

# Zusammenhang zwischen Kraft und Muskelmasse

Die Ziele, die einen dazu bringen, ins Training zu gehen, können von unterschiedlichster Natur sein. Die einen gehen des Aussehens wegen, die anderen möchten Ihre Kraft und somit Ihre Leistung im Sport steigern. Wiederum andere gehen der Gesundheit wegen.

Gerade von denjenigen, die ins Fitnessstudio gehen, um mehr Kraft für ihren sonstigen Sport zu bekommen, hört man oft, dass sie keine Muskelmasse, sondern nur Kraft gewinnen wollen. Immerhin wollen sie kein „schwacher Bodybuilder“ werden. Doch was ist dran? In wie fern kann man „auf Kraft“ trainieren?

## Wer wirklich stark ist, sieht auch danach aus

Jemand, der ein beeindruckendes Gewicht im Kreuzheben bewegt, 150 Kg beim Kniebeugen im Nacken hat oder 120 Kg auf der Bank drückt, dem sieht man das auch an. Dem einen mehr oder weniger. Das liegt unter anderem daran, dass für jeden Menschen unterschiedliche Voraussetzungen nötig sind, um ein bestimmtes Gewicht zu bewegen, da sich die Hebelverhältnisse mit unterschiedlicher Länge der Extremitäten und deren Bestandteile teils drastisch ändern können. Das gilt übrigens auch für **Sportler mit hoher Relativkraft**. Die wenigsten Profiturner an den Ringen zeichnen sich durch ein geringes Ausmaß an Muskelmasse aus.

## Der Hauptfaktor für ein hohes Ausmaß an Kraft ist also unsere Muskelmasse

Das ist tatsächlich so, auch wenn es natürlich viele Möglichkeiten gibt, die Kraftwerte auch ohne den Zuwachs von Muskelmasse zu beeinflussen. Sicher ist aber, dass derjenige, der ein gewisses Maß an Muskelmasse aufgebaut hat, bereits gute Kraftwerte als Basis hat. Für den Normalsterblichen gilt also tatsächlich: Mehr Muskelmasse = Mehr Kraft.

Irgendwann wird man eine Grenze erreichen, in der eine weitere Steigerung der Muskelmasse und Kraft die Relativkraft nicht mehr erhöht. (Auch unter der Voraussetzung, dass der Körperfettanteil niedrig gehalten wird.) Die meisten Menschen erreichen diesen Punkt aber ohne den Konsum von illegalen Substanzen eher nicht oder erst nach vielen Jahren.

## Mehr Kraft ohne mehr Muskelmasse

Ist eine gewisse Basis an Muskelmasse vorhanden, können wir unsere Relativkraft noch etwas erhöhen, indem wir uns sehr hohen Widerständen über eine kurze Belastungszeit trainieren. Durch eine verbesserte intramuskuläre Koordination ist der Körper in der Lage, mehr Muskelfasern auf einmal anzuspannen. Dies führt über kurz oder lang aber auch wieder zu intensiveren Wachstumsreizen.

Auch durch Supplemente, wie beispielsweise **Kreatin**, können wir unsere Kraft steigern, ohne **vorerst** an Muskelmasse zu gewinnen. Durch das vermehrte zur Verfügung stehen von Kreatinphosphat kann die anaerobe alaktazide Energiegewinnung länger aufrecht erhalten werden. Die meist mit einhergehenden Wassereinlagerungen sorgen aber auch gleichzeitig für ein höheres

Muskelvolumen, auch wenn noch keine reelle Hypertrophie vorliegt.

## **Die Technik und Beweglichkeit macht es am Ende aus**

Unsere gegebenen körperlichen Hebelverhältnisse können wir nicht beeinflussen. Zumindest nicht ohne irgendwelche skurrilen Operationen. Wir können aber durch eine sehr gute Beweglichkeit unsere gegebenen Hebel besser ansetzen und damit unserer vorhandene Kraft optimal anwenden. Die wichtigste Rolle spielt das Zusammenspiel all unserer Muskeln im ganzen Körper. Wenn diese optimal zusammen arbeiten, kann jemand, der eigentlich von der Muskelmasse und der daraus resultierenden Kraft jemandem deutlich unterlegen ist, den scheinbar wesentlich stärkeren Gegner schlagen.

Letzten Endes spielen also immer alle Elemente zusammen. Ohne richtige Technik gibt es keine optimale Kraftübertragung - egal in welcher Sportart. Und ohne Kraft gibt es eben auch nichts zu übertragen.