

# Ziel: Muskelaufbau – 10 gängige Trainingsmythen/-weisheiten, die zu 100 % Ihren Muskelaufbaueffekt hemmen!

## Teil II von II

Im vorigen Expertentipp beschrieben und beurteilten wir bereits fünf Trainingsmythen bzw. -weisheiten bzgl. Muskelaufbaus. Hier nun abschließend weitere fünf!

### 6. „Wenn ich mit den Trainingsgewichten nicht weiterkomme, dann ändere ich immer die Übungen für den Muskel um einen neuen Reiz zu setzen.“

Nehmen wir das Paradebeispiel der Lieblingsübung der deutschen Hantelfreunde: das Bankdrücken! Wer kennt diesen Satz nicht: „Mit der Langhantel komm ich aktuell nicht mehr weiter, also mache ich mal eine Zeitlang Kurzhanteldrücken um einen neuen Reiz zu setzen.“ Dies ist auch ein gängiger „Tipp“ vom Fitnesstrainer, Sportlehrer oder Personaltrainer.

Dieser alle 5 – 10 Wochen stattfindende Übungswechsel wird Sie je nach Veranlagung die ersten 18 - 24 ehrgeizigen Trainingsmonate voranbringen und Sie werden sich beständig verbessern.

Fortgeschrittene Personen kommen über diesen Trainingsweg allerdings „natural“ nicht mehr weiter!

Ein beachtlicher Faktor um in einer Kraftübung gut zu sein, ist die **INTER-MUSKULÄRE Koordination**. Dies ist vereinfacht ausgedrückt, das Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Muskeln (Agonist, Synergisten, Antagonisten, Stabilisatoren). Je besser/ökonomischer dieses „Zusammenspiel“ bei gleicher Muskelmasse und Aktivierungsfähigkeit ist, desto höher der Kraftimpuls!

Diese **INTER-MUSKULÄRE Koordination** ist allerdings immer bewegungs-spezifisch und nicht eins zu eins auf andere Übungen/Bewegungen für die gleiche Muskelgruppe übertragbar!

Diese **INTER-MUSKULÄRE Koordination** baut bereits nach wenigen Wochen nach Ausbleiben der jeweiligen Übung/Bewegung ab!

Sind Sie also **fortgeschritten(!)** und machen eine Zeitlang kein Bankdrücken mit der Langhantel, werden Sie im Bankdrücken mit der Langhantel automatisch schlechter, selbst wenn Sie dafür andere Brustübungen einbauen.

Machen Sie allerdings dieselbe Übung als Fortgeschrittener „durchweg“ – z. B. 12 Monate am Stück, werden Sie auch keine optimalen Fortschritte erzielen.

Die Lösung liegt in einem „guten Periodisierungsmodell“ mit Langzeitstrategie -> Hill-Fitness bietet so was auf Spitzenniveau – informieren Sie sich!

## **7. „Für Definition hohe Wiederholungen und Isolationsübungen“**

Dieser Ansatz früherer Jahre sitzt auch heute noch in vielen Köpfen. Manche Wettkampfsportler propagieren noch heute diese Strategie. Das sie dennoch oft mit „guter“ Form auf der Bühne stehen, ist mehr ein Verdienst Ihres „Chemiekastens“ anstatt Ihrer ausgeklügelten Trainingsstrategie.

Heutzutage weiß man hingegen, dass man in der Definitionsphase keine grundlegenden Änderungen an den Wiederholungszahlen und Übungen vornehmen sollte. Wenn man die Muskeln mit schweren Gewichten und Grundübungen aufgebaut hat, so kann ein Umstieg auf Isolationsübungen mit höheren Wiederholungszahlen den Trainingsreiz zur Erhaltung der Muskulatur verringern. Das Ergebnis ist gerade in der Diät ein größerer Verlust an Muskelmasse als nötig.

Dies sollten sich nicht nur „Wettkampfsportler“ merken sondern auch der ambitionierte Fitnesssportler, der im April eine „Defiphase“ anfangen will um im Juli/August im Schwimmbad eine Top-Figur zu haben...

## **8. „Jeden Muskel einmal pro Woche trainieren, dann kannst du sicher sein, dass du auch immer ausreichend Erholung zwischen den Einheiten hast!“**

Viele ambitionierte Fitnesssportler & Bodybuilder trainieren den gleichen Muskel einmal pro Woche. Das denken sie zumindest! Eine beliebte Vorgehensweise ist:

Montag: Brust, Rücken

Mittwoch: Schulter, Arme

Freitag: Beine

Warum ist diese Vorgehensweise nicht ideal?

1. Kein Muskel benötigt bei regelmäßigem Training und weitestgehend gewohnten Übungen 7 Tage Erholung um wieder intensiv belastet zu werden
2. Die einzelnen Muskeln werden ohnehin öfter als einmal die Woche belastet. Wer z. B. Brust montags trainiert und Schulter mittwochs hat im Regelfall immer „Überlappungseffekte“. Viele Experten gehen sogar davon aus, dass nur durch diese „Überlappungseffekte“ der fortgeschrittene „natural“ Trainierende überhaupt mit der Theorie „1xpro Woche den Muskel“ weiterkommt.
3. Wenn wir natural Muskeln aufbauen wollen, dann müssen wir in erster Linie stärker werden. Trainieren wir z. B. die Brust 1mal pro Woche, so geben wir ihr ca. 50 „direkte“ Wachstumsreize pro Jahr. Trainieren wir die Brust 2mal pro Woche, geben wir ihr 100 „direkte“ Wachstumsreize pro Jahr. Mit welcher Methode hat man wohl mehr Erfolg...? Natürlich muss man dann das Trainingsvolumen und die Strategie dementsprechend gestalten, aber der „zweimal-pro-Woche-Weg“ wäre für die Meisten der erfolgreichere Weg.

Wir empfehlen einem fortgeschrittenen Naturalathleten, der 3 – 4mal die Woche trainiert, jede Muskelgruppe 1,5 bis 2mal die Woche „direkt“ zu belasten. Kleine Muskelgruppen können sogar bis zu 3mal die Woche „direkt“ trainiert werden. Anfänger trainieren jede Muskelgruppe optimal 3mal die Woche bzw. jeden 2ten Tag.

## **9. „Der mit den dicksten Muskeln weiß genau wie es geht, auf den höre ich!“**

Dieser Mensch verfügt selten (oder fast nie) über tiefgründiges und detailliertes Wissen über Muskelhypertrophie (-aufbau). Was er allerdings kennt, ist Basiswissen, „hartes Training“, Intensität, „ohne Fleiß kein Preis“ und umfangreiche Praxiserfahrung mit Hanteltraining.

Alles elementare Faktoren die viele Physiotherapeuten, Gesundheitsmanager, „rein“ gesundheitsorientierte Fitnesstrainer, Fitnessökonomien und Sportlehrer nicht kennen! Solche Leute können Ihnen beim ambitionierten Muskelaufbautraining im Regelfall gar nicht helfen, da solche Leute oft null Ahnung davon besitzen! Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass das Wissen der „klassischen Trainingslehre“ aus dem Leistungssport auch ein wichtiger Baustein in der medizinischen Trainingstherapie oder im Gesundheitstraining darstellt...

Richtige Krafttrainingsexperten, die das Wort „Experte“ verdienen, sind mehr als sehr selten. Hill-Fitness hat sie...

### **10. „Mit speziellen Isolationsübungen den Muskel formen“**

Muskeln können lediglich kleiner oder größer werden. Die Form die Ihr Muskel annimmt, wenn er durch Training immer dicker wird, bestimmt die Veranlagung/Genetik! So ist z. B. der Mythos mit Biceps-Konzentrationscurls die Bicepshöhe besonders zu fördern, nicht haltbar!

Dennoch können wir mit gezieltem Isolations-Training (macht nur im fortgeschrittenen Bodybuilding Sinn!!) einzelne Muskeln der jeweiligen Muskelgruppe verstärkt trainieren und somit das optische Gesamterscheinungsbild verändern.

Der Deltamuskel besteht z. B. aus drei Anteilen. Einem vorderen, einem seitlichen und einem hinteren Anteil, die alle wiederum unterschiedlich trainiert werden können. Der Schultermuskel (Deltamuskel) kann von der Seite betrachtet durch starken Muskelaufbau leicht herzförmig aussehen, aber nur wenn die hintere Schulter im Training nicht vernachlässigt wird. Trainiere ich die hintere Schulter kaum, die Vordere und Seitliche aber über Jahre stark, so wird der Gesamtmuskel kein leicht herzförmiges Aussehen bekommen!

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*