MEIN FITNESS

05. November 2

Warum sollten Sie schwer heben

Wahnsinn wird oft so beschrieben, dass er immer wieder dasselbe tut und dennoch unterschiedliche Ergebnisse erwartet. Diese Definition könnte für viele traditionelle Fitnessbegeisterte gelten, die seit Jahren dasselbe Trainingsprogramm absolvieren und sich fragen, warum sie keine Ergebnisse mehr erzielen. Das allgemeine Anpassungssyndrom beschreibt, wie der menschliche Körper auf einen Trainingsreiz reagiert. Es gibt die Schockphase, in der der Trainingsreiz zum ersten Mal angewendet wird. Daran schließt sich eine Anpassungsphase von ungefähr acht bis 12 Wochen an, in der der Körper am stärksten auf den Trainingsreiz reagiert. Dies führt zur Erschöpfungsphase, wenn das Trainingsprogramm nicht mehr den gewünschten Effekt hat. Dies &amp;hellip;

Wahnsinn wird oft so beschrieben, dass er immer wieder dasselbe tut und dennoch unterschiedliche Ergebnisse erwartet.

Diese Definition könnte für viele traditionelle Fitnessbegeisterte gelten, die seit Jahren dasselbe Trainingsprogramm absolvieren und sich fragen, warum sie keine Ergebnisse mehr erzielen.

Das allgemeine Anpassungssyndrom beschreibt, wie der menschliche Körper auf einen Trainingsreiz reagiert. Es gibt die Schockphase, in der der Trainingsreiz zum ersten Mal angewendet wird. Daran schließt sich eine Anpassungsphase von ungefähr acht bis 12 Wochen an, in der der Körper am stärksten auf den Trainingsreiz reagiert. Dies führt zur Erschöpfungsphase, wenn das Trainingsprogramm nicht mehr den gewünschten Effekt hat. Dies ist die grundlegende Wissenschaft hinter der Periodisierung, bei der die Trainingsintensität regelmäßig und systematisch angepasst wird, um Plateaus zu vermeiden.

Ein sicherer Weg, ein Plateau zu durchbrechen, besteht darin, einige oder alle Variablen im Trainingsprogramm zu ändern. Diese Variablen umfassen: Trainingsauswahl, Intensität, Wiederholungen, Sätze, Ruheintervall, Tempo (Bewegungsgeschwindigkeit) und Häufigkeit (Anzahl der Trainingseinheiten in einem bestimmten Zeitraum). Um fast sofortige Veränderungen in Ihrem Körper zu stimulieren, erhöhen Sie das Gewicht (wodurch die Intensität erhöht wird), das Sie in Ihrem Training verwenden. Wenn Sie feststellen, dass Sie keine Gewinne erzielen oder einfach nur ein anderes Trainingsprogramm wünschen, können Sie mithilfe von sechs Möglichkeiten mit schweren Gewichten die Änderungen vornehmen, die Sie in Ihrem Körper sehen möchten.

1. Schweres Heben kann dazu führen, dass Muskeln wachsen.

Starker Widerstand kann mehr Muskelfasern vom Typ II rekrutieren und angreifen, die für die Erzeugung von Muskelkraft verantwortlich sind. Wenn Sie ein schweres Gewicht heben, können Sie spüren, wie Ihre Muskeln zittern. Dies liegt daran, dass Ihr Nervensystem daran arbeitet, mehr motorische Einheiten und Muskelfasern zu aktivieren, um die Kraft zu erzeugen, die zum Bewegen eines Gewichts erforderlich ist. Typ-II-Muskelfasern sind im Allgemeinen für die Größe und Definition eines Muskels verantwortlich. Wenn Sie also mehr dieser Fasern aktivieren, können Sie sofortige Ergebnisse erzielen.

2. Schweres Heben verbessert die intramuskuläre Koordination, was für die Verbesserung der Gesamtkraft wichtig ist.

Intermuskuläre Koordination ist die Fähigkeit einer Reihe verschiedener Muskelabschnitte, zusammenzuarbeiten, um eine Bewegung hervorzurufen. Intramuskuläre Koordination ist die Fähigkeit der Fasern, aus denen ein bestimmter Muskel besteht, zusammenzuarbeiten, um eine Kraft zu erzeugen. Da die Kontraktion eines Muskels mehr Kraft erfordert, kann die Verwendung eines starken Widerstands die intramuskuläre Koordination in einem bestimmten Muskelabschnitt verbessern, wodurch Sie auch effizienter Kraft erzeugen können.

3. Schweres Heben kann dazu beitragen, dass die Muskeln stärker werden, ohne größer zu werden.

Die sarkoplasmatische Hypertrophie beschreibt, wie sich das Sarkoplasma eines Muskels vergrößert, wenn Gewichte mit mäßiger bis hoher Intensität für eine höhere Anzahl von Wiederholungen (z. B. 10 bis 15) angehoben werden. Die myofibrilläre Hypertrophie beschreibt, wie Muskelfasern als Reaktion auf Krafttraining dicker und dichter werden. Die Verwendung schwerer Gewichte konzentriert sich auf die myofibrilläre Hypertrophie, was zu Muskeln führt, die dicker und stärker sind, aber nicht unbedingt größer. Wenn Sie eine optimale Menge an schwerem Widerstand anheben, sollten Sie nur fünf oder weniger Wiederholungen ausführen können, während Sie eine gute Form beibehalten.

4. Das Heben schwerer Gewichte kann dazu beitragen, Ihr biologisches Alter zu verringern.

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, sollten Sie auf jeden Fall zwei- bis viermal pro Woche über einen Zeitraum von jeweils vier bis acht Wochen extrem starken Widerstand anwenden. Wenn erwachsene Männer Mitte 30 sind, produzieren sie natürlich weniger Testosteron, es sei denn, es gibt einen Reiz, der den Körper dazu veranlasst, es zu produzieren. Testosteron ist ein Steroidhormon und verantwortlich für die Reparatur beschädigter Muskelfasern, die die Größe und Kraft eines Muskels steigern können. Schweres Krafttraining ist eine Art von Stimulus, der dazu führen kann, dass Männer Testosteron produzieren und zur Erhöhung der Knochendichte beitragen. Beide sind wichtige Marker für das biologische Alter. Schweres Krafttraining kann auch Frauen über 35 helfen, ihren Wachstumshormonspiegel zu erhöhen, was für die Entwicklung von Muskelmasse und die Fettverbrennung wichtig ist.

5. Schweres Heben kann helfen, Ihren Ruhestoffwechsel zu steigern.

Ein Pfund Skelettmuskel verbraucht in Ruhe ungefähr 5 bis 7 Kalorien pro Tag. Das Hinzufügen von 5 bis 7 Pfund Muskeln kann Ihren Ruhestoffwechsel (wie effizient Ihr Körper Energie produziert und verbraucht) auf bis zu 50 Kalorien pro Tag steigern. Das hört sich vielleicht nicht viel an, aber im Laufe eines Jahres entspricht dies einem Unterschied von ungefähr zwei Dritteln eines Pfunds Fett, das Sie verbrennen können, wenn Sie absolut nichts tun.

6. Wenn du schweres Zeug hebst, siehst du

wirklich cool aus.

Das gibt dir prahlerische Rechte unter deinen Freunden. Der Nachteil ist, dass Sie mehr Anfragen haben, Freunden oder der Familie beim Umzug von Möbeln zu helfen, aber das ist nur der Preis, den Sie zahlen müssen, um lächerlich stark zu sein.

Die Verwendung eines stärkeren Widerstands kann einschüchternd sein, da er viel schwieriger ist und die ausgeübte Kraft Muskelschäden verursacht. (Dies ist eine der Möglichkeiten, wie Muskeln wachsen. Um mehr über das Muskelwachstum zu erfahren, klicken Sie hier). Eine Nebenwirkung des Hebens von schwerem Muskelkater (DOMS) ist ein verzögerter Muskelkater. Wenn Sie jemals DOMS gefühlt haben, wissen Sie, wie unangenehm es sein kann. Es scheint zwar nicht intuitiv zu sein, leichte Aktivitäten auszuführen, wenn Sie wund sind, aber es kann Ihnen helfen, sich schneller zu erholen, wodurch Sie das höhere Trainingsvolumen ausführen können, das für den Muskelaufbau und die Veränderung des Körpers erforderlich ist.

Maschinelles Training kann der sicherste Ansatz für die Verwendung extrem schwerer Gewichte sein. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie Gewichte verwenden, die fünf Wiederholungen unglaublich herausfordern (Sie sollten keine sechste Wiederholung durchführen können), und Ihr Programm nach 10 oder 12 Wochen ändern, damit Sie den Reiz für Ihren Körper ändern. Wenn Sie sicherstellen möchten, dass Sie die besten Ergebnisse aus Ihrer Zeit im Fitnessstudio erzielen, sollten Sie einen ACE-zertifizierten Personal Trainer beauftragen, um Ihr Programm so anzupassen, dass Sie sicher sind, wenn Sie den von Ihnen verwendeten Widerstand erhöhen.

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net