

Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung im Krafttraining

Wenn wir uns Trainingspläne angucken, basieren die meisten der Einfachheit halber auf einfachen Wiederholungs- und Satzzahlen. Manche Trainingspläne geben zusätzlich auch noch die Pausenzeiten zwischen den Sätzen an. So wird das auch hier auf Sport-Attack in den Trainingsplänen gehandhabt – denn das ist ein einfaches System, das jeder einfach nachvollziehen und durchführen kann, ohne sich tiefer mit der Materie zu beschäftigen.

Schauen wir einmal genauer hin, stellen wir jedoch fest, dass viele Variablen gar keine Beachtung bei der Trainingsdurchführung finden und die individuelle Belastung und Beanspruchung nur schwer messbar ist.

Maxime: Maximalkrafttests taugen nicht zur Bestimmung des Trainingsgewichts!

Eine vorerst sehr professionell wirkende Methode zur Bestimmung der optimalen Trainingsbelastung scheinen Maximalkrafttests zu sein. Lange Zeit waren diese auch sehr beliebt und sie lassen sich bis heute in der Trainingspraxis finden. Leider taugen diese Tests aus folgenden Gründen nicht zur Bestimmung des Trainingsgewichts:

A: Die Zusammensetzung der Muskulatur ist je nach Muskel anders. Probieren Sie es selbst aus. Mit 80% Ihres 1 Wiederholungsmaximums werden Sie auf der Beinpresse wahrscheinlich schon im Kraftausdauerbereich trainieren können – also 15 oder mehr Wiederholungen durchführen können. Versuchen Sie sich dagegen an 80% Ihres 1 Wiederholungsmaximums beim Bankdrücken, endet dieser Versuch wahrscheinlich schon, bevor 10 Wiederholungen erreicht sind.

B: Je nach Trainingszustand kann eine ganz spezifische Kraftentwicklung ausgeprägt sein. Mittelstreckenläufer haben unter Umständen eine erstaunlich gute Kraftausdauer, versagen aber oft schnell, wenn das Gewicht auch nur in die Nähe des 1 Wiederholungsmaximums kommt.

Weitere Variablen

Die Belastung wird von vielen weiteren Variablen gesteuert. Dazu zählen z.B. der Bewegungsradius, die Bewegungsgeschwindigkeit und eventuelle Bewegungspausen. Sie können eine Bewegung super langsam ausführen oder die Gewichte explosiv nach oben führen. Version 1 führt ziemlich sicher zu einer höheren Produktion von Laktat und einem damit verbundenen Brennen in der Muskulatur, während Version 2 zu einer deutlich höheren Spannung in der Muskulatur führt. Was ist denn nun die größere Belastung? Sie sehen, wie schwer diese Fragestellung eigentlich ist und dass die Art der Belastung immer in Abhängigkeit vom Ziel gewählt werden muss.

Belastung ist nicht gleich Beanspruchung

Bei einem systematisch geplanten Training neigt man schnell dazu, sich allein an Belastungskomponenten zu orientieren- diese sind immerhin direkt messbar. Besonders wichtig ist aber auch der Faktor der individuellen Beanspruchung. Diese wird – unter anderem – durch den aktuellen Trainingsstand beeinflusst. Aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle. Neben den

eindeutigen anatomischen Faktoren gilt das vor allem auch für Erschöpfungsgrad und Tagesform. Bei einer guten Tagesform bedeutet das, dass Sie sich ruhig auch einmal an die höheren Gewichte trauen dürfen. Für schlechte Tage dürfen Sie anders herum auch ruhig mal mit dem Gewicht runter gehen. Wenn Sie Ihr Training regelmäßig loggen, loggen Sie auch die schlechten Tage, so behalten Sie einen Überblick darüber, ob sich schlechte Tage häufen und die Belastung unter Umständen ständig über einer angemessenen Beanspruchung liegt.

Von der Belastung zur korrekten Beanspruchung

Um eine angemessene Beanspruchung zu erreichen, ist es wichtig, die Belastung an Ihren persönlichen Zielen und Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit anzupassen - und zwar mit all ihren Variablen. Machen Sie sich also auch vorher genau Gedanken darüber, wie Sie die verschiedenen Belastungsvariablen steuern wollen. Nur dann geben Gewicht und Wiederholungsstand auch Auskunft auf Ihre persönliche Verbesserung im Training!