

# Der Muskelaufbau Guide: Bodybuilding Tipp-Sammlung, Teil 2

## 1: Der Spiegel hat recht- machen Sie Fotos

Eine einfache Waage sagt eigentlich fast gar nichts über den Erfolg Ihres Trainings aus. Sie bestimmt lediglich, mit welcher Kraft Ihr Körper durch die Schwerkraft in Richtung Boden gezogen wird. Eine Körperfettwaage für den Hausgebrauch ist meist noch unsinniger - verfälschte Werte lassen eventuell Zweifel entstehen. Erfolge durch Krafttraining sind von Woche zu Woche nur minimal. Lichten Sie Ihren Körper regelmäßig ab - die Erfolge sehen Sie zwar auch so im Spiegel, Sie sehen sich aber jeden Tag. Eine Bilderserie, an der Sie den progressiven Erfolg erkennen können, ist unglaublich motivierend.

## 2: Nicht auf ein Training festlegen

Athleten, wie z.B. Arnold Schwarzenegger haben zwar über Jahre hinweg immer das gleiche Programm absolviert, sie mussten aber auch erst einmal herausfinden, was bei ihnen persönlich am besten funktioniert. Es gibt die unterschiedlichsten **Trainingssysteme und Intensitätstechniken**. Ausprobieren ist angesagt.

## 3: Mit Verstärkung läuft es besser

Mit einem Trainingspartner ist nicht nur die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Sie das Training einfach einmal sausen lassen, meistens steigert sich auch die Intensität. Natürlich nur, wenn Sie sich mit Ihrem Trainingspartner nicht festquatschen. Ihr Partner kann Ihnen bei den letzten Wiederholungen helfen - das holt noch einmal alles aus Ihnen heraus. Gerade unter Männern herrscht aber doch auch immer ein gesunder Konkurrenzkampf. So gehen Sie wohl eher über Ihre Grenzen hinaus, als Sie es sonst tun würden.

## 4: Auf den Körper hören

Irgendwann muss auch einmal gut sein. Mehr Training bedeutet nicht immer zwangsweise besseren Erfolg. Gerade, wenn Sie auch noch körperlich arbeiten, kommt Ihr Körper irgendwann an seine Grenzen. Auch Leistungssportler periodisieren ihr Training so, dass sie auch regenerative Einheiten im Programm haben. Erst einmal im **Übertraining** angekommen, braucht es relativ viel Zeit, bis Sie wieder normal und intensiv trainieren können.

## 5: Nicht zu wenig Essen - Kalorienzählen ausprobieren

Sie sollten Ihren täglichen Gesamtumsatz kennen. Wenn Sie intensiv trainieren, kann dieser erstaunlich hoch sein. Um den Muskelaufbau zu fördern, müssen Sie jedoch eine positive Kalorienbilanz erreichen. Sie sollten wenigstens ein paar mal genau die Kalorien zählen, die Sie am Tag zu sich nehmen. Für viele ist es sehr erstaunlich, wie viel sie eigentlich zu sich nehmen müssen, um tatsächlich zunehmen zu können. Wenn Sie das ein paar Mal gemacht haben, müssen Sie nicht immer genau zählen. Sie bekommen ein Gefühl für Ihren Bedarf. **Außerdem hängt der tatsächliche Kaloriengehalt aus sehr von der Zubereitung ab.**

