

# Muskelaufbau mit Krafttraining

Diese Grundprinzipien führen dich zum Traumkörper

Egal ob dein Ziel

- Muskelaufbau
- Abnehmen
- Fitter werden oder
- deinen Körper straffen

ist, ich möchte dir **ausschließlich** die **wesentlichen Aspekte** für diese Zielsetzung aufzeigen.

Diese Prinzipien sind nach ihrer Wichtigkeit in 2 Gruppen unterteilt<sup>1</sup>:

- **ESSENTIAL** (solltest du **unbedingt** beachten)
- **NICE TO HAVE** (solltest du ebenfalls beachten)

---

<sup>1</sup>PÜRZEL, Andreas / PÜRZEL, Alexander, Trainingsplanung – Success is a Choice, Wien (2.Auflage), 2015

Bevor wir mit den Grundprinzipien starten, möchte ich dir noch etwas ganz wichtiges mitgeben:

**Krafttraining** ist ein **langfristiger Prozess**, den du konsequent und kontinuierlich durchziehen musst, um Erfolge zu erzielen. Dir bringt der beste Trainingsplan der Welt nichts, wenn du ihn nicht durchziehen kannst. Deshalb solltest du überprüfen, ob dein Training folgende Punkte gewährleistet<sup>2</sup>:

- **Realistisch** (in Bezug auf deine zur Verfügung stehende Zeit und deinen Alltag)
- **Macht Spaß** (Diese Art des Trainings macht dir langfristig Spaß)
- **Flexibel** (bei unerwarteten Ereignissen, kannst du dein Training anpassen)

---

<sup>2</sup> HELMs, Eric et al. The Muscle and Strength Pyramid - Training, (2.Auflage), 03.01.2018

## ESSENTIAL

### 1. Intensität

Die Intensität deines Trainings wird in % deiner Maximalkraft angegeben. Wenn du mit einem Gewicht genau eine einzige saubere Wiederholung schaffst, spricht man von deinem „1 repetition maximum“ (1RM). Als Anfänger wählst du jedoch ein Gewicht, mit dem du 15 saubere Wiederholungen schaffst, also dein 15RM. Du solltest dein Krafttraining so gestalten, dass du die Übungen immer bis zum Schluss in korrekter Form ausführen kannst, aber trotzdem bis **kurz vor dem Muskelversagen** trainierst<sup>3</sup>. Mit steigender Trainingserfahrung kannst du dich immer weiter an dein 1RM herantasten und auch spezielle Intensitätsmethoden in dein Krafttraining integrieren.

---

<sup>3</sup> Is Resistance Training to Muscular Failure Necessary?, NOBREGA, Sammy / LIBARDI, Cleiton, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4731492/>, (2016), 04.09.2018

## 2. Übungsauswahl

**Bevorzuge** bei deiner Übungsauswahl **freie Übungen** (mit der Langhantel oder Kurzhanteln) gegenüber Maschinen. Bei diesen Übungen wird eine größere Anzahl an Muskeln beansprucht und deinem Körper wird keine Bewegung durch eine Maschine aufgezwungen.

**Folgende Grundübungen** solltest du (wenn du sie richtig ausführen kannst) **auf jeden Fall** in dein Krafttraining integrieren:

### Unterkörper

- Kreuzheben
- Kniebeugen
- Ausfallschritte

### Oberkörper

- Bankdrücken
- Schulterdrücken
- Klimmzüge
- Dips

### 3. Volumen (Satzanzahl)

Die Satzanzahl (**pro Woche**) ist sehr stark von deinem Trainingsniveau abhängig:

Anfänger (bis zu einem halben Jahr Trainingserfahrung):

- 4 Übungen für große Muskelgruppen (Beine, Rücken); 2 Übungen für Brust, Schultern, Bauch
- 2-3 Sätze pro Übung

Fortgeschrittene (mehr als ein halbes Jahr durchgehende Trainingserfahrung):

- 4 Übungen für große Muskelgruppen (Beine, Rücken); 2 Übungen für Brust, Schultern, Bauch und Arme
- 3-4 Sätze pro Übung

Je fortgeschrittener du bist, desto mehr Volumen solltest du pro Woche absolvieren.

## 4. Trainingshäufigkeit

Zur Trainingshäufigkeit sind in den letzten Jahren sehr viele Studien durchgeführt worden. Die Ergebnisse zeigen, dass Trainingsprogramme mit höherer Frequenz zu besseren Ergebnissen (mehr Muskel- und Kraftwachstum) führen<sup>4</sup>. Deshalb solltest du deine Muskeln mit einem Ganzkörpertraining **mindestens zwei** oder **sogar drei Mal pro Woche** trainieren. Über ein Split-Programm kannst du ab 4 Trainingseinheiten pro Woche nachdenken.

## 5. Steigende Trainingsbelastung

Damit dein Fortschritt nicht zum Stillstand kommt, ist es wichtig, dass du deine **Trainingsbelastung kontinuierlich steigerst**. Du solltest zuerst die Wiederholungen steigern, anschließend das Gewicht und mit steigender Trainingserfahrung kannst du auch die Anzahl der Sätze pro Übung, die Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Änderungen solltest du dann vornehmen, wenn du keine Fortschritte mehr erzielst.

---

<sup>4</sup> New training frequency study: 5x beats 2x, HENSELMANS, Menno, <https://bayesianbodybuilding.com/high-resistance-training-frequency-enhances-muscle-thickness-resistance-trained-men/>, (2018), 04.09.2018

## NICE TO HAVE

### 6. Bewegungsumfang

Wenn möglich, solltest du immer den **gesamten Bewegungsumfang** einer Übung **ausführen**, damit du alle beteiligten Muskeln in vollem Ausmaß beanspruchst. Nimm lieber weniger Gewicht, aber absolviere dafür die komplette Bewegung in kontrollierter Form!

### 7. Übungsreihenfolge

**Komplexe Übungen** (wie beispielsweise Kreuzheben, Kniebeugen, Klimmzüge, etc.) solltest du immer **zu Beginn** deines Trainings absolvieren, da diese eine höhere Konzentration erfordern.

## 8. Satzpausen

Satzpausen solltest du so lange machen, bis du dich für den nächsten Satz bereit fühlst. Als Richtwert kannst du zu Beginn **1 – 2 Min.** Pause machen.

## 9. Geschwindigkeit

Du solltest alle Übungen **langsam und kontrolliert** ausführen und dich auf den beanspruchten Muskel konzentrieren.

## 10. Trainingsdauer

Die Trainingsdauer spielt eine untergeordnete Rolle. Für Anfänger gilt ein Richtwert von 3 Stunden pro Woche und diese Dauer, kann je nach Trainingsniveau, auf bis zu 8 Stunden (weit Fortgeschrittene) oder mehr gesteigert werden.

Zur besseren Übersicht, habe ich dir die **wichtigsten Aspekte des Krafttrainings** noch einmal **zusammengefasst**:

- ✓ Trainiere als Anfänger mit deinem 15 RM (jenes Gewicht, mit dem du 15 saubere Wiederholungen schaffst)
- ✓ Trainiere mit sauberer Ausführung bis kurz vor dem Muskelversagen
- ✓ Bevorzuge grundsätzlich freie Übungen (mit der Langhantel bzw. Kurzhantel)
- ✓ Integriere unbedingt die oben angeführten Grundübungen in dein Krafttraining (wenn du die Bewegung richtig ausführen kannst)
- ✓ Absolvieren für große Muskelgruppen 4 Übungen/Woche und für kleine Muskelgruppen 2 Übungen/Woche
- ✓ Führe 2-3 Sätze pro Übung aus (als Anfänger) danach 3-4 Sätze pro Übung
- ✓ Trainiere 2-3 Mal pro Woche denselben Muskel
- ✓ Steigere deine Trainingsbelastung mit steigender Trainingserfahrung
- ✓ Führe den gesamten Bewegungsumfang einer Übung aus
- ✓ Führe komplexe Übungen immer zuerst aus
- ✓ Pausiere ca. 1-2 Min. zwischen den Sätzen
- ✓ Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus
- ✓ Trainiere zu Beginn (als Anfänger) ca. 3 Stunden/Woche

**2 weitere Aspekte** möchte ich hier noch anführen, die du unbedingt beachten solltest:

- ✓ **Schlaf:** Du solltest mind. 7 Stunden pro Nacht schlafen (noch besser wären 8). Dein Körper braucht diese Erholung<sup>5</sup>.
- ✓ **Geduld:** Bleib geduldig und denk langfristig, dann kommt auch der Erfolg, gib niemals auf!

Auf meiner **Website** habe ich dir **Trainingspläne (mit Videos)** zum Download bereitgestellt, die alle diese zentralen Aspekte des Krafttrainings berücksichtigen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erstellt wurden. Diese Trainingspläne können auch zuhause in deinem eigenen Home Gym, mit minimalem Equipment, durchgeführt werden. [Zu den Trainingsplänen für Muskelaufbau](#)

---

<sup>5</sup> Your Ultimate Guide to Sleep, MAWER, Rudi, <https://www.biolayne.com/articles/research/ultimate-guide-sleep/>, 2016, 08.09.2018

Beachte bitte, dass diese Empfehlungen für den Großteil der Trainierenden sehr gut funktionieren, im Einzelfall jedoch eine individuelle Beratung nicht ersetzen. Verfolgst du spezielle Ziele, wie z.B. die Steigerung der Maximalkraft, dann muss die Umsetzung der beschriebenen Grundprinzipien an diese Ziele angepasst werden.

Wenn du Übungen nicht richtig ausführen kannst, ist es besser du suchst dir professionelle Unterstützung!

Ich erstelle für dich auch gerne deinen individuellen Trainingsplan, der genau auf deine Ziele und Bedürfnisse abgestimmt ist. [Zum individuellen Trainingsplan](#)

Um deine Ziele, wie **Muskelaufbau** oder **Abnehmen** zu erreichen, solltest du unbedingt auf die **richtige Ernährung achten**. Dazu habe ich dir zwei Guides mit den wichtigsten Erfolgsfaktoren der Ernährung zusammengestellt:

- Richtige Ernährung für den Muskelaufbau kostenlos downloaden
- Richtige Ernährung zum Abnehmen und Fettabbau kostenlos downloaden

So, nun wünsche ich dir viel Spaß beim Trainieren, gib alles und vor allem nie auf!

Christoph



## WEITERFÜHRENDE QUELLEN:

### Krafttraining & Ernährung

Diese Websites stellen sehr viele **lehrreiche** und **kostenlose Artikel** zu den Themen Krafttraining und Ernährung zur Verfügung:

<https://rippedbody.com/> (Englisch)

<https://bodyrecomposition.com/articles/> (Englisch)

<https://bayesianbodybuilding.com/articles/> (Englisch)

<https://www.t-nation.com> (Englisch)

<https://www.team-andro.com> (Deutsch)