

# „No Pain? - No Gain!“ - was ist dran?

Der häufig gehörte Spruch „No Pain- No Gain“ beschreibt in kurzer und einfacher Weise die Einstellung von vielen Sportlern, die am Eisen trainieren, um ihre Leistungsfähigkeit deutlich nach oben zu schrauben. In erster Linie sind diejenigen, die sich bis an die Schmerzgrenze ausbelasten Bodybuilder. Wie sinnvoll ist aber diese Einstellung zum Training? Nehmen wir das Thema Intensität einmal genauer unter die Lupe.

## **Für einen trainingswirksamen Reiz ist kein Muskelversagen notwendig**

Um einen trainingswirksamen Reiz zu setzen, ist grundsätzlich erst einmal kein Muskelversagen notwendig. Das bedeutet, dass unsere Muskeln auch wachsen werden, wenn wir sie nicht bis ans letzte ausreizen. Die Frage ist aber, wie lange das gilt. Ein Anfänger wird immer recht schnell Fortschritte erzielen. Hohe Intensität wäre unter Umständen sogar kontraproduktiv, da bei zu intensiver Belastung die nötige Zeit zur Regeneration mehr als proportional ansteigt. Wenn so bis zum erneuten Trainingsreiz zu viel Zeit vergeht, ist es deutlich sinnvoller, häufiger kleinere Reize zu setzen.

## **Wenn wir unserem genetischen Limit näher kommen**

Umso näher wir unserem genetischen Limit kommen, desto intensiver müssen die Reize sein, um unseren Körper aus der **Homöostase** zu bringen. Denn wir haben teilweise unser Ziel erreicht - unser Körper ist leistungsfähiger. Wenn wir es nicht mehr schaffen, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, wird unser Körper es auch nicht „für nötig erachten“, noch mehr von dem „Energieverschwender“ Muskelmasse zuzulegen. Deshalb gilt prinzipiell: Je fortgeschrittener wir sind, desto eher hat der Spruch „No Pain- No Gain!“ Gültigkeit. Vorausgesetzt, wir erreichen eine ausreichende Regeneration, können wir uns so, in leider immer kleiner werdenden Schritten, uns immer weiter voran arbeiten, bis wir irgendwann unser Limit erreichen.

## **Bedeutung in anderen Sportarten**

Ein Training bis zum absoluten Muskelversagen kann aber auch im Leistungssport kontraproduktiv sein. Ein Leistungsturner z.B. ist darauf angewiesen, fast jeden Tag, teils auch sehr lange, trainieren zu können. Denn außer der muskulären Leistungsfähigkeit verlangt seine Sportart ihm auch eine hohe koordinative Leistungsfähigkeit ab. Und diese erreicht man tatsächlich durch viel Training. Würde ein Turner jeden Tag bis zum Muskelversagen trainieren, würde er zwangsweise ins Übertraining kommen und seine Gesamtleistung würde darunter leiden. Eine gewisse Intensität ist jedoch notwendig, um permanent Fortschritte zu erzielen. Die meisten leistungsorientierten Turner pendeln oft scharf an der Grenze des Übertrainings.

Je nach individueller Sportart ist es also umso schwerer, die richtige Intensität zu finden. „No Pain? - No Gain!“ gilt also prinzipiell nicht für jeden. Schon gar nicht für diejenigen, die nur Gesundheitssport betreiben wollen. Wer aber Leistung bringen will, muss seinen Körper schon einmal aus dem inneren Gleichgewicht bringen und das ist nicht immer angenehm. Solange keine Gelenkschmerzen oder bleibende Muskelschmerzen auftreten und die Technik stimmt, ist eigentlich alles im grünen Bereich. Vor allem aber beeinflusst der Spruch auch die psychische Einstellung und vor allem Leistungsbereitschaft - dieser Faktor ist absolut nicht zu vernachlässigen.