

# PITT-Force Training

Das PITT-Force Training ist noch gar nicht so alt. Es wurde erst im Jahr 2000 von Karsten Pfützenreuter entwickelt. Das System hat viele Menschen begeistert, wenn es darum geht ein Maximum an Muskelmasse aufzubauen. Doch eigentlich widerspricht das System der Trainingslogik der TUT(Time Under Tension) beim Kraft- und Muskelaufbautraining. Um zu verstehen, wovon hier überhaupt die Rede ist, müssen wir erst einmal wissen, was PITT-Force eigentlich ist.

## Das PITT-Force System

Die Abkürzung steht übrigens für „Professional Intensity Training Techniques“. Es gibt unter anderem auch ein Buch vom Erfinder selbst zu dem Thema. Im Ganzen betrachtet ist das System von der Ausführung her nicht kompliziert:

Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie sonst auch im Hypertrophie Bereich trainieren(ca. 8-10 Wiederholungen). Nach jeder Wiederholung legen Sie das Gewicht für 3-5 Sekunden ab. Sie sollten so in der Lage sein, mit dem selben Gewicht bis zu 20 Wiederholungen durchzuführen. Es wird nur ein Satz pro Übung durchgeführt.

## Das Ziel von PITT-Force

Der Gedanke, der hinter dieser Methode steckt ist, einen möglichst hohen Spannungsreiz zu erzeugen, dabei jedoch trotzdem viele Wiederholungen zu schaffen. Im Grunde geht es einfach darum, schweres Gewicht möglichst oft zu bewegen. Zwischen jeder Wiederholung kann unser Körper die ATP-Ressourcen wieder etwas auffüllen, sodass wieder mehr Energie für die nächste Wiederholung zur Verfügung steht.

## Kritik an PITT-Force

Aus dieser Perspektive entsteht auch die Kritik am PITT-Force Training. Wenn es um maximalen Muskelaufbau geht werden oft drei Komponenten für maximalen Muskelaufbau genannt:

- 1: Hohe Mechanische Belastung
- 2: Übersäuerung
- 3: Leerung der Phosphatspeicher

Die häufigste Kritik, die angesprochen wird, ist, dass vor allem die Leerung der Phosphatspeicher nicht mehr gegeben und die Übersäuerung nicht mehr so stark ist, wodurch wir nicht mehr im Optimum des Muskelaufbaus liegen.

Doch lasst uns einmal genauer hinschauen. Der Körper bekommt zwar die Chance, die Phosphatspeicher immer wieder aufzufüllen, doch sie werden nach jeder Wiederholung wieder weiter geleert. Wenn wir bis zum Muskelversagen gehen, können wir davon ausgehen, dass unsere Phosphatspeicher am Ende des Satzes genau so geleert sind, wie bei der klassischen Methode.

Was ist eigentlich die eine Übersäuerung? Unsere Muskulatur übersäuert, wenn unser Organismus

nicht genug Zeit hat, die Energie-Ressourcen unter der Verwendung von Sauerstoff bereit zu stellen. Das passiert beim Krafttraining ständig. Zum einen alaktazid (ohne die Entstehung von Milchsäure), dann sprechen wir von der Umwandlung von ATP in ADP bzw. der oben genannten Leerung der Phosphatspeicher oder eben laktazid. Laktazide Energiegewinnung findet immer bei kurzfristigen Belastungen statt, wenn die Energie aus den Phosphaten nicht ausreicht und diese schneller erneut bereit gestellt werden müssen. Damit der Körper kein Laktat produziert, sind die Pausen zwischen den Wiederholungen zu kurz.

Wir haben also eigentlich alle scheinbaren Kritikpunkte trotzdem Punkte erfüllt. Auch wenn es beim Muskelwachstum eigentlich gar nicht wirklich darum geht.

## Warum wachsen die Muskeln?

In erster Linie geht man davon aus, dass Hypertrophie durch kleine mechanische Verletzungen ausgelöst wird. In stärkerer Form kennen wir das als **Muskelkater**. **Nach dem Prinzip der Superkompensation** wird Ihre Muskulatur dann besser auf die nächste Belastung vorbereitet sein, um erneute Verletzungen zu vermeiden.

## Fazit zum PITT-Force Training

PITT-Force kann durchaus als effektive Trainingsmethode angesehen werden. Durch die hohe mechanische Belastung kommt es zu einer hohen Anzahl an Mikrotraumata. Entscheidend für ein optimales Muskelwachstum ist neben einer angemessenen Ernährung, wie hoch das Ausmaß der Mikrotraumata ist. Optimal ist, wenn Sie gerade so eben keinen Muskelkater haben, da es ab dem Zeitpunkt der Muskelkaters zu entzündlichen Reaktionen kommt, die die Regeneration verlängern. Durch das Training mit nur einem Satz wird trotz hoher mechanischer Belastung die Anzahl der „kleinen Verletzungen“ nicht unnötig in die Höhe getrieben.

Wichtig ist, dass das PITT-Force Training nicht zu mit zu hohem Volumen durchgeführt wird. Genau dafür ist PITT-Force eigentlich ausgelegt. Geringes gesamtes Trainingsvolumen bei hoher, kurzfristiger mechanischer Belastung.

Sicherlich nicht für jeden Sportler das optimale System, aber für den ein oder anderen sicherlich einen Versuch wert.