

Die Superkompensation ist das für jeden Sport geltende Prinzip des ‚Besserwerdens‘ durch Adaption an die Belastung während der Regeneration. Nachdem der Körper einer Belastung ausgesetzt wird ist er durch die Beanspruchung zunächst einmal nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor – also prinzipiell schwächer!! Erst durch eine entsprechende Regenerationszeit mit genügend Schlaf und gesunder Ernährung gewinnt er seine komplette Leistungsfähigkeit zurück. Das heißt: Man wird nicht während des Sports besser, sondern in der Zeit zwischen den Trainingseinheiten, in der Pause!

Im Anschluss an die Regeneration, also das Sammeln der Kräfte zum eigenen Kraftausgangsniveau zurück, rüstet sicher der Körper, hier v.a. die Muskeln, für die nächste Belastung. Es kommt zu Strukturveränderungen im Muskel, zur Anhäufung energiereicher Substrate wie ATP & CP und die Koordination innerhalb eines Muskels sowie zwischen den verschiedenen Muskeln wird verbessert. Dieses Phänomen nennt man Superkompensation.

Für Ihr Training: Das Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration ist der Schlüssel zum Erfolg.

