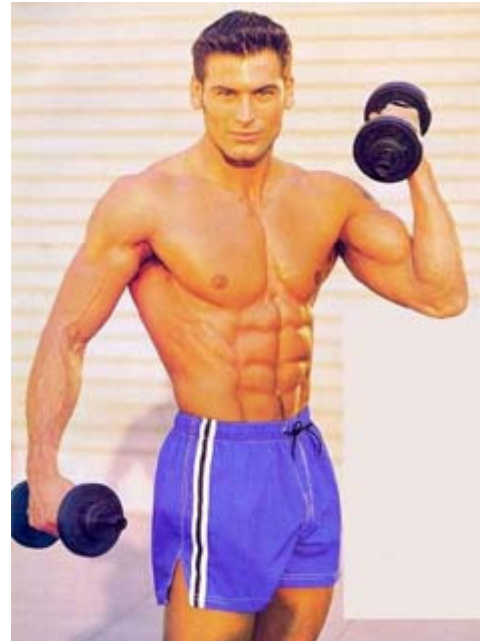


GEWICHT ZUNEHMEN



So?

Sicher so!



Die drei maßgeblichen Faktoren für den Aufbau von Muskelmasse sind:

- Training
- Beachtung der Trainingsregeln
- Ernährung

1. Das Training

Ganz ohne Mühe geht es nicht.

Um Muskeln aufzubauen, muss man **regelmäßig** Gewichte heben.

Die richtigen Reize für einen Muskelaufbau liegen bei **8 – 12 Wiederholungen** pro Übungssatz mit einem Gewicht, was 60-70% Eurer Maximalkraft entspricht. Alles darunter ist kraftspezifisches Training, alles darüber bewirkt lediglich eine Verbesserung der Muskelausdauer.

Pausenlänge und Gewicht müssen also so gewählt sein, dass gerade noch die für den Muskelaufbau erforderliche Anzahl an Wiederholungen (8-12) bewältigt werden kann.

Vom **Trainingsumfang** her ist es am Anfang sinnvoll ein Ganzkörpertraining mit 2-3 Sätzen pro Muskelgruppe durchzuführen. Mit fortschreitendem Training kann man die Sätze und Übungen pro Muskelgruppe erweitern. Mehr als 12 Sätze pro Muskelgruppe sind aber nicht mehr sinnvoll. Die wichtigen mehrgelenkigen Grundübungen mit freien Gewichten, wie beispielsweise Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken, sind als Grundlage in jedem Trainingsprogramm sehr empfehlenswert. Welche Übungen, wie viel Sätze, wie viel Gewicht im Einzelnen...dass alles hängt von Eurem individuellen Trainingsziel und Euren individuellen Voraussetzungen ab. Lasst Euch hierbei von Euren Trainern beraten.

Trainingsmethoden zum Muskelaufbau gibt es sehr viele (Pyramidentraining, Circuittraining, Ganzkörpertraining, Splittraining, POF-Methode...). Welche Methode Ihr wählt, besprechen Ihr am besten mit Eurem Trainer.

2. Trainingsregeln

Das A und O jeden Trainingserfolges ist die Beachtung der Trainingsregeln:

- *Regelmäßigkeit*
Das bedeutet über Jahre hinweg kontinuierliches Training! Größere Pausen zwischendurch und diese gerade am Anfang bedeuten immer einen Leistungsrückgang...und einen mühsamen Neuanfang!

- *Erholung*

Eine bedeutende Rolle für den Erfolg im Muskelaufbautraining spielt die Wahl der richtigen Pausenlänge. Ihr solltet immer dann wieder trainieren, wenn die Muskeln so gut erholt sind, dass eine Leistungssteigerung möglich ist (Superkompensation).

Anfangs, bei einem Ganzkörpertraining, kann man gut 1 Tag Pause zwischen die einzelnen Krafttrainingseinheiten legen. Je fortgeschrittener das Training wird, umso differenzierter sind die Pausenlängen.

- *Variation*

Um Stagnationen zu vermeiden, solltet Ihr das Trainingsprogramm zu gegebenem Zeitpunkt ändern. Z.B. reines Krafttraining machen, um mehr Kraft für höhere Gewichte im Aufbautraining zu bekommen.

Zudem sind ab und an neue Übungen sinnvoll, um neue Reize zu setzen und das Training interessanter zu gestalten.

Probiert verschiedene Trainingsmethoden aus (POF etc.)

3. Ernährung

Ganz klar ist, dass Muskeln nur mit entsprechender Ernährung wachsen. Wichtig ist hierbei vor allem eine gesunde regelmäßige Ernährung.

Die Hauptkomponenten der Ernährung sollten immer sein: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die Ernährung bezüglich eines Masseaufbaus ist hierbei auch sehr individuell zu betrachten (Trainingsniveau, Körpertyp etc.). Lasst Euch hierbei von Euren Trainern beraten.

Zum Abschluss möchte ich noch bemerken, dass ein sichtbarer Muskelzuwachs keine Fragen von einigen Wochen Training ist. Eine Muskelzunahme von einem Kilo im Jahr ist noch befriedigend, zwei Kilo im Jahr sind schon gut, drei sind geradezu ausgezeichnet, vier Kilo ungewöhnlich und fünf Kilo im Jahr auf natürliche Weise nicht mehr zu schaffen. Anders klingende Behauptungen sind entsprechend zu bewerten, d.h. dass in diesen Fällen etwas anderes als reine Muskelmasse zugenommen wurde (was sehr häufig passiert), oder dass hier mit den geballten Segnungen der modernen Chemie nachgeholfen wurde (was leider auch sehr häufig geschieht).

Wer übrigens meint, mit nur zwei bis zweieinhalb Kilogramm Zuwachs an Muskelmasse pro Jahr, könne man keinen Spitzenkörper aufbauen, der sollte sich einmal vor Augen halten, was ein solcher Muskelzuwachs gerechnet auf zehn Jahre bedeutet: In zehn Jahren ist man bei einem Muskelzuwachs von zweieinhalb Kilogramm pro Jahr immerhin um einen halben Zentner reine Muskulatur schwerer geworden!

