

Superkompensation

Wer sein Training sinnvoll gestalten möchte, muss dieses elementare Prinzip der Trainingslehre verstanden haben.



Zu jeder Zeit laufen in unserem Körper verschiedenste auf- und abbauende Prozesse ab, die sich in einem gesunden Körper die Waage halten. Befindet sich unser Organismus in einem Stoffwechselgleichgewicht, spricht man von **Homöostase**.

Wird der Körper jedoch durch äußere Reize so stark belastet/gestresst, dass beispielsweise die Kohlenhydratspeicher zur Neige gehen, kommt es anschließend zu Anpassungserscheinungen: die Reserven werden in der Erholungsphase nicht nur bis zum Ausgangsniveau wieder aufgefüllt, sondern sogar darüber hinaus, um gegenüber ähnlichen Belastungen in Zukunft besser gewappnet zu sein. Diese „überschießende Wiederherstellung“ nennt man **Superkompensation**.

Unser Körper versucht grundsätzlich so ökonomisch wie möglich zu arbeiten. Deshalb werden Energiespeicher, die zu groß angelegt wurden, nach einiger Zeit auch wieder abgebaut, falls keine Reize mehr auftreten, die den Aufwand rechtfertigen würden.

Die Kurzversion:

1. Homöostase
2. Störung durch Trainingsreize
3. Erholung
4. Superkompensation
5. Rückgang der Anpassungserscheinungen

Fazit:

Rückblickend lassen sich aus dem Prinzip der Superkompensation folgende Schlüsse für das Training ziehen:

- Für ein wirkungsvolles Training muss eine gewisse Reizschwelle überschritten werden – nur so sieht sich der Körper gezwungen, sich anzupassen. → **Raus aus der Komfort-Zone!**
- Der Körper braucht immer wieder Phasen der Erholung, um seine Ressourcen aufzufüllen. → **Wirkungsvolles Training besteht aus Belastung UND Erholung!**

Reizstufenregel

Bereits 1895 hat Anatom Wilhelm Roux sich mit Trainingsreizen genauer auseinandergesetzt und diese in vier Gruppen eingeteilt:

1. unter-schwellige Reize: Diese Reize haben quasi keinen Effekt.
2. schwach überschwellige Reize: Diese Reize erhalten den status quo.

3. stark überschwellige/adaptive/optimale Reize: Diese Reize führen zu einer Leistungssteigerung durch Superkompensation.
4. zu starke Reize: Der Körper wird geschädigt.

Weiterführende Links

- youtube: [Suche nach "superkompensation"](#)

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

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

Permanent link:
<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:superkompensation?rev=1458031781>

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

