

# Sisyphos lässt grüßen – das Prinzip der Regelmäßigkeit

**«Im Sommer bin ich, im Gegensatz zum Winter, sportlich sehr aktiv und kann deshalb auf das Krafttraining verzichten.» Diese Argumentation ist falsch.**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining entspricht dem Aufbau und der Wartung des Bewegungsapparates zur Erhaltung seiner Funktionsfähigkeit – das ganze Jahr über. Diese Art von Training gehört eher in den Bereich der Körperpflege, vergleichbar mit dem Zähneputzen, das auch nicht saisonal bedingt zu tun oder zu lassen ist.

Die Trainingsreize zeitlich so zu terminieren, dass es zu einer optimalen Anpassungsreaktion des Körpers kommt, ist ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen Trainingsplanung. Um von den positiven Effekten des Krafttrainings zu profitieren und das vorhandene Kraftniveau zu halten oder zu steigern, ist ein regelmäßiges Training unumgänglich. Leistungsstagnation oder Leistungsverschlechterung treten bei Trainingsunterbrechungen, zu langen Pausen zwischen den Trainingseinheiten, unregelmäßigem Training und Training mit unterschwelliger oder zu geringer Belastung auf.

Was geschieht eigentlich mit dem Körper, wenn korrekt trainiert wird? Während des Trainings löst eine überschwellige Belastung in den beanspruchten Strukturen wie Muskulatur, Sehnen, Bänder und Knochen eine Anpassungsreaktion aus.

Im Erholungszeitraum zwischen den einzelnen Trainingseinheiten regeneriert sich der Körper. Er baut sogar über das ursprüngliche Niveau hinaus zusätzlich Kraft auf, um für das nächste Mal gewappnet zu sein. Diesen Vorgang nennt man Superkompensation. Wenn Sie dem Körper mindestens 48 Stunden Ruhe gönnen haben und nun mit diesem Kraftgewinn weitertrainieren, reagiert der Körper während der nächsten Erholungsphase wieder mit einer Superkompensation. Ihr Kraftniveau erhöht sich so laufend. Durch diesen «Schutzmechanismus» entsteht ein kontinuierlicher Kraft- bzw. Muskelaufbau.

Bleibt der Trainingsreiz aus, bildet sich die Muskulatur schrittweise nach 14 bis 20 Tagen zurück und die gewonnene Kraft geht verloren. Bei einer erneuten Aufnahme des Trainings beginnt die ganze Arbeit von vorne. Folglich ist es also nicht sinnvoll, für die Sommermonate das Training einzustellen.

Aus diesem Grund sollten Sie regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche trainieren. So erreichen Sie bei einem geringen zeitlichen Aufwand von 30 Minuten pro Training Ihre Trainingsziele und bauen eine gesunde, belastbare Muskulatur auf.