



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Kraftzuwachs durch Krafttraining

Die Kraft ist eine der motorischen Grundeigenschaften des Sportlers. Damit ist die Kraft für alle Sportarten mehr oder weniger wichtig.

Im Ausdauersport ist weniger die Maximalkraft, sondern vielmehr die Kraftausdauer, im Leistungsbereich auch die Schnellkraft wichtig.

Viele Ausdauersportler stehen dem Krafttraining skeptisch gegenüber, da sie einen übermäßigen Muskel- bzw. Gewichtszuwachs und damit verbunden einen Leistungsverlust befürchten.

Kraftzuwachs wird durch vier verschiedene Mechanismen erreicht, die in einer festen Reihenfolge durchlaufen werden:

- 1 **intramuskuläre Koordination:** Die Koordination der einzelnen Fasern innerhalb eines Muskels wird verbessert. Diese Anpassung geschieht innerhalb weniger Trainingseinheiten und ist mit keiner Zunahme der Muskelmasse verbunden.
- 2 **intermuskuläre Koordination:** Die Koordination zwischen verschiedenen Muskeln wird verbessert. Auch dies geschieht relativ schnell und ist mit keiner Zunahme der Muskelmasse verbunden.
- 3 **Hypertrophie:** Die einzelnen Muskelfasern und damit der gesamte Muskel wird dicker. Dieser Kraftzuwachs ist mit einer Zunahme der Muskelmasse verbunden.
- 4 **Hyperplasie:** Die Anzahl der Muskelfasern nimmt zu und damit auch die Muskelmasse (dieser Effekt ist noch nicht sicher belegt).

Ein Kraftzuwachs ist also nicht immer mit einer Zunahme der Muskelmasse verbunden. Ambitionierte Ausdauersportler sollten Krafttraining in ihren Wochenplan aufnehmen.