

Checkliste zum Muskelaufbau

Sie möchten möglichst bald ein paar Kilogramm Muskeln zulegen? Diese Checkliste soll dabei helfen. So erkennen Sie die wichtigen Dinge und können sich darauf konzentrieren, damit Sie sich nicht mit Kleinigkeiten aufhalten und dem Erfolg nichts mehr im Wege steht!

Positive Stickstoffbilanz

Eine positive Stickstoffbilanz erreichen Sie vor allem durch den Konsum von ausreichend Eiweiß. Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie sich mit Eiweiß mästen sollen, aber 2-2,5g pro Kg Körpergewicht gelten als absolut unbedenklich und sichern eine optimale Stickstoffbilanz. Ohne ausreichend Mörtel kriegen Sie schließlich auch keine Mauer hochgezogen, nicht wahr?

Ausreichend Kohlenhydrate

Auch, wenn Kohlenhydrate nicht als Baustoff für Ihre Muskulatur genutzt werden, sind sie doch von entscheidender Bedeutung. Mit den verschiedenen Kohlenhydraten können Sie ziemlich genau dosieren, wann Sie wie viel Energie zur Verfügung haben wollen. Langkettige Kohlenhydrate, wie Vollkornnudeln, Kartoffeln oder Vollkornbrot legen die optimale Grundlage für eine langanhaltende Grundversorgung. Die Pasta z.B. mit ihren kurzkettigen Kohlenhydraten sorgt für gut gefüllte Glykogenspeicher vor und nach dem Training. Soll es besonders schnell gehen, können Sie ganz kurz vor und ganz kurz nach dem Training auch zu sehr kurzkettigen Kohlenhydraten, wie z.B. Glucose(Traubenzucker=Einfachzucker) greifen.

Auf die eben erwähnten Glykogenspeicher kommt es vor allem an, wenn Sie Ihre Trainingsleistung hoch halten wollen. Sind diese nicht gefüllt, leisten Sie weniger und regenerieren langsamer.

Dran bleiben!

Muskeln für den Sommer aufbauen, dort präsentieren und im Winter erst wieder für den nächsten Sommer trainieren. Das funktioniert nicht. Diejenigen, die sich einen wirklichen Top-Body erarbeitet haben, haben das meist über Jahre getan - ohne ständige halb- oder vierteljährliche Unterbrechung. Muskelaufbau braucht Geduld. Je fortgeschrittener Sie sind, desto mehr Geduld brauchen Sie für weitere Fortschritte.

Viel GUTES Essen

Die Menge an Nahrung, die für Menschen mit schnellem Stoffwechsel nötig ist, um effektiv Muskeln aufzubauen, kann teilweise gewöhnungsbedürftig hoch sein. Je nachdem, wie Ihre bisherigen Gewohnheiten sind, kann es sein, dass Sie eine Weile brauchen, bis Sie sich an so viel Essen gewöhnt haben. Steigern Sie die Menge langsam, um unnötigen Fettaufbau zu vermeiden. Eine allzu plötzliche Steigerung halten Sie ohnehin nicht lange durch.

Viel zu essen bedeutet nicht, dass es jetzt einen Freifahrtschein für Junkfood gibt. Ab und zu ist auch das zwar völlig okay, dauerhaft beeinflusst Junkfood aber die gewünschte anabole Stoffwechsellaage. Junkfood lässt Sie schneller müde werden, beeinflusst Ihren Hormonspiegel negativ und liefert wenige wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Kurzum: Es liefert Ihnen zwar Energie, aber keine Energie, die Sie in Ihrem Training umsetzen können.

Einen auf 100 Oktan-Benzin optimierten Motor betanken Sie schließlich auch nicht mit Heizöl, oder?

Die richtigen Übungen

Bizeps-Curls, Butterfly und Beinstrecker können durchaus sinnvolle Übungen in Ihrem Trainingsplan sein – als Ergänzung für das Rahmenprogramm. Grundübungen sind das A und O für effektiven Muskelaufbau. Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzüge, Bankdrücken, Military Press. Diese Übungen gehören so oder in einer Variation in jeden Trainingsplan. Nehmen Sie sich Zeit zum Erlernen der korrekten Technik und meiden Sie diese Übungen nur, wenn es spezielle gesundheitliche Gründe dafür gibt.

Wenn Sie diese absoluten Basics beachten, sollte dem Aufbau von Muskelmasse eigentlich nichts mehr im Wege stehen. Halten Sie sich Ihre Ziele immer wieder vor Augen. Nutzen Sie z.B. die [**SMART-Zielformel**](#) auch für Ihr Ziel im Muskelaufbau. Dann ist der Weg zum Erfolg geebnet.