

Kampfsport und Muskelaufbau

Lässt sich Kampfsport und Muskelaufbau gut vereinbaren? Oder sind Kampfsportarten sogar ausreichend, um einen guten Muskelaufbau zu erreichen und können das Fitnessstudio ersetzen? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen.

Verschiedene Kampfsportarten, verschiedene Körpertypen

Jede Kampfsportart stellt individuelle Ansprüche an den Kampfsportler. Viele Kung Fu Stile und z.B. Taekwondo stellen hohe Anforderungen an die Beweglichkeit des Ausübenden. Standup Sportarten, wie Boxen und Kickboxen fordern vor allem die Ausdauerleistungsfähigkeit und Schnellkraft, während in ringerischen Sportarten, wie Brazilian JuJutsu oder dem klassischen Ringen, vor allem Kraft gefragt ist- sowohl Maximalkraft, als auch Kraftausdauer. Am Ende werden zwar alle motorischen Fähigkeiten beansprucht und gefordert, der Fokus liegt aber meist auf einer speziellen motorischen Fähigkeit.

Da Taekwondo, KungFu und auch Karate den Fokus mehr auf koordinative Fähigkeiten legen, ist hier noch am wenigsten mit bemerkenswerten Muskelaufbau zu rechnen.

Das Training in ringerischen Sportarten, Boxen und Kickboxen ist meist weitaus fitnesslastiger. Dementsprechend sehen am Ende auch die entsprechenden Sportler aus. Wie das Training wirklich aussieht, hängt aber besonders vom jeweiligen Trainer und den üblichen Standards im Dojo ab.

Muskelaufbau durch Boxen, Kickboxen oder Thaiboxen

Wenn Sie vorher keinen Sport betrieben haben, werden Sie natürlich durch jede dieser Sportarten auch Muskeln aufbauen. Das Training wird meist von vielen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht begleitet. Nur wird eben meist im Bereich der Kraftausdauer gearbeitet. Nach einem ersten kleinen Schub an Muskelwachstum wird dieses bald stagnieren. Das ist nicht unbedingt verkehrt, denn mehr Muskelmasse bedeutet normalerweise auch eine höhere Gewichtsklasse – und damit schwerere Gegner auf Wettkämpfen.

Viele Kampfsportgyms haben aber einen Krafraum in ihre Kampfsportschule integriert. Dort wird außerhalb der Kampfsporteinheiten trainiert. Entsprechendes Muskelwachstum resultiert meist aus eben diesem Training und weniger aus dem eigentlichen Kampfsporttraining. Wenn Sie also Kampfsport allein wegen des Muskelaufbaus betreiben wollen, ist das keine gute Idee. Da kommen Sie mit reinem Bodybuilding schneller und effektiver ans Ziel.

Bodybuilding und Kampfsport

Sie betreiben schon Bodybuilding und wollen ergänzend Kampfsport ausüben? Wenn Sie sich dafür entscheiden, eine Kampfsportart ernsthaft zu betreiben, muss Ihnen klar sein, dass Bodybuilding nicht auf dem selben Niveau stattfinden kann, wie ohne Kampfsport. Das bedeutet aber nicht, dass sich diese beiden Sportarten ausschließen. Ganz im Gegenteil. Der Kampfsport profitiert vom Krafttraining im Fitnessstudio – und keine Angst, Ihre Muskeln machen sie weder langsam, noch unbeweglich – sofern kein Doping im Spiel ist. (**Der Sport-Attack Artikel dazu**) Durch entsprechendes Training verbessern Sie sogar die Kontraktionsfähigkeit Ihrer Muskeln und können schneller werden, sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern.

Wichtig ist aber, dass Sie das Training anpassen. Wenn Sie mehrere Kampfsporteinheiten pro Woche haben, ist ein stark aufgeteilter Splitplan mit vielen Isolationsübungen wenig sinnvoll. Die Regeneration der einzelnen Muskelgruppen dauert einfach zu lange und wird durch das Kampfsporttraining gestört. Ihre volle Leistung bekommen Sie ebenfalls nicht auf die Matte. Das wird Ihnen eigentlich spätestens klar, wenn Sie nach einem intensiven „Leg-Day“ ein paar ordentliche Kicks ab Boxsack anbringen sollen.

Bevorzugen Sie komplexe Übungen. Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken, Military Press, Klimmzüge und vorgebeugtes Rudern bilden eine gute Basis. Isolationsübungen sind nicht verboten, sollten aber nicht bis zum absoluten Muskelversagen durchgeführt werden- vor allem nicht, wenn am nächsten Tag eine intensive Kampfsporteinheit ansteht. Mit einem solchen Ganzkörpertraining bilden Sie eine gute und funktionelle Grundlage, mit der Sie Kraft und Muskelmasse aufbauen, die Sie auch effektiv im Kampfsport einsetzen können.

Grundsätzlich gilt also: Bodybuilding und Kampfsport lässt sich vereinbaren, wenn man beim Bodybuilding Abstriche machen kann. Optimaler Muskelaufbau erfordert zu intensive Reize – Ein solches Training, gepaart mit Kampfsport, führt auf Dauer unweigerlich zum Übertraining.