

# Satzpausen - Wie lang ist die optimale Pause zwischen zwei Sätzen?

Unser Training besteht eigentlich immer aus einem Wechsel zwischen Belastung und Pause. Außerdem gibt es Training Systeme, wie z.B. das **Supersatz Training**, die die Pause nutzen um den Antagonisten des gerade trainierten Muskels zu belasten.

Wie auch immer, die Pausen sind wichtig, denn in den Pausen wird die Leistungsfähigkeit unserer Muskulatur, zumindest teilweise wieder hergestellt. Doch wie sieht die optimale Pause im Training aus?

Und was passiert, wenn die Länge der Pausen nicht stimmt?

## Zu kurze Pausen

Sind die Pausen zu kurz, hat der Körper noch nicht wieder ausreichend ATP hergestellt, um bei der nächsten Belastung wieder einen ausreichenden Reiz setzen zu können. Das führt dann einfach nur noch dazu, dass die Phosphat Speicher ständig bis ans Limit geleert sind. Entscheidend für den Wachstumsreiz ist aber in erster Linie, das Ausmaß an „kleinen Verletzungen“ die wir dem Muskel beim Training zufügen. Wenn wir aber gar nicht in die Gänge kommen, können wir diese „kleinen Verletzungen“ auch nicht provozieren.

## Zu lange Pausen

Ist die Pause zwischen den Sätzen zu lang, ist die Folge recht eindeutig: Wir werden kalt. Das macht sich an mehreren Dingen bemerkbar. Zum einen sinkt unsere Körperkerntemperatur wieder etwas ab. Das wirkt sich negativ auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Weiterhin lässt die verstärkte Durchblutung der Muskulatur, auch gerne als „Pump“ bezeichnet, nach. Das bedeutet, dass die Nährstoffversorgung des Muskels sich verschlechtert und der Körper braucht noch länger, um wieder leistungsfähig zu sein.

Für ein sinnvolles und effektives Training gilt also: Nicht zu viel quatschen, keine Magazine, nicht zu viel Ablenkung.

## Wie lang ist die optimale Pause?

Wie lang die optimale Pause ist, ist individuell verschieden und hängt auch von dem jeweiligen Ziel und der aktuellen Trainingsphase ab.

Beim Maximalkrafttraining brauchen wir natürlich eine längere Pause als im Hypertrophie Bereich. Wenn wir unsere Kraftausdauer trainieren wollen, sollten wir wiederum die Pausen möglichst kurz halten, da wir gezielt die Milchsäuretoleranz unserer Muskulatur trainieren wollen und wir so den Pegel weiter in die Höhe treiben.

Orientierungswerte:

Maximalkraft, 1 bis 5 Wdh.: bis zu 3 Minuten

Muskelaufbau, 6-12 Wdh.: ca. 1-1,5 Minuten

Kraftausdauer, 12 und mehr Wdh.: 30 bis 45 Sekunden

Diese Werte sind nur als Richtwerte zu sehen und die Erholungsfähigkeit jeder einzelnen Person kann sich unterscheiden. Im Grunde müssen Sie es einfach ausprobieren. Wenn Sie den Zielwert wieder erreichen oder nah daran kommen, war die Pause lang genug. Fühlen Sie sich kalt oder der „Pump“ geht verloren, war die Pause zu lang.

Die völlige Regeneration mit Superkompensation gibt es erst nach dem Training, Pausen von länger als 3 Minuten sind nach Möglichkeit zu vermeiden.