

Juni 2020



In der Ruhe liegt die Kraft



Sie beanspruchen Ihre Muskeln tagtäglich im Alltag, auch durch das Heben und Tragen Ihres Einkaufes oder bei Spaziergängen im Freien. Natürlich erfolgt die Beanspruchung nicht so gezielt, wie Sie es bei Ihrem Training im health gewohnt waren. In Zeiten wie diesen gilt jedoch der Grundsatz: „Wenig Bewegung ist immer besser als keine Bewegung! Jeder Schritt zählt!“

Muskelabbau

Durch die längere Trainingspause haben Sie trotz Ihrer Bewegung im Alltag etwas an Muskelmasse verloren. Das ist ganz normal. Doch hier eine beruhigende Tatsache: der Wiedereinstieg in das Muskelaufbautraining nach längerer Trainingspause bedeutet nicht zwingend, dass Sie „wieder von vorne beginnen“.

Der Muskel-Memory-Effekt

Fähigkeiten wie Fahrradfahren, Skifahren oder Schwimmen verlernen wir auch nach längerer Pause nicht. Das verdanken wir unserem Gehirn, dort ist das sogenannte Bewegungslernen verankert. Auch in den Muskeln gibt es das sogenannte strukturelle Muskelgedächtnis. Wenn Sie regelmäßig trainieren und Ihre Muskeln sich anpassen, d.h. wachsen, erhöht sich auch die Anzahl der Zellkerne im Muskel. Die Zellkerne der Muskelzelle haben die Aufgabe, den Muskel zu steuern und da Muskeln wesentlich größer und komplexer sind als andere Zellen, könnten ein oder zwei Zellkerne diese Aufgabe nicht bewerkstelligen. Wenn Sie Ihre Muskeln kräftigen, erhöht sich durch das Wachstum auch die Anzahl der Zellkerne. Je mehr Trainingserfahrung Sie haben, desto mehr Zellkerne besitzen Sie im Muskel. Studien haben gezeigt, dass sich während der Abnahme von Muskelmasse diese Zellkerne nicht rückbilden. Sie bleiben selbst bei längerer Inaktivität erhalten. Nehmen Sie Ihr Training wieder auf, werden diese Zellkerne reaktiviert.

Wiedereinstieg nach längerer Pause

Wir kennen das alle: die Motivation und der Wunsch, nach einer längeren Trainingspause schnell wieder das ursprüngliche Niveau zu erreichen, sind sehr hoch. Doch hier ist Vorsicht geboten. Beginnen Sie zu schnell und zu intensiv wieder mit dem Training, reagiert Ihr Körper mit Überforderung und nicht selten mit kleinen muskulären Verletzungen. **Langsam beginnen und kontinuierlich steigern ist der sichere Weg!** Ebenso sollte ein adäquates Aufwärmprogramm vor dem Krafttraining erfolgen und wöchentliche Ruhezeiten zur Regeneration des Körpers eingehalten werden. Ihre Motivation wird lange erhalten bleiben, wenn Sie Ihren Muskelaufbau ruhig und gezielt angehen. Wer vor der Pause ein Split-Training (Training unterschiedlicher Muskelgruppen an verschiedenen Tagen) absolviert hat, sollte unbedingt wieder mit einem Ganzkörpertraining beginnen.

Fazit

Der Körper erinnert sich an seine Leistungsfähigkeit und passt sich schnell wieder an. Dieser sogenannte Muskel-Memory-Effekt kommt Ihnen bei langer Trainingspause zugute.

Unser Tipp

Trainieren Sie so, wie Sie vor der Pause trainiert haben, nur mit weniger Intensität zu Beginn. Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit! So werden Sie Ihr ursprüngliches Niveau rasch wieder erreichen!

Ein bewusstes Training wünscht Ihnen

sowie das gesamte health –Team