

Was die neuen ACSM-Leitlinien zum Muskeltraining für die Praxis bedeuten

Empfehlungen für Trainingsanbieterende

Das *American College of Sports Medicine (ACSM)* hat 2026 erstmals seit 2009 seine Leitlinien zum Muskeltraining aktualisiert (Currier, et al. 2026). Grundlage sind über 137 systematische Übersichtsarbeiten mit mehr als 30.000 gesunden Erwachsenen. Untersucht wurde, wie Muskeltraining Kraft, Muskelmasse, Funktion, Gleichgewicht, Schnellkraft und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst – und welche Trainingsvariablen dabei tatsächlich relevant sind. **Wichtig:** Es geht nicht um Spitzensport, sondern um gesundheitsorientiertes Training für Erwachsene.

Die Botschaft für die Praxis lautet: Gesundheitswirksames Muskeltraining muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist, dass Menschen regelmäßig, mit ausreichend Trainingsintensität und -volumen, aber v. a. langfristig trainieren.

Was die neuen Leitlinien für die Praxis bedeuten

1. Regelmäßigkeit schlägt Perfektion

Viele Wege führen zum Ziel. Die Leitlinien zeigen: Für viele Anpassungen (z. B. Hypertrophie oder Kraftaufbau) sind unterschiedlichste Trainingsansätze wirksam. Der „perfekte“ Trainingsplan existiert nicht und Fokus auf Details sind weniger wichtig als ein Programm, das Menschen langfristig umsetzen können und wollen.

Praxis-Tipp:

Ein „gut genug“-Plan, der regelmäßig durchgeführt wird, ist im Gesundheitskontext wirksamer als ein hochkomplexes Trainingssystem, das überfordert oder nicht eingehalten wird.

⇒ **Merksatz:** Viele Wege führen nach Rom – finde den persönlich passendsten!

2. Ausbelastung ist kein „Muss“

Die Evidenz zeigt: Training bis zum Muskelversagen ist für viele gesundheitsorientierte Ziele nicht erforderlich. Ein ausreichend intensiver Trainingsreiz genügt häufig – insbesondere bei Einsteigern und gesundheitsorientierten Trainierenden.

Praxis-Tipp:

Die Muskeln dürfen brennen, aber lasse 1–3 Wiederholungen „im Tank“, statt jede Einheit maximal auszubelasten. Das verbessert Verträglichkeit, Motivation und Regeneration. Training orientiert sich dabei am subjektiven Belastungsempfinden und weniger an starren Zahlen und Werten.

⇒ **Merksatz:** Statt „No pain, no gain“, lieber: persönlich wirksam und nicht immer maximal erschöpfend!

3. Lieber pragmatisch als dogmatisch trainieren

Die klassische Idee, dass es einen festen „Hypertrophiebereich“, optimale Wiederholungszahlen oder ideale Trainingsfrequenzen für Muskelaufbau, Kraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, etc. gibt, wird durch die neuen Daten relativiert. Ein variabler und individuell passender Einsatz der Belastungsnormative (Intensität, Umfang, Dauer, Häufigkeit, Bewegungsart, etc.) ist hingegen zielführend.

Praxis-Tipp:

Arbeite variabel und flexibel: Manche Menschen haben Vorlieben für schwere Gewichte, andere haben nur 1x pro Woche Zeit für Muskeltraining. Die Anpassung des Trainings an individuelle Bedürfnisse, Lebensumstände und an die Tagesform ist v. a. dann relevant, wenn das Leben „dazwischenkommt“ und Beschwerden, Unsicherheit oder Motivation eine Rolle spielen.

⇒ **Merksatz:** Flexibilität, Variabilität und Vielfältigkeit zählt nicht nur auf dem Teller, sondern auch im Training!

4. Funktion zählt – nicht nur Muskelmasse

Im Gesundheitskontext ist das Ziel nicht primär „mehr Muskelmasse“, sondern mehr Muskelfunktion: besser Treppen steigen, sicherer gehen, Lasten tragen, Stürze vermeiden oder sich belastbarer fühlen.

Praxis-Tipp:

Miss Trainingserfolg nicht nur an Ergebnissen in weiter Ferne (Körpergewicht, Bauchumfang, etc.), sondern v. a. an realistischen Prozesszielen und Alltagsfunktion:

- sicher aufstehen,
- mehr Freude an Aktivität,
- schmerzärmer bewegen,
- mehr Selbstvertrauen im Alltag gewinnen.

⇒ **Merksatz:** Training und Trainingsziele fürs Leben, nicht nur für den Spiegel formulieren!

5. Progressiv trainieren – aber alltagsnah

Die Leitlinien bestätigen: Muskeltraining wirkt, wenn Belastung schrittweise gesteigert wird. Dafür braucht es keine komplizierte Periodisierung. Für viele Trainierende reicht eine einfache Progression: etwas mehr Gewicht, Wiederholungen oder gesteigerte Bewegungsqualität über die Zeit.

Praxis-Tipp:

Frag regelmäßig:

„Fühlt sich die Belastung heute passend an?“ – und lass auch Rückschritte und Umwege zu, denn die sind ganz normal und Teil der Anpassung!

⇒ **Merksatz:** Im Leben geht's nicht immer gradlinig bergauf – Training ist da keine Ausnahme!

6. Gute Betreuung schlägt komplizierte Pläne

Die Hauptaufgabe von Trainerinnen und Therapeuten ist nicht die „Optimierung“ jedes Trainingsdetails, sondern die Begleitung von Verhaltensänderung.

Menschen bleiben beim Training, wenn sie:

- sich sicher fühlen,
- Fortschritte erleben,
- verstanden werden,
- und ihr persönliches „Warum“ kennen.

Praxis-Tipp:

Frag häufiger: „Was möchtest Du im Alltag wieder besser können?“ und „Woran willst Du heute arbeiten?“. Gesundheitstraining beginnt oft mit Teilhabe, Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit – nicht mit Leistungszielen.

⇒ **Merksatz:** Begleiten statt vorgeben und öfter fragen statt erklären!

Do & Don't für die Praxis

DO

- ✓ Training einfach, verständlich und umsetzbar gestalten
- ✓ Training individuell und flexibel an Tagesform anpassen
- ✓ Funktion, Wohlbefinden und Alltag in den Mittelpunkt stellen
- ✓ kleine Fortschritte sichtbar machen
- ✓ langfristige Verhaltensänderung begleiten

DON'T

- ✗ Leistungssportziele nicht auf Gesundheitskunden übertragen
- ✗ nicht jede Einheit bis ans Limit treiben
- ✗ Training nicht unnötig kompliziert machen
- ✗ sich nicht blind auf Einzelmessungen verlassen
- ✗ Perfektion nicht vor Umsetzbarkeit stellen

Take-Home-Message

Die neuen ACSM-Leitlinien stärken einen pragmatischen Blick auf Muskeltraining:

Für Gesundheit und Wohlbefinden braucht es weniger Trainingsperfektion – dafür Regelmäßigkeit, Flexibilität und Variabilität, individuell passende Reizsetzung und gute Begleitung. Gute Trainingspraxis bedeutet nicht, das „optimale“ Training zu finden, sondern Menschen dabei zu unterstützen, ihr persönlich wirksames Training langfristig umzusetzen.

⇒ **Merksatz:** Das Training orientiert sich am Leben, nicht umgekehrt!