

Krafttraining

Grundlagen

Reizstufenregel

Wie für alle Dinge, die mit Training zu tun haben, ist auch für das Krafttraining das Prinzip der [Superkompensation und die Reizstufenregel](#) bedeutsam.

Guter und schlechter Schmerz

Nach dem Prinzip der Superkompensation muss Krafttraining in gewisser Weise „weh tun“, um wirksam zu sein. Doch welcher Schmerz ist der richtige?

- **guter Schmerzen:** die Muskeln brennen aufgrund einer Übersäuerung durch Laktat. Widerstehe dem Drang aufzuhören, so lange wie möglich, bis du beim besten Willen keine Wiederholung mehr zustande bringst. Nun kannst du davon ausgehen, dass du einen optimalen Trainingsreiz gesetzt hast. Die muskulären Schmerzen, die du dabei verspürst, verschwinden nach wenigen Minuten wieder und du brauchst dir keine Sorgen machen.
- **schlechter Schmerz:** Nicht die Muskeln tun dir weh, sondern deine Gelenke machen dir zu schaffen und schmerzen teilweise auch schon zu Beginn der Übungsausführung. Manchmal kann hier ein gewissenhaftes Aufwärmen helfen, doch im Grunde genommen ist der Schmerz ein Signal deines Körpers, der dir sagt, dass du Pause machen sollst.

Muskelkater

Der Muskelkater hat nichts mit der Übersäuerung des Muskels zu tun, sondern beruht auf kleinsten, nicht schädlichen Verletzungen der Muskelfasern. Oft tritt Muskelkater nach ungewohnten, stark überschwelligem Reizen auf.

Die Micro-Verletzungen führen dazu, dass sich im Muskel Wasser einlagert. Da dies einige Zeit in Anspruch nimmt, tritt der Muskelkater meist mit 1-2 Tagen Verzögerung auf und sollte nach wenigen Tagen wieder verschwunden sein.

Willst du deinen Muskeln etwas Gutes zu tun, kannst du für eine gesteigerte Durchblutung der betroffenen Muskelgruppen sorgen. Dadurch werden u.a. Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert. Es spricht also nichts gegen leichte sportliche Betätigung oder beispielsweise einen Saunabesuch. Eine Massage stellt hingegen eine mechanische Belastung dar, die der Heilung entgegenwirkt.

Typen

Grundsätzlich lassen sich zwei verschiedene Typen unterscheiden, wobei zahlreiche Mischformen

möglich sind:

1. dynamisches Training
2. statisches Training

Dynamisches Training

Es wird eine Bewegung vollzogen und die Länge des Muskels ändert sich mit Durchführung der Übung: z.B. Klimmzug, Liegestütz

Statisches Training

Der Muskel wird zwar angespannt, doch es kommt zu keiner Verkürzung der Muskulatur: z.B. Drücken gegen einen fixierten Gegenstand; Banksitzen, Planke, ...

[sport](#), [trainingslehre](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:krafttraining?rev=1458031774>

Last update: **2016/03/15 09:49**

