

# Fitnessmythen

## und deren Realitätsgehalt

Was stimmt wirklich und was ist völliger Quatsch? Muss ein Proteinshake unmittelbar nach dem Training verzehrt werden und hilft Magnesium unverzüglich bei Muskelkrämpfen? Die Fitnessbranche steckt voller Mythen, die, zugegebenermaßen, meist sehr gut verpackt sind. Hobbysportler glauben das oft aufs Wort. Genau jetzt liegt es am Trainer, mit diesen Mythen aufzuräumen und so manches richtigzustellen. Wie richtig argumentiert und formuliert werden kann, zeige ich euch

### MYTHOS 1: **Crunches bis zum Abwinken führen zum Sixpack**

Die gute Nachricht vorneweg: Wir haben alle, und ich meine wirklich alle, ein Sixpack. Die Frage ist nur, wie dick die Tapete davor ist – und genau so kann das dem Trainierenden vermittelt werden. Genügend korrekt ausgeführte Crunches sind für ein effektives Bauchtraining zwingend notwendig; hiermit wird die Bauchmuskulatur gestärkt. Damit diese Kraft aber sichtbar wird, ist es notwendig, die Ernährung darauf auszurichten. Denn nur wenn der Körperfettanteil beispielsweise bei Männern unter zehn Prozent liegt, ist die „geballte Ladung“ auch sichtbar.

Kleine Ergänzung: Nur weil das Sixpack sichtbar ist, heißt es noch nicht, dass es auch kräftig ist! Dieser kleine, aber feine Unterschied ist wichtig!

### MYTHOS 2: **Frauen werden durch Krafttraining zu Muskelbergen**

Wenn ich das nur schon höre, wird mir schwindlig. Männer bleiben das starke Geschlecht – und das hat einzig mit dem unterschiedlichen Hormonhaushalt zu tun! Das kannst du dem Trainierenden sagen: Das für den Muskelaufbau notwendige Testosteron ist bei der Frau bis um den Faktor zehn weniger vorhanden – wie sollen dann die Muskeln zu Bergen wachsen? Wenn Frauen ein effektives Krafttraining absolvieren, auch mit hohen Lasten, werden sie ihre weiblichen Formen nicht verlieren oder gar männlich aussehen. Die Figur wird sogar straffer und athletischer, was ein Zeichen von Stabilität und Gesundheit ist. Die „Muskelberginnen“ in einschlägigen Zeitschriften entstammen neben dem Training und einer „durchgestylten“ Ernährung mit Sicherheit auch vielen ungesunden Zutaten, welche ich hier nicht weiter aufführen will.



In Ausgabe 1/2016, Seite 94 zeigte unser Autor Peter Regli, welche Fitnessfloskeln fälschlicherweise immer wieder verwendet werden. Wer noch mal nachlesen möchte, wird auch hier fündig: [www.trainer-magazine.com/stimmt-doch-gar-nicht-sagt-aber-jeder](http://www.trainer-magazine.com/stimmt-doch-gar-nicht-sagt-aber-jeder)

### MYTHOS 3: **Ausdauertraining und Muskelaufbau passen nicht zusammen**

Diese Sichtweise greift zu kurz. Ein intensives Ausdauertraining ist in Phasen eines Hypertrophietrainings definitiv fehl am Platz. Die Wirkung der beiden gänzlich unterschiedlichen Trainingsziele hebt sich praktisch auf. Soll heißen: Wer Muskelmasse zulegen will, darf nicht gleichzeitig intensives oder gar hoch intensives Ausdauertraining betreiben. Das wiederum heißt aber nicht, dass ich das Ausdauertraining vernachlässigen darf, nur weil ich Muskelmasse aufbauen will. Ein Training im Bereich des Fettstoffwechsels ist jederzeit möglich, wobei im Idealfall die beiden Trainingsarten Kraft und Ausdauer in jedem Fall auf unterschiedliche Trainingseinheiten gelegt werden sollten. Vermittle den Trainierenden: Wichtig ist, dass auch im Kraftsport Ausdauer trainiert wird – je nach Zielsetzung in unterschiedlicher Form und Intensität.

### MYTHOS 4: **Magnesium hilft bei Krämpfen – sofort!**

Auch wenn nach wie vor viele Mediziner genau das sagen und Magnesium bei Krämpfen verschreiben – der Ansatz ist in die Jahre gekommen und nicht mehr haltbar. Magnesium spielt bei der chemischen Übertragung von Nervenimpulsen eine bedeutende Rolle. Bei der Thematik „Krampf“ dagegen ist Magnesium praktisch nie das wesentliche Element. Hier spielen falsche Belastungen, Überbelastungen, negativer Wasserhaushalt und ein Mangel an Natrium und Kalium die entscheidende Rolle. Eine Magnesium-Supplementation bei Krämpfen ist folglich eine eher fragwürdige „Therapie“, deren Nutzen allenfalls unter dem Aspekt „Placebo“ abgehandelt werden sollte. Das darf der Trainierende gerne wissen – außer du bist als Trainer der Meinung, dass der Placebo hier die richtige Lösung ist.

### MYTHOS 5: **Stretching ist beste Verletzungsprävention**

Zum Thema „Stretching“ wurde viel übernommen, ohne zu reflektieren oder zu hinterfragen. Weil es damals aus den USA nach Europa schwappete, musste das einfach gut sein. Nun, diese Zeiten sind hoffentlich vorbei. Ein Dehnen gehört nur bei manchen Sportarten ins Aufwärmprogramm. Beim klassischen Fitnesstraining gehört es heute definitiv nicht mehr dazu! Das Verletzungsrisiko sinkt nicht, sondern es steigt. Bildlich gesprochen: Durch Dehnen wird der Muskel in eine Art Schlafstellung gebracht – und wer kann schon während dem Schlafen hohe Leistung bringen? Je nach sportlicher Betätigung soll das Aufwärmen individuell gestaltet werden. Bei Sportarten, bei denen die Beweglichkeit ein zentrales Leistungselement ist, wie Kunstturnen oder Tanzen, gehört das Dehnen ins Aufwärmprogramm. Daher: dehnen ja, aber am richtigen Ort zur richtigen Zeit.

### MYTHOS 6: **Krafttraining macht Ausdauersportler langsam**

Das ist schon fast zum Lachen. Natürlich kann ich das so anstellen, dass dem Mythos genau entsprochen wird. Das Gegenteil ist aber der Fall! Ein ergänzendes, differenziertes Krafttraining ist so etwas von wichtig für alle Ausdauersportarten! Wie soll ohne genügend Kraft am richtigen Ort und in der richtigen Ausprägung zum Beispiel ein korrektes Joggen möglich sein? Es muss so gestaltet werden, dass die Rumpf- und Gelenkstabilität optimiert wird, die Kraftausdauer zunimmt und die Reaktiv- und Explosivkraft in den Beinen verbessert wird, ohne dass Muskelmasse zugelegt wird. Das gilt für Radfahrer und alle anderen Ausdauersportarten genauso. Krafttraining ist, im Gegensatz zum Dehnen, die perfekte Verletzungsprävention.

### MYTHOS 8: **Proteinshakes nach dem Training lassen Muskeln wachsen**

Wenn es doch nur so einfach wäre. Der Muskel muss dem Ziel „Muskelwachstum“ entsprechend belastet werden. Das heißt: Die Übung muss in 60 bis 90 Sekunden bis zur muskulären Erschöpfung ausgeführt werden (in der Literatur findet sich auch eine Spannungszeit von bis zu 120 Sekunden).

Ja, das ist streng. Sehr streng sogar. Und ja, es tut weh, sehr weh sogar. So muss es sein. In der Praxis, mit der Stoppuhr bestückt, sehe ich selten Spannungszeiten von über 45 Sekunden! Warum in diesen Fällen noch vor der Dusche die Post-Proteinshakes konsumiert werden, entzieht sich meiner Kenntnis.

Effektiv Muskelwachstum zu generieren heißt, das Richtige tun! Proteine gehören mit dazu, rund 20 Gramm nach dem Training; das ist heute Standard. Das Zeitfenster für die Einnahme ist bis zwei Stunden nach dem Training offen.

Daraus folgt: Proteinshakes können konsumiert werden, aber für das Muskelwachstum ist immer noch das harte Training zuständig.

### MYTHOS 7: **Wer schnell ausführt, wird schnell**

Viele führen die Übungen in den Trainings schnell aus und werden trotzdem nicht schnell! Das scheint also nicht zu funktionieren. Mache dem Trainierenden klar: Dem Muskel ist es völlig egal, wie schnell die Übung im klassischen Krafttraining ausgeführt wird – er arbeitet deswegen nicht schneller.

Wenn ich Schnellkraft entwickeln will und allenfalls muss, gilt noch immer die Reihenfolge Muskelaufbau, ein Training der neuronalen Effekte, ein plyometrisches Training und zu guter Letzt das Umsetzen in der eigenen Sportart unter erleichterten Bedingungen. So wird man schnell – nicht weil ich im Bankdrücken schnell arbeite.



Peter Regli | Autor, Dozent, Referent und Moderator für Trainingslehre und Anatomie diverser Ausbildungsinstitutionen sowie Workshopleiter. Er bietet Inhouse-Schulungen zu individuellen Themen an und begleitet Firmen beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie erreichen ihn via Mail [pr@peter-regli.ch](mailto:pr@peter-regli.ch) oder via Internet [www.peter-regli.ch](http://www.peter-regli.ch)