

# Bodybuilding, Muskelaufbau und sonstige sportliche Leistung

Als Bodybuilding bezeichnet man grundsätzlich jede Art vom Krafttraining, die das Ziel hat, das Muskelvolumen zu vergrößern und das Körperfett aus ästhetischen Gründen zu reduzieren. In welchen Ausmaß der Sport betrieben wird, fällt oft ganz unterschiedlich aus. Gerade, wenn das Training intensiver und zusätzlich andere Sportarten betrieben werden, stellt sich die Frage, in wie weit sich Bodybuilding auf die Leistungen im sonstigen Sport auswirkt. Die Auswirkungen können sowohl positiver, als auch negativer Natur sein – dabei hängt es oft auch von der Art des durchgeführten Trainings ab. Einige Beispiele:

## Sportarten

### Läufer und Ausdauersportler

Mit einer erhöhten Muskelmasse geht auch ein erhöhter Energieverbrauch einher. Beim Laufen über längere Strecken wird die Energie hauptsächlich aerob gewonnen – das heißt unter der Verwendung von Sauerstoff. Die Kapazität an Sauerstoff ist jedoch durch Herzvolumen, Herzfrequenz, Blutzusammensetzung und Lungenvolumen begrenzt. Viel Muskelmasse, die nicht in erster Linie Bewegungsenergie für das Laufen generiert, muss trotzdem bewegt werden. Besonders auf der Langstrecke brauchen muskulöse Läufer also immer mehr Energie, als eher schlanke Läufer. Das hat zur Folge, dass die schlanken Läufer meist eher die Ziellinie erreichen. Auf kürzeren Strecken kommt das meist weniger zum tragen. Hier können Sie bis zu einem gewissen Maß von der erhöhten Kraftleistung profitieren, solange Sie eben auch im Ausdauerbereich ein gewisses Trainingsniveau besitzen und nicht direkt durch den erhöhten Laktatspiegel einbrechen.

### Kampfsportler

Mehr Masse ist oft von Vorteil – so erreichen Sie mehr Schlaghärte und können mehr Gewicht hinter den Schlag setzen. Wenn Sie Wettkämpfer sind, landen Sie aber schnell in einer höheren Gewichtsklasse. Wenn Sie auf Herausforderungen aus sind, ist das natürlich kein Problem; wenn Sie nur auf der Jagd nach einfachen Siegen sind, kann das allerdings ein Problem darstellen. Aber auch hier kann die Laktatproduktion ein Problem werden. Schnell landen Sie in einem Kampf im anaeroben Bereich – haben Sie sich zu viel Muskelmasse zugelegt und nicht ausreichend Kraftausdauertraining betrieben, brennen schnell die Schultern, die Deckung fällt und die Luft wird knapp. Es gibt aber viele verschiedene Kämpfertypen – ihr äußeres Bild muss zu Ihrem Stil passen.

### Plyometrische Sportarten

Bodybuilding erhöht die Muskelkraft – das ist Fakt – und die Muskelkraft ist ein entscheidender Faktor für die Leistung bei vielen Bewegungen. So weist ein schnellerer Sprinter oder ein guter Hochspringer meist auch gute Kraftwerte in den entsprechenden Muskelgruppen auf. Wichtig sind aber hier zwei Faktoren, die Sie beachten sollten, wenn Sie Muskelaufbautraining betreiben wollen, um Ihre Leistung in plyometrischen Sportarten zu verbessern:

## **#1 Relativkraft**

Als Relativkraft bezeichnet man die Muskelkraft im Verhältnis zum Körpergewicht. Wenn Sie z.B. sehr viel Gewicht im Latzug bewegen können, aber kaum Klimmzüge schaffen, haben Sie trotz hoher Basis-Kraftwerte eher schlechte Relativkraftwerte. Genauso gilt das z.B. für das Springen. Mit mehr Muskelmasse steigt auch üblicherweise die Maximalkraft, welche ein entscheidender Faktor für die erreichbare Sprunghöhe ist. Ist aber ihr Körpergewicht entsprechend hoch, werden Sie natürlich auch entsprechend stark wieder zur Erde gezogen. Hier gilt es die richtige Balance zwischen Kraft und Körpergewicht zu finden.

## **#2 Faszien als Unterstützer der Muskeln bei plyometrischen Bewegungen**

Das Bindegewebe um unsere Muskeln kann diese bei aktiven Dehnungs- /Verkürzungszyklen durch eigene Kontraktion unterstützen (Katapulteffekt). Das machen diese aber nur bei schnellen und mindestens leicht ballistischen Bewegungen. Dazu gehören z.B. Wippen, Hüpfen und Prellen. Wenn Sie ausreichend und regelmäßig in ihrer Sportart diese Bewegungen trainieren, adaptieren die Faszien entsprechend und können die erhöhte durch Muskelaufbautraining erreichte Kraftleistung optimal unterstützen. Legen Sie allerdings den Fokus länger nur auf klassisches Krafttraining, fehlt der Reiz auf die Faszien. Die Kontraktionsfähigkeit der Faszien wird bei den typischen langsam ausgeführten Übungen im Bodybuilding nicht optimal trainiert.

# **Oberflächliche Muskeln und Tiefenmuskeln**

CORE-Training, also Stabilisationstraining der Tiefenmuskulatur sollte als Ergänzung zu jedem Bodybuilding Plan gehören. Mit den meisten Übungen - besonders in Splitplänen - erreichen Sie eher die oberflächliche Muskulatur. Das ist ja auch richtig so, schließlich geht es beim Bodybuilding ja darum, diese oberflächliche und sichtbare Muskulatur besonders gut auszuprägen. Die tieferliegenden Muskeln und deren Koordination und Kraft sind aber oft entscheidend für sportliche Leistung. Auch, wenn es selbst mit dem besten CORE-Training nicht möglich ist, diese Muskeln sportartspezifisch so optimal zu trainieren, wie in der eigentlichen Sportart, schaffen Sie mit einem guten CORE-Training immerhin eine solide Basis. Zusätzlich verringern Sie das Verletzungsrisiko beim Training und können eventuell sogar Ihre Kraftleistungen steigern, was sogar dem Bodybuilding selbst zugute kommt.