewegungsapparat wird geschont und es kommt zu einer Verzögerung von Abnutzungserscheinungen.