

Muskeln aufbauen im Schlaf – Die Rolle von Erholung im Training

Gerade im Muskelaufbautraining wird häufig nach dem Prinzip "Viel hilft viel!" trainiert. Tägliches Training über mehrere Stunden sollen zum erwünschten Ziel führen und die Muskeln zum wachsen zwingen. Doch werden mit dieser Art Training tatsächlich die Fortschritte erzielt, für die man sich so anstrengt? In der Regel nicht!

Denn der Muskel wächst nicht während dem Training sondern danach. Durch das Training werden kleinste Verletzungen im Muskel verursacht, die dem Körper signalisieren: "Du bist zu schwach!" Um sich auf kommende Belastungen vorzubereiten wird der Muskel nicht nur repariert, er wird auch stärker gemacht. Vergleichbar mit einer eingestürzten Mauer, die eben nicht nur wieder aufgebaut wird, sondern die auch dicker gemacht wird, damit sie hält. Das nennt man Regeneration. Es gibt aktive und passive Regeneration.

Aktive Regeneration

Hierunter sind alle "beweglichen" Maßnahmen zu verstehen. Es geht schon beim Auslaufen oder Ausradeln nach dem Training los. Auch gemächliche Spaziergänge und/ oder leichte sportliche Betätigung, wie z.B. Spielsportarten, können die Regeneration beeinflussen, solange sie nicht zu intensiv ausgeführt werden.

Passive Regeneration

Hierunter sind alle Maßnahmen zu verstehen, bei denen man sich nicht aktiv bewegt. Die bekannteste Form ist der Nachtschlaf, der - je nach individuellem Bedürfnis - zwischen 6-10 Stunden pro Nacht liegen sollte. Weitere Maßnahmen sind Sauna, Solarium oder Massagen.

Aktive und passive Regenerationsmaßnahmen sorgen für eine schnellere Erholung und machen den Körper schneller wieder belastbar für die nächste Trainingseinheit - und zwar auf höherem Niveau! Je nach Sportart, Alltagsbelastung, Ernährung, Trainingsbelastung und Trainingserfahrung kann die Regenerationszeit individuell stark unterschiedlich sein. Folgende Richtwerte für Regenerationszeiten nach Kraftbelastungen können zur Orientierung genutzt werden:

Ein guter Trainer wird in seinen Trainingsplänen auch immer Rücksicht auf ausreichende Erholungszeiten und Maßnahmen legen. Und das solltest du als Sportler auch tun!