

# Reizkonfiguration

## Vorteile einer Reizdauer bis zum Muskelversagen:

- Vollständige Rekrutierung der motorischen Einheiten
- Hohe mechanische Spannung und daraus resultierend hohes Ausmaß der Mikrotraumatisierung der Muskelzellen
- Hohe laktazide Belastung und somit hoher metabolischer Stress für die Muskelzellen
- Höhere akute endokrine Effekte

## Nachteile einer Reizdauer bis zum Muskelversagen:

- Längere Regeneration insbesondere des Nervensystems
- Evtl. überdauert Regeneration die Phase der erhöhten Proteinsynthese



# Reizkonfiguration

---

Relation zwischen Reizintensität, Reizvolumen, Reizhäufigkeit:

- Diskussion zum Thema Einsatz- versus Mehrsatz-Training
- Diskussion zur Reizhäufigkeit pro Woche

Aktuelle Studienlage zu den Diskussionen:

- Mehrsatz-Training ist dem Einsatz-Training im Hinblick auf Kraftsteigerungen überlegen
- 2-3 Muskelstimuli pro Woche sind im Hinblick auf Kraftsteigerungen Methode der Wahl
- **Aber:** Kraftsteigerungen sind kein sicheres Indiz für Muskelaufbauprozesse, d.h. die Studienlage ist im Hinblick auf die Trainingsziele im Bodybuilding nicht eindeutig!

# Volumen versus Intensität

## High-Volume-Training (HVT):

- Mehr als 2 Sätze pro Übung
- I.d.R. mehr als 1 Übung pro Muskelgruppe
- Reizintensität liegt unter dem Wiederholungsmaximum (nRM)
- Muskelversagen tritt i.d.R. in einem der letzten Sätze ein



## Vorteil HVT:

- Hoher Belastungsumfang („Total Work“) und daraus resultierend hoher Muskelstimulus

## Nachteil HVT:

- Evtl. zu lange Regenerationszeiten

# Volumen versus Intensität

## High-Intensity-Training (HIT):

- Je nach Organisation max. 1-2 Sätze pro Übung oder max. 1-2 Sätze pro Muskelgruppe
- Training bis zum Muskelversagen
- Einsatz von Intensitätstechniken



## Vorteil HIT:

- Hohe Reizintensität bei gleichzeitig kurzer Regenerationszeit (bedingt durch den geringen Belastungsumfang)

## Nachteil HIT:

- Evtl. zu geringer Belastungsumfang („Total Work“)

# Volumen versus Intensität

---

## HVT versus HIT – Stand der Diskussion:

- Die aktuelle Studienlage liefert keine eindeutigen Belege für eine evtl. höhere Effektivität des HVT oder HIT.
- Die meisten Aussagen basieren auf Erfahrungsberichten von Athleten und können nicht generalisiert werden.
- Beide Ansätze zur Reizkonfiguration haben Vor- und Nachteile.
- Beide Ansätze zur Reizkonfiguration können im Kontext der Periodisierung des Trainings miteinander kombiniert werden!
- Überaus kritisch ist jedoch die Kombination aus HVT und HIT in einer Trainingseinheit (mehr als 2 Sätze/Übung und jeder Satz bis zum Muskelversagen sowie Einsatz von Intensitätstechniken)!
  - ➔ Gefahr der Überbelastung sowie der zu langen Regeneration