

Kann die Muskelform durch Training beeinflusst werden?

Jeder Muskel kann mit unterschiedlichen Übungen trainiert werden. Zum Beispiel verschiedene Übungen für den Bizeps:



Jede dieser Übungen fühlt sich beim Training etwas anders an. Da stellt sich natürlich die Frage ob durch diese unterschiedlichen Übungen die Form des Bizepsmuskel beeinflusst wird?

- Kann ein Muskel in seiner grundsätzlichen Form verändert werden?
- Kann durch Training aus einem kurzen Bizeps ein längerer, oder aus einem langen Bizeps ein kürzerer gemacht werden?
- Nützt es etwas, indem man Übungen für den „oberen Teil“ und Übungen für den „unteren Teil“ des Bizeps macht?

Grundsätzlich haben verschiedene Übungen und Training keinen Einfluss auf die Muskelform. Denn die Muskelform ist genetisch vorgegeben. Sie wird unter anderem bestimmt durch die Länge der Sehnen. Und da der Muskel nur als ganzes kontrahieren kann, ist es unmöglich den „oberen“ oder „unteren“ Anteil isoliert zu formen.

Wir haben mit dem Training keinen Einfluss auf unsere Anatomie, jedoch können wir unsere Figur und unsere Proportionen formen. Denn durch das Trainieren der Muskeln kann man deren Grösse (Dickenwachstum) verändern und man kann sie straffen. Und die schön ausgeformten Muskeln geben unserem Körper eine Form.

Es ist jedoch hinzuzufügen, dass es Körperpartien gibt, die gezielt geformt werden können. Dies deshalb, weil sie aus mehreren Muskeln oder Muskelanteilen bestehen, die man isoliert trainieren und ausformen kann. Ein solches Beispiel ist der obere Rücken. Er besteht aus vielen verschiedenen Muskeln (z.B. Kapuzenmuskel, Rautenmuskel, breiter Rückenmuskel). Und diese haben zum Teil auch verschiedene Muskelanteile (z.B. der Kapuzenmuskel, der einen oberen, einen mittleren und einen unteren Anteil besitzt).

Ebenso verhält es sich bei der Schulter, die aus einem vorderen, einem mittleren und einen hinteren Anteil besteht. Bei solchen Muskeln ist es sehr wichtig, dass man auf ein ausgewogenes Training der verschiedenen Anteile achtet. Gerade bei der Schulter, wird hintere Anteil oft überhaupt nicht oder nur ansatzweise trainiert. Daraus können, ausser einer verschobenen Optik, auch Schulterprobleme wie z.B. Verspannungen entstehen.

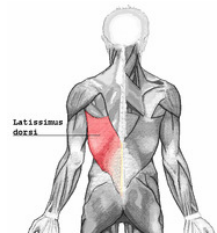


Oder schauen wir uns einmal den Po an. Ob dieser eine Apfelform oder eher eine Birnenform aufweist, können wir nicht beeinflussen. Hingegen kann durch gezieltes Training der Gesässmuskulatur die Grösse (Kugelform) verändert und anschliessend gestrafft werden. Gerade bei dieser Partie kann durch **hartes Training** sehr viel erreicht werden („Geiler Arsch“). Allerdings reichen dafür ein paar halbherzige Aktionen auf der Gesässmaschine nicht aus. Um hier eine Veränderung zu erzielen, müssen z.B. tiefe Kniebeugen oder Ausfallschritte mit entsprechenden Gewichten durchgeführt werden.

Wenn die Form eines Muskels nicht direkt beeinflusst werden kann, warum gibt es dann so viele verschieden Übungen für ein und denselben Muskel?

Mittels verschiedener Übungen kann man das Training interessanter und abwechslungsreicher gestalten. Insbesondere bei Trainingsstagnation setzt man mit einer anderen Übung neue Trainingsreize.

Zudem haben viele Muskeln verschiedene Funktionen, wie zum Beispiel der M. latissimus dorsi (Breiter Rückenmuskel). Er führt den Arm zurück, senkt den erhobenen Arm nach unten, führt den Arm zum Körper und hat eine innenrotierende Funktion. Deshalb ist es sinnvoll diesen Muskel abwechslungsweise in allen seinen Funktionen mit verschiedenen Übungen zu trainieren.



Zum anderen gibt es spezielle Trainingsmethoden, bei denen gezielt unterschiedliche Übungen für einen Muskel angewendet werden. Ein Beispiel ist die so genannte POF-Methode. Bei dieser werden die Muskeln in einer gedehnten, in einer konzentrierten und in einer mittleren Position trainiert. Dazu mehr in einem weiteren „Thema der Woche“ oder von euren Trainer/innen.