

Muskelwachstum

Muskelwachstum (Superkompensation):

Während des Trainings kommt es zum Abbau von Energiereserven. Der Körper verliert Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Muskelprotein. Durch diesen Verlust innerhalb des Energie- und Vitalstoffwechsels sowie durch die Anhäufung von Stoffwechselprodukten kommt es zu Leistungseinbußen und zur Ermüdung des Organismus.

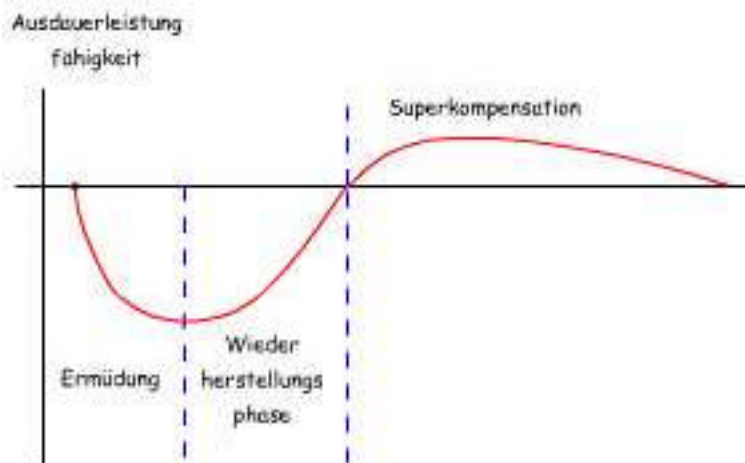
Nur durch die regelmäßige Stimulierung des Organismus durch überschwellige Trainingsreize wird ein Anpassungseffekt, zum Beispiel Muskelwachstum, erzielt. Ist der überschwellige Reiz einmalig, pendelt sich der Organismus wieder auf das Ausgangsniveau ein.

In der Ruhephase nach dem Training kommt es zunächst zu einem Erreichen des Ausgangsenergielevels.

Entscheidend für den Trainingserfolg im Bodybuilding ist die Überschreitung des Ausgangsniveaus. Diese Überschreitung des Ausgangsniveaus wird als Superkompensation bezeichnet. Idealerweise sollte auf dem Höhepunkt der Superkompensation der erneute Trainingsreiz erfolgen, der von der Intensität her mindestens so stark sein sollte wie der vorangegangene.

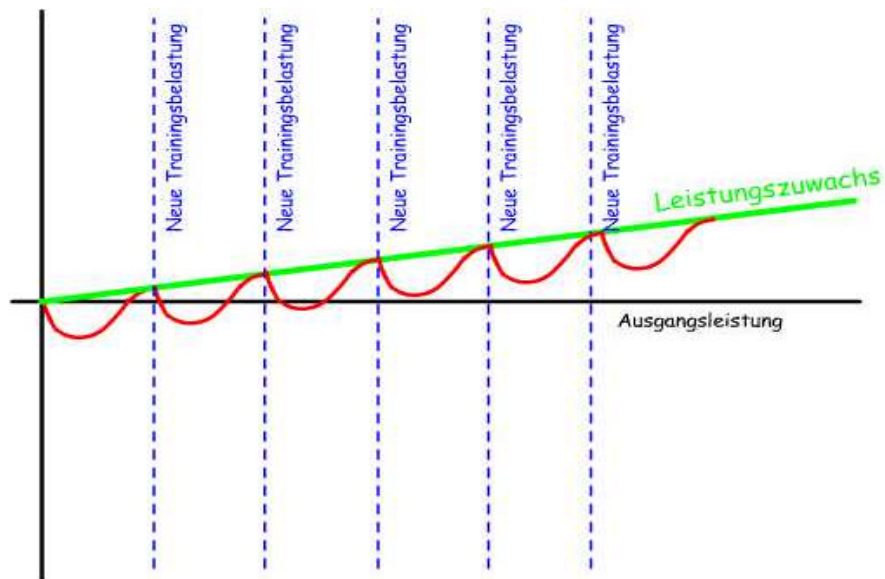
Zu kurze oder zu lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten wirken sich negativ auf die Fortschritte aus. Die Zeiten für die vollständige Umsetzung des Trainingsreizes in eine

Anpassungsreaktion betragen im Bodybuilding für einzelne Muskelgruppen zwischen 2 und 7 Tage. Kleinere Muskelgruppen, wie z.B. Bizeps oder Wadenmuskulatur, benötigen nicht so viel Zeit zur Regeneration wie die großen Muskelgruppen des Körpers, also z.B. Rücken- oder Beinmuskulatur. Die unterschiedlichen Organsysteme des Körpers brauchen nach intensiver sportlicher Belastung verschieden lange Zeiträume zur vollständigen Erholung bzw. zur Superkompensation.



Wie schnell man sich erholt und bereit für einen erneutes Training ist, hängt zum einen von der Intensität und Dauer der Trainingsbelastung sowie zum anderen von dem aktuellen Trainingszustand ab.

Es ist sehr wichtig, darauf zu achten, dass in der Regenerationsphase, der eigentlichen Aufbauphase, genügend Proteine bzw. Aminosäuren für diese Aufgabe bereit stehen.



Eiweiß kann nicht auf Vorrat gegessen werden. In Kombination mit Kohlenhydraten sind Mahlzeiten 2 Stunden vor und nach dem Training am effektivsten.

Schlaf ist für das Muskelwachstum enorm wichtig. Dabei entspannt und regeneriert sich die Muskulatur, die Proteinsynthese ist gesteigert. Für jede Stunde intensiven Trainings empfiehlt sich 1 Stunde zusätzlich zu schlafen.