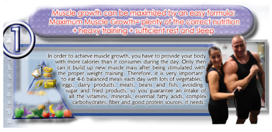
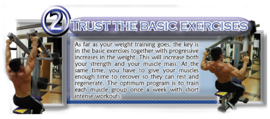
Geschrieben von: Carlos Barbon
Montag, den 17. Juni 2013 um 16:54 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 17:24 Uhr



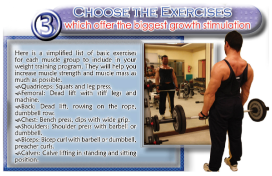
El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento muscular = mucha comida sana + entrenamientos duros y pesados + suficiente sueño y descanso.

Um Muskelwachstum zu erreichen, muss man seinem Körper immer mehr Kalorien zuführen als er am Tag verbraucht – nur dann wird durch richtiges Training dazu stimuliert, das über den Mahlzeiten zugeführte Protein zu neuer Muskelmasse zu synthetisieren. Daher ist es immer wichtig genügend Protein zu essen, alle notwendigen Vitamine & Mineralien, essenzielle Fette sowie ausreichend und am besten komplexe Kohlehydrate, sowie genügend Ballaststoffe. Und das Ganze in einer möglichst ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung mit viel Gemüse, Eiern und Milchprodukten, und mit kaum Zucker und frittierten und panierten Nahrungsmitteln.



Setze auf Grundübungen

Bezüglich des Trainings sind Grundübungen in Kombination mit regelmäßigen Steigerungen des Gewichtes und der Kraft ausschlaggebend. Gleichzeitig sollte man dem Muskel genügend Zeit zur Erholung geben, und ihn niemals übertrainieren, indem man ihn in kurzen aber intensiven Trainingseinheiten maximal belastet



Wähle Übungen mit dem größten Wachstumsimpuls !!!

Um es zu vereinfachen, gibt es für jeden Muskel folgende Grundübungen die bei keinem Training fehlen dürfen, da sie ein Maximum an Muskelfasern aktivieren und den größten Wachstumsimpuls geben:

fVordere Oberschenkel: Kniebeugen, Hamerschmitt-Kniebeuge, Beinpresse

fHintere Oberschenkel: Kreuzheben mit gestreckten Beinen und Beinbeuger liegend

fRücken: Kreuzheben, Rudern am Seilzug, einarmiges Kurzhantelrudern

fBrust: Langhantel und Kurzhantel Bankdrücken, Dips mit weitem Griff

Brücken: Schulterbrücken mit Kurz- oder Langhantel, Schulterbrücken

Trizeps: Trizepsdrücken mit SZ, Bankdrücken mit geschlossenem Griff, Pushdowns

Rücken: Klimmzüge mit Langhantel oder Kurzhantein, Rudern

Waden: Stehenden Wadendrücken, Vorgebeugten Wadendrücken, Wadendrücken sitzend

Erlebe den größten Muskel-Wachstumsimpuls

Von all den Übungen handelt es sich bei der Kniebeuge um DIE Königin der Übungen mit dem größten Wachstumsimpuls – und das nicht nur für die Beine sondern für den gesamten Körper. Dies basiert vor allem darauf, dass bei schweren Kniebeugen fast die gesamten Muskeln des Körpers unter Spannung sind, und diese schwere Grundübung – richtig ausgeführt – die größte Wachstumshormonausschüttung stimuliert.

In der Ruhe liegt die Kraft

Ruhe dich ausreichend aus, da jedes schwere Training für den Körper sehr viel Stress bedeutet, und wie wir wissen, bedeuten Stresshormone eine Gefahr, da diese Hormone kontraproduktiv sind und sogar zu Muskelabbau und zusätzlicher Fetteinlagerung führen können. Vitamin C ist eine Waffe um die Ausschüttung von Stresshormonen niedrig zu halten. Stresshormone führen untern anderem zu niedrigen Testosteronwerten.

Daher: Genieße die trainingsfreie Zeit!

Natürlich kann man auch an jedem Tag der Woche nur einen Muskel trainieren doch im allgemeinem erholt sich der Körper am besten an Tagen in denen man

gar keinen Sport macht.

Daher sollte man jeden Muskel sich immer ausreichend erholen lassen ehe man ihn wieder trainiert. Für die meisten ist das Maximum an ertäglichem Training erreicht indem sie alle Muskelgruppen in jeweils 3 Trainingseinheiten pro Woche trainieren. Häufigere Trainingseinheiten führen zu Übertraining.

Man kann z.B. am Montag Brust/Bizeps und Trizeps trainieren.

am Mittwoch Beine und Waden

und schließlich am Freitag Rücken, Schulter und Bauchmuskeln.

Ändere ab und an dein Trainingsprogramm!

Verändere immer deine Trainingsintensität und vermeide die gleiche Trainingsroutine über zu lange Zeiträume. Immer das gleiche Training mit immer denselben Gewichten und Wiederholungen bringt keinen Fortschritt, da der Muskel nicht gezwungen wird, sich neuen Widerständen anzupassen und mit Wachstum zu reagieren.

Trainiere intensiver und nicht mehr

Viele trainieren nach der Methode “umso mehr umso besser” – doch dies führt immer nur zu Übertraining. Es ist viel besser möglichst hart in nur 30 Minuten zu trainieren (kleine Muskeln wie Bizeps, Waden etc. sollte man maximal 20 Minuten trainieren) - dies bedeutet in dieser Zeit mit hohen Gewichten zwischen 4-12

Wiederholungen und den geringsten Pausen zwischen den Sätzen zu trainieren.

Mehr ist niemals besser sondern härter ist besser – man muss beim Training richtig ins Schwitzen und aus der Puste kommen.

Verzichte nicht auf das Kardiotraining, da dies durch eine Verbesserung der Glukoseabsorption in den Muskelzellen, die Muskelerholung fördert und damit auch das Muskelwachstum – jedoch musst Du darauf aufpassen es mit dem Ausdauertraining niemals zu übertreiben, da zu lange und intensive Kardioeinheiten zu Übertraining führen können. Maximal sind 3-mal die Woche und mit jeweils maximal 30 Minuten. Alles darüber hinaus ist zu viel für den Körper.

Vernachlässige nicht das Stretching

Stretching sollte regelmäßig zum Training gehören. Es darf jedoch nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen, als Aufwärmtraining angesehen werden.

Arbeitende Muskulatur verkürzt sich, und zieht dadurch stärker an den Gelenken, dabei können Fehlstellungen und Überlastungen die Folge sein. Die entstehenden Schäden sind viel häufiger als Abnutzungserscheinungen. Stretching stützt die Skelettstruktur und stärkt die Bänder – es hilft den Körper sich besser vom Training zu erholen und bewirkt dass sich die Muskeln eher vom letzten Training regenerieren, sodass sie mit mehr Kraft für das nächste Training bereit sind.

Tipps für ein intensiveres Training

Die wichtigsten Prinzipien um dein Training intensiver zu machen:

?Steigere das Gewicht welches Du bei jeder Übung wählst

?Erweitere dein Trainingsprogramm um eine weitere Übung

?Reduziere die Pausen zwischen den Sätzen

?Nutze die Vorteile indem Du deine Muskeln mit Isolationsübungen vor- ermüdest

?Nutze ab und zu intensitätssteigernde Supersätze und Negativsätze

?Ändere die Geschwindigkeit der Wiederholungen.