

WACHSTUM ODER NICHT?

Wie wichtig Muskelkater für den Muskelaufbau ist.

von Andreas Frey, www.freynutrition.de • Fotos: Andreas Kirsch, www.wikinger.com



Auswirkungen haben?

Ist Muskelkater immer ein Zeichen für Zuwächse? Oder andersherum: Ist ein Training ohne folgenden Muskelkater nicht so effektiv? Kann Muskelkater gar negative

Die Ursachen für Muskelkater sind bis heute noch nicht vollkommen geklärt. Früher war man der Meinung, dass die Anhäufung von Laktat (Milchsäure) für

Muskelkater verantwortlich sei, was jedoch anhand neuer wissenschaftlicher Studien widerlegt wurde. Es wurde nämlich bewiesen, dass Muskelkater durch kleinste Risse (Mikrotraumata) in der trainierten Muskulatur entsteht. Der typische Muskelkater tritt 20 bis 24 Stunden nach einer intensiven Trainingseinheit auf.

Studien belegen weiterhin, dass Muskelkater vermehrt auftritt, wenn die negative, exzentrische Bewegung einer Wiederholung betont wird – genau die Bewegung, die erwiesenermaßen zum größtmöglichen Muskelwachstum führt, da sie wesentlich ungewohnter für die Muskeln ist.

Zur Behandlung von Muskelkater tragen verschiedene Methoden bei, vermeiden kann man ihn jedoch kaum. Denn je schwerer trainiert wird, desto eher entstehen die genannten Mikrotraumata. Das Dehnen vor und/oder nach einem Workout hat zum Beispiel keinen Einfluss auf die Entstehung von Muskelkater. Eine Wärmebehandlung kann ihn schneller abklingen lassen, da sie zu einer erhöhten Durchblutung der betroffenen Muskulatur führt.

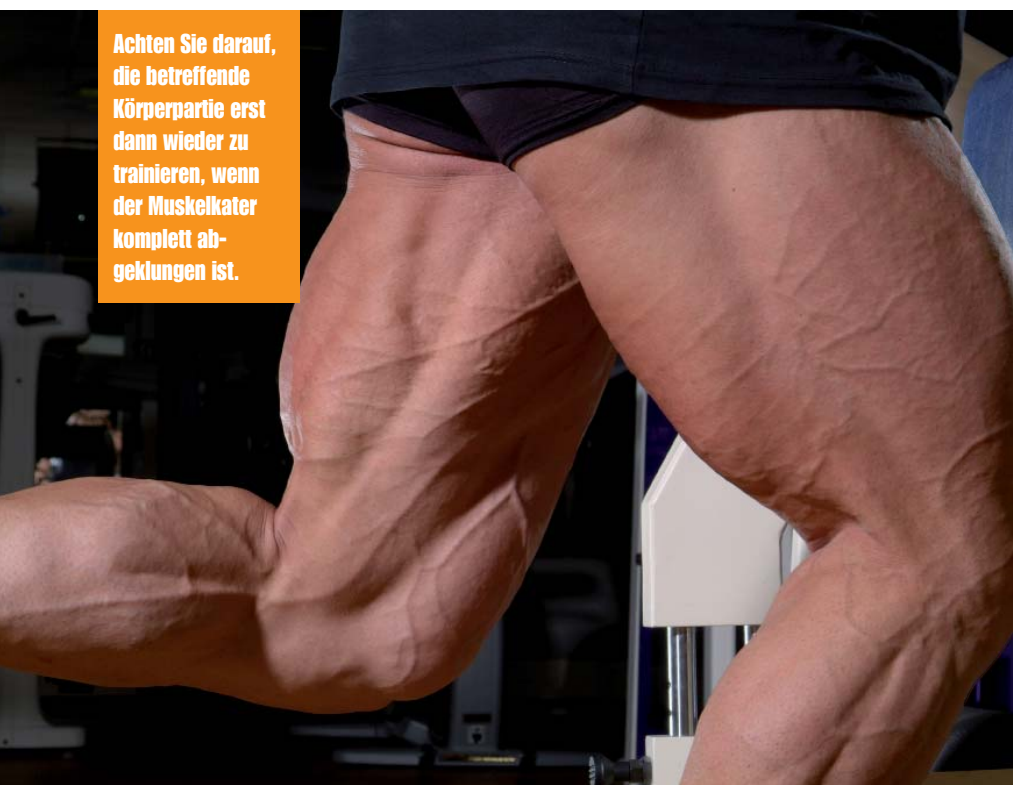
Laut einer amerikanischen Studie konnte durch die Einnahme von Kirschsafte respektive der daraus stammenden Antioxidanzien der Muskelkater sowie ein Kraftverlust

Wenn Muskelkater schlecht für den Fortschritt wäre, hätte die negative Bewegung nicht ihre wachstumsfördernde Bedeutung.

reduziert werden. Ob sich das jedoch dauerhaft auf einen verbesserten Muskelzuwachs auswirkt, bleibt der weiteren Forschung überlassen.

Ob Muskelkater für Zuwächse gut oder schlecht ist, lässt sich nicht ohne Weiteres beantworten, da es dazu leider keine Langzeitstudien gibt. Fest steht jedoch, dass ein intensives Training mit schweren Gewichten den Muskelaufbau begünstigt. Wird die negative Komponente einer Wiederholung betont, also das Gewicht an dieser Stelle langsam und kontrolliert bewegt, wirkt sich das sehr positiv auf den Muskelaufbau aus. Und da die Betonung der Negativen letztendlich zu einem stärker-

Achten Sie darauf, die betreffende Körperpartie erst dann wieder zu trainieren, wenn der Muskelkater komplett abgeklungen ist.



Zwischen den Sätzen pausiert Andreas Frey in der Regel zwei Minuten lang.

ren Muskelkater führt, bringt uns das der Überzeugung näher, dass er das Muskelwachstum theoretisch begünstigt. Es bleibt abzuwarten, das anhand wissenschaftlicher Studien nachzuweisen. Aber es ist wahrscheinlich.

Ich selber versuche stets, so hart und intensiv zu trainieren, dass ich am nächsten Tag einen leichten Muskelkater verspüre. Immer gelingt mir das nicht, aber wenn es der Fall ist, so weiß ich, dass ich beim Training mein Bestes gegeben habe. Übertreiben sollte man es jedoch mit dem Muskelkater nicht! Wie in vielen anderen Bereichen liegt der Erfolg in der goldenen Mitte: Ein moderater Muskelkater ist von Vorteil, ein zu starker sollte jedoch vermieden werden.

Zumeist tritt Muskelkater nach einer längeren Trainingspause oder bei Untrainierten auf. Hier sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass die betreffende Körperpartie erst wieder trainiert wird, wenn der Muskelkater komplett abgeklungen ist. Sonst kann es durch die bereits geschädigte Muskulatur zu weiteren Verletzungen bis hin zu Faserrissen, Teil- und Ganzabrissen kommen.

Es gibt auch Sportler, die fast nie Muskelkater bekommen. Das soll jedoch nicht unweigerlich heißen, dass sie keine Muskeln aufbauen können. Mir persönlich gibt Muskelkater zwar ein gutes und wachstumsförderndes Gefühl, ein absolutes Muss für den Muskelaufbau stellt er jedoch nicht dar!



Wie handhabst du das mit der Pausenzeit zwischen den Sätzen? Ich selber richte mich nicht an eine spezielle Zeit und fange den nächsten Satz dann wieder an, wenn ich Lust dazu habe. Wie machst du das?



Eine geregelte Pausenzeit ist sehr wichtig und für den Erfolg sehr entscheidend. Durch eine zu lange Pause kann es zu Verletzungen kommen, da sich der Muskel zu stark abgekühlt hat und mit den Gewichten nicht zurechtkommt. Zerrungen, die einen im Training zurückwerfen, sind oft die Folge. Andersherum: Trainiert man allein, vergeht die Zeit wesentlich langsamer, da keine Ablenkung da ist. Dann kann es vorkommen, dass der nächste Satz zu früh begonnen wird. Dadurch kann es zu einem Kraftverlust kommen, da sich der zu trainierende Muskel nicht ausreichend erholen konnte.

Am besten, man hält sich an eine bestimmte Zeit, um Fehler und Verletzungen zu vermeiden. Ich selber trainiere nie ohne eine Stoppuhr. Ich halte mich an eine durchschnittliche Pausenzeit von zwei Minuten, beim Beintraining können es – bedingt durch die stärkere Herz-Kreislauf-Belastung – auch mal drei Minuten sein.

Durch eine stets gleichbleibende Pausenzeit ist es auch ohne Weiteres möglich, eine relativ kurze und konstant gleiche Trainingszeit einzuhalten, die für einen optimalen Muskelaufbau eine Schlüsselrolle spielt.

Manchmal „schocke“ ich meine Muskeln, indem ich die Pausenzeit auf eine Minute reduziere. Der Pump ist dann phänomenal und die Intensität durch nichts zu steigern. Ein Vorteil ist zum einen die kurze Trainingszeit, die Muskeln kommen schneller in die Erholungsphase. Zum anderen wird durch das ungewohnte Training mit kurzen Pausenzeiten der Muskelaufbau zusätzlich angeregt. ■

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und Bodybuilding-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an: Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Rosenheimer Straße 22
83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.