1. Training für mehr Schnelligkeit

Krafttraining macht schlapp und langsam? Viele Muskeln bremsen dich nur, und behindern dich bei deiner Schnelligkeit? Tja es gibt so einige Mythen im Kraftsport, die leicht zu widerlegen sind! Du glaubst es nicht? Dann vergleiche mal einen Marathonläufer mit einem Sprinter! Wer hat muskulösere Oberschenkel? Richtig, der Sprinter. Extrem sieht man das auch bei Bahnradfahrer, die oft schon wie Bodybuilder aussehen!

Um den Unterschied zu finden und die Gründe zu zeigen, müssen wir wieder kurz in die Anatomie eintauchen! Du kennst ja bereits den Aufbau des Muskels, wenn du dich nicht mehr daran Erinnern kannst, dann kannst du alles nochmal auf unserer Homepage nachlesen!

Wir gehen gleich zu den Muskelfasern über. Diese lassen sich in viele verschiedene Fasertypen unterscheiden, aber für uns sind nur dir zwei Hauptgruppen relevant. Diese sind die Fast-Twitch Fasern (FT) und die Slow-Twitch Fasern (ST).

Slow-Twitch Fasern sind die ausdauernden aber schwächeren Muskelfasern. Ihre Kontraktionsgeschwindigkeit ist deutlich langsamer und ihre Maximalkraft ist gering. Durch ihre bessere Durchblutung, ihrer höheren Anzahl an Mitochondrien und der Energiegewinnung aus Sauerstoff sind sie ideal für Ausdauerbelastungen geeignet! Sie werden bei langsamer Ausdauerbelastung und ein Training mit ganz wenig Gewicht und sehr vielen Wiederholungen belastet. Ihre Fähigkeit Muskelvolumen aufzubauen ist sehr gering!

Fast-Twitch Fasern sind die kräftigeren und schnelleren Fasern! Sie haben deutlich mehr Maximalkraft und sind für die schnellen Bewegungen zuständig, da ihre Kontraktionsgeschwindigkeit sehr hoch ist! Jedoch halten sie die Spannung nicht lange aus, da sie deutlich weniger Mitochondrien haben und ihre Energiegewinnung ohne Sauerstoff aus der Glukose ziehen! Sie werden bei explosiven Bewegungen oder Krafttraining mit mehr Gewichten belastet. Ihre Fähigkeit Muskelvolumen aufzubauen ist deutlich besser!

Wie wir jetzt aus den Faservergleich sehen, kann ein Krafttraining nicht langsam machen, da es dieselben Fasern sind!

Wer kennt es nicht, wenn man langsam joggt kommt man weiter, als wenn man schnell rennt.