

Aufbautraining nach Muskelverletzungen

Erst nachdem man ganz ohne Beschwerden gehen kann, wird die Trainingsintensität gesteigert. Dafür ist das Fahrradergometer eine gute Möglichkeit, denn der Kreislauf wird dadurch in Schwung gehalten und die Muskulatur auf die Dehnarbeit vorbereitet.

Da sich beim [Muskel](#) nur die Muskelfasern verändern lassen und der menschliche Körper nur das macht, was er unbedingt benötigt, wird das Bewegungsmaß geringer, wenn man eine Bewegung nicht mehr durchführt. Und genau aus diesem Grund ist es wichtig, frühzeitig mit Bewegungsübungen nach einer Verletzung zu beginnen. Der Aufbau von Muskelfasern erfolgt nur dann, wenn der Muskel belastet wird. Dabei sollte das gewohnte Maß überschritten werden, weil ansonsten keine neuen Muskelfasern errichtet werden, weil die Muskelkraft den Belastungen ja entspricht.

Will man neue Fasern haben (z. B. wichtig nach einem [Muskelfaserriß](#)), dann muß der [Muskel](#) bis über die Ermüdungsgrenze belastet werden.

kurze Zusammenfassung:

- Fahrradergometer (um Kreislauf anzuregen und den [Muskel](#) warmzumachen)
- Dehnübungen mit leichtem [Lauftraining](#), wobei zwischen den Läufen immer wieder gedehnt wird
- Krafttraining
- Steigerungsläufe mit entsprechenden Pausen
- physikalische Maßnahmen