

# Der Muskelaufbau Guide: Bodybuilding Tipp-Sammlung, Teil 1

## 1: Cardio schadet nicht

Auch wenn das Training mit Gewichten und Geräten im Vordergrund stehen sollte, schadet ein entsprechendes Cardio-Training nicht. Es kommt hier jedoch auf die Dosis und den Zeitpunkt an. Wichtig ist, dass Sie beim Krafttraining in der Lage sind, Ihre volle Leistung zu bringen. Ein gut trainiertes Herz-Kreislaufsystem lässt Ihren Körper schneller regenerieren.

## 2: Der Erfolg ist zu 70% Diät und zu 30% Training

Das stimmt vielleicht nicht so ganz, denn auch bei mieser Ernährung passt sich der Körper an, wenn auch nicht so optimal. Trotzdem: Mit einer schlechten Ernährungsweise ist viel Zeit im Gym einfach verschwendet. Es gilt also „eat clean, train dirty!“ Hartes Training + gute Ernährung = Erfolg. Fällt einer der Parameter weg, fällt das ganze System.

## 3: Grundübungen... Grundübungen!

Zentrales Element eines guten Trainings bilden immer komplexe Übungen. Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Klimmzüge und Military Press. Das sind die zentralen Bausteine. Isolationsübungen sind nur das Sahnehäubchen.

## 4: Trainieren, wie ein Tier, schlafen, wie ein Baby

Wir verlangen unseren Körpern viel ab. Nur mit entsprechend viel Schlaf können wir eine entsprechende Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Weniger als 8 Stunden sollten wir nur in Ausnahmefällen schlafen.

## 5: Kein Ziel, kein Erfolg

Ohne ein klares Ziel vor Augen sind wir zum Scheitern verurteilt. Die Zwischenziele müssen klein sein. Ein zu schwer erreichbares Ziel frustriert nur. Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Aber auch das große Ziel darf nicht vergessen werden. Ihr Ziel ist schließlich Ihre Motivation und das Training meist kein Selbstzweck.