

Trainingsintension

Übertraining

Das Übertraining ist der Feind jedes hart trainierenden Sportlers. Trainieren Sie zu viel in zu kurzer Zeit, kann sich der Körper nicht einmal bis zum Ausgangsniveau erholen. Eine abfallende Leistungskurve ist die Folge. Oft sind es Spitzensportler oder auch Bodybilder die noch mehr in noch kürzerer Zeit erreichen wollen. Müdigkeit oder Schlaf- und Lustlosigkeit sind die Folge.



Wir geben Ihnen folgende Tipps um keinem Übertraining zu begegnen:

1. Trainieren Sie nicht zu oft. Gerade der Aufbau der Muskelmasse geschieht nicht während des Trainings sondern in der Ruhephase.
2. Achten Sie auf eine genügend große Kohlenhydratzufuhr vor und nach dem Training, das verkürzt die Regenerationszeit.
3. Achten Sie auf Ihren Körper, fühlen Sie sich müde und ausgepowert, gehen Sie besser in die Sauna oder lassen sich massieren.

Superkompensation

Das grundlegende Prinzip für physische Veränderung lässt sich anhand eines Vergleichs leicht erklären:

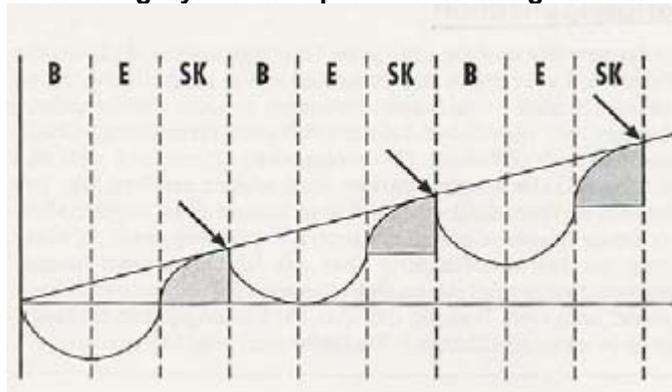
Sie gehen in ein Sonnenstudio, um sich zu bräunen. Wie funktioniert das? Die UV-Strahlung reizt Ihre Haut, da die bisherige Bräune keinen genügenden Schutz bietet. Die gereizte Haut erholt sich innerhalb einer gewissen Zeit und bräunt sich zusätzlich, um gegen eine erneute Bestrahlung mit der gleichen Menge UV-Strahlen geschützt zu sein. Falls Sie nun wieder in die Sonnenbank gehen, brauchen Sie schon ein klein wenig mehr Zeit, um eine noch tiefere Bräunung zu erzielen. Lassen Sie sich zu kurz bräunen geschieht gar nichts, da die Haut sich nicht anpassen muss. Setzen Sie sich der UV-Strahlung zu lange aus, wird die Haut z. T. schwer geschädigt und eine Erholung ist erst nach langer Zeit ohne die gewünschte Bräunung möglich. Bräunen Sie sich zu oft in zu kurzer Zeit wird die Haut ebenfalls stark geschädigt.

Analog können wir dies für das Krafttraining festhalten:



Wir brauchen für das Muskelwachstum einen genug großen Reiz, der den Muskeln veranlasst, sich einer höheren Belastung anzupassen. Dieser lässt den Muskel ermüden. Der Muskel regeneriert sich und will sich vor einer erneut gleich hohen Belastung schützen. So veranlasst er ein Muskelwachstum.

Aneinanderreihung von Trainingszyklen mit optimalen Trainingsabständen:



Wie groß ist die Zeit bis zur optimalen Erholung?

Dieses ist die wichtigste Frage im Sport. Denn hier entscheidet sich, ob ein Sportler sein Training optimal ausnützen kann. Trainiert er zu viel, wird seine Leistung im [Übertraining](#) stagnieren oder sogar sinken. Trainiert er zu wenig, wird er langsam Fortschritte machen und sein mögliches Potential nicht ausschöpfen können. Mit einer gezielten Supplementierung von Sporternährung kann diese Zeit verkürzt und so härter trainiert werden.

Durchschnittliche Regenerationszeit bei Ausdauerübungen

| Leistungsstand | Regenerationszeit zwischen den Trainingseinheiten* |
|-----------------------------------|--|
| Anfänger | 48 – 72 Std. |
| Fortgeschrittener | 42 – 48 Std. |
| Leistungs-/ Hochleistungssportler | 12 – 24 Std. |

* Die Zeit reicht für eine 80-90%ige Erholung und ist abhängig von der Intensität des Trainings

„Wir raten allen Sportlern, die einen gezielten Muskelaufbau machen wollen, eine Muskelgruppe alle 7 Tage zu trainieren.“