

# Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio

## Teil 4

Nun sind wir schon bei Teil 4 der Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio angelangt. Und der Zündstoff ist noch lange nicht leer. Wo sich viele Menschen treffen, wird viel erzählt. Natürlich auch viel Blödsinn. Also auf in eine neue Runde der Mythen und Märchengeschichten rund um den Sport.

### **Dicke Leute bauen einfacher Muskeln auf, denn Sie wandeln Fett in Muskulatur um!**

Das ist leider unmöglich. Menschen, die einmal dick waren, haben eher das Problem, dass es möglich ist, dass es zu einer **Hyperplasie der Fettzellen** gekommen ist. Was aber Fakt ist: Dicke Menschen haben meist von vornherein mehr Muskelmasse als dünnere. Das lässt sich ganz einfach durch zwei Dinge erklären. Zum einen kommt ihre Fettmasse nicht von irgendwo. Sie haben über längere Zeit eine positive Kalorienbilanz gehalten. Zusätzlich zum Fettaufbau musste der Körper sich zu Energiegewinnung also nicht am körpereigenem Eiweiß bedienen. Außerdem tragen dickere Menschen Tag für Tag ihr Gewicht mit sich herum. Neben der schädlichen Wirkung auf unseren passiven Bewegungsapparat entsteht aber auch ein Trainingseffekt für unsere Muskulatur. Nehmen diese Menschen jetzt kontrolliert ab, erkennt man ziemlich schnell mehr Muskelmasse als bei jemandem, der das Training dünn, aber nicht muskulös beginnt.

### **Bodybuilder haben nur aufgepumpte Muskeln und sind schwach, langsam und haben keine Ausdauer!**

Bodybuilder sind auch stark. Auch, wenn ihr primäres Ziel nach außen sichtbarer Muskelaufbau ist, nimmt trotzdem ihre Kraft signifikant zu. Ähnlich wie andere Kraftsportler entwickeln sie dabei teilweise auch enorme Schnellkraft. Ein guter Bodybuilder kann manchmal einen Amateur Leichtathleten im Sprint stehen lassen. Fakt ist aber auch, dass die Definitionsphasen z.B. vor Wettkämpfen ihnen viel Kraft kosten. In so einer Phase ist die sportliche Leistungsfähigkeit eines Bodybuilders natürlich eingeschränkt. Fakt ist auch, dass eine erhöhte Muskelmasse mehr Energie benötigt. Um die nach außen scheinbar gleiche Leistungsfähigkeit z.B. bei einem 3000m Lauf zu bringen, braucht ein sehr muskulöser Körper eben ein noch besser trainiertes Herz-Kreislaufsystem. Das kann man sich aber trotz des Krafttrainings erarbeiten - ohne Muskelaufbau einzubüßen.

### **Bestimmte Übungen Formen die Muskulatur!**

Die Form eines Muskels ist durch den nicht verschiebbaren Ansatz und Ursprung genetisch bedingt. Das ist auch der Grund, warum z.B. die **Wadenmuskulatur bei manchen einfach nicht wachsen will**. Ebenso gibt es z.B. keine „innere Brust“. Bei einigen Menschen ist der Abstand zwischen den beiden m. pectoralis major nun einmal etwas größer als bei anderen. Ein größeres Volumen kann diesen Abstand verringern, aber nicht den Muskelursprung verschieben.

### **Muskeln straffen geht anders als Muskeln aufbauen!**

In jedem Studioflyer liest man eigentlich immer etwas von „Muskelstraffung“, doch was soll das eigentlich sein? Das Fragt man sich vor allem, wenn man sich etwas mit der Materie auskennt. Ein hypertrophierter, stärkerer Muskel hat meinst einen höheren Grundtonus. Vielleicht ist das ja mit „Straffung gemeint“. Wie auch immer; das, was gerade die Damenwelt unter Straffung erwartet ist nichts anderes als Muskelaufbau mit Reduzierung des Körperfettanteils. **Und das funktioniert**

**genau so, wie bei den Männern auch.**

**Möglichst viel Protein nach dem Training hilft für optimalen Muskelaufbau!**

Proteine sind nicht alles und vor allem nicht in Massen. Unser Körper kann Proteine zwar in der Muskulatur speichern, das geht aber nicht beliebig schnell. In unserem Körper gibt es den sogenannten Aminosäurepool. Ist dieser vollständig gefüllt, bringt eine weitere Aufnahme von Eiweiß nichts, außer, dass unser Körper es in Kohlenhydrate umwandelt oder wieder ausscheidet. Der oft gehörte Tipp wie z.B. mehr als 30g Protein pro Mahlzeit können wir nicht verwerten ist aber ebenfalls falsch. Das hängt ganz von der Art des Eiweißes und seiner **biologischen Wertigkeit ab**. Denn nur, weil das Eiweiß schon im Magen ist, heißt es noch lange nicht, dass es sofort in den Aminosäurepool über geht.