

Kraft- und Ausdauerfasern

Was Typ-I- und Typ-II-Muskelfasern unterscheidet

Nicht jede Muskelfaser ist gleich. Jeder Muskel besteht aus einer individuellen Mischung aus zwei Fasertypen — welche davon überwiegt, entscheidet mit, ob dir Ausdauer oder Kraft/Schnelligkeit leichter fällt. Die Verteilung ist teils genetisch bedingt, lässt sich durch Training aber ein Stück weit verschieben.

TYP I VS. TYP II IM VERGLEICH

Merkmal	Typ I · rote Fasern	Typ II · weiße Fasern
Auch genannt	Slow-Twitch	Fast-Twitch
Farbe	Rot (viel Myoglobin, gut durchblutet)	Weiß/blass (weniger Myoglobin)
Energie	Aerob — mit Sauerstoff, ausdauernd	Anaerob — schnell verfügbar, ermüdet rasch
Kraft & Tempo	Geringere Kraft, dafür ermüdungsresistent	Hohe Kraft und Geschwindigkeit, ermüdet schnell
Typisch für	Marathonläufer, Langstrecken-Radfahrer	Sprinter, Gewichtheber

WELCHES TRAINING SPRICHT WELCHE FASERN AN

- **Ausdauertraining** — Joggen, Radfahren, Schwimmen im lockeren Tempo — trainiert vor allem Typ-I-Fasern.
- **Krafttraining mit hohem Gewicht** — wenige Wiederholungen, hohe Intensität — spricht gezielt Typ-II-Fasern an.
- **Sprints & HIIT** — kurze, maximale Anstrengung — nutzt vor allem Typ-II-Fasern.
- **Gemischtes / funktionelles Training** — wechselnde Intensitäten — beansprucht beide Fasertypen und ist deshalb ein guter Allrounder für Einsteiger.

GUT ZU WISSEN

Die Grundverteilung von Typ-I- und Typ-II-Fasern ist genetisch vorgegeben. Durch gezieltes Training lässt sich aber die Untergruppe der Typ-IIx-Fasern in Richtung ausdauernderer Typ-IIa-Fasern verschieben — dein Muskel wird also trainierbar, unabhängig vom Fasertyp.

WORKSHEET · DEINE TRAININGSREFLEXION

Nimm dir zwei Minuten Zeit für ehrliche Antworten — das hilft dir, deinen Trainingsplan später gezielter aufzubauen.

Welche Sportarten hast du in den letzten Jahren regelmäßig gemacht?

Fällt dir Ausdauer oder eher kurze, kraftvolle Belastung leichter?

Wo möchtest du in den nächsten Wochen ansetzen — Kraft, Ausdauer oder beides?