

Warum Krafttraining nicht dasselbe ist wie Bodybuilding

Du überlegst, ob du Krafttraining anfangen sollst? Und dann erzählen sie dir was von "muskelaufbauendem Krafttraining"?

Du willst aber nicht wie ein Bodybuilder aussehen?

Es gibt da ein paar Unterschiede:

Muskelaufbauendes Krafttraining

Aufbau funktionierender Muskulatur, das bedeutet bessere Sauerstoffversorgung, mehr Kraftwerke (Mitochondrien), mehr Glykogenspeicher (Energie) in den Muskeln, also alle Voraussetzungen für mehr anwendbare Kraft

Funktionelle Ganzkörperübungen, die möglichst viele Muskeln gleichzeitig trainieren, also auch ihr Zusammenwirken

2- bis 3-mal pro Woche Training, für ca. 30 Minuten

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Bodybuilding

Aufbau dicker Muskelpakete, die beeindruckend aussehen

Intensives Training einzelner Muskeln

5- bis 6-mal pro Woche Training, für mindestens 60 Minuten, oft deutlich mehr

Eiweiß, Protein, Aminosäuren + eventuell "Substanzen"

Warum du niemals wie ein Bodybuilder aussehen wirst

Muskelaufbauendes Krafttraining:
Übungen

Kniebeugen mit dem eigenen
Körpergewicht



Liegestütze an der Wand



Bodybuilding:
Beispiel-Übung

Bizeps-Curl mit Kurzhanteln



Trainiert den Bizeps, sonst nichts

**Trainingsplan für
muskelaufbauendes Krafttraining**

2- bis 3-mal Training in der Woche,
immer mit mindestens einem Tag
Pause dazwischen



Rudern mit Widerstandsband



Plank (Unterarmstütz)



Dieses kleine pdf ist urheberrechtlich geschützt. Wenn du es weitergeben möchtest, dann teile bitte nur den Downloadlink: [pdf-muskelaufbauendes-krafttraining](#)

4 Übungen sind genug (z.B. Kniebeugen, Liegestütze, Rudern mit Widerstandsband, Plank

Zuerst kurz aufwärmen, z.B. so wie hier: Aufwärmen vor Krafttraining

2-3 Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen von jeder Übung, also 15 Kniebeugen, Pause, nochmal 15 Kniebeugen. Eventuell ein drittes Mal 15 Kniebeugen

Dann 2 (oder 3) Sätze Liegestütze an der Wand, dann genauso Rudern mit Widerstandsband

Planks gehen etwas anders. Man nimmt die Plank-Haltung ein und verharrt so lange, wie man kann. Nicht mogeln, wenn es nicht mehr geht, ist es genug. Nach einer Pause noch ein Versuch. Eventuell ein dritter Versuch.

Wenn einem die Übungen nicht gefallen, oder wenn sie nach einer Weile langweilig werden, gibt es noch viele weitere Übungen, z.B. hier: Krafttraining Übungen