

# **Unnötige Fitnessstipps, die uns das Leben schwer machen**

## **So viele kleine Mahlzeiten wie möglich am Tag zu sich nehmen**

Profi Bodybuilder sind aufgrund ihres massiven Energieverbrauchs im Grunde den ganzen Tag nur am Essen. Diese Beobachtung hat wohl letzten Endes zu dem Schluss geführt, dass es nötig sei, spätestens alle zwei Stunden eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das ist aber absolut unnötig. Die klassischen drei Mahlzeiten am Tag reichen bei einem gesunden Menschen aus. Es ist zwar wahr, dass durch kleine und öfters zu sich genommene Mahlzeiten der Blutzuckerspiegel konstanter bleibt, das Gleiche kann man aber auch erreichen, indem man auf eine passende Mischung von Kohlenhydraten in der Nahrung achtet und vorwiegend auf langsame Kohlenhydrate, wie z.B. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln setzt. Wer hat denn auch schon Zeit auf der Arbeit oder im Alltag alle paar Stunden wieder etwas zu essen?

Dass wir nur eine begrenzte Menge an Eiweiß pro Mahlzeit zu uns nehmen können, ist übrigens auch Quatsch. Unser Aminosäurepool ist zwar begrenzt, unsere Verdauung ist aber kein Instant-Prozess - es dauert seine Zeit, bis die Eiweiße entsprechend aufgenommen wurden.

## **Nach dem Training direkt einen Shake!**

Der Shake direkt nach dem Training sorgt in erster Linie für einen Masseaufbau in der Kasse des Fitnessstudios. Es ist zwar wahr, dass Sie sich nach dem Training zunächst in einer katabolen Phase befinden und Ihr Körper besonders aufnahmefähig für zugeführte Nährstoffe ist, der Trainingsreiz bleibt aber auch ohne Shake erhalten. Wenn Sie anständig trainiert haben, dauert die Superkompensation ohnehin mindestens 48 Stunden. Und dieser lange Zeitraum ist es, in dem die Ernährung stimmen muss, damit das Ergebnis stimmt. Um den katabolen Zustand nach dem Training zu beenden, der vor allem durch die leeren Glycogenspeicher bedingt ist, tut es auch etwas Traubenzucker oder bei Bedarf sogar irgendeine fettarme Süßigkeit. (Schokolade fällt also raus...)

Wenn der Shake aber der sozialen Kommunikation am Studiotresen dient, Sie Zeit haben und das Geld übrig ist, schadet er natürlich auch nicht...

## **Immer bis ans Limit gehen!**

Effektives Training ist besonders intensiv, nicht zu lang und vor allem regelmäßig. Wer aber bei jedem Training an seine absoluten Grenzen geht, wird unter Umständen schnell Rückschläge durch Verletzungen haben oder oft beim nächsten Training noch nicht wieder richtig fit sein. Seine Grenzen zu kennen und diese ab und an zu erreichen ist wichtig, aber ein ständiges Training an der Belastungsgrenze führt auf Dauer zum Übertraining. Es bringt wenig, wenn ein Training so intensiv war, dass man sich zum nächsten Training nur noch mit starkem Muskelkater schleppen kann. Zwei korrekt dosierte Trainingseinheiten machen da mehr Sinn. Einen fitten Körper bekommt man nicht von heute auf morgen. Einen gesunden Körper kann man aber von heute auf morgen ruinieren!

## **Im Urlaub das Training nicht ausfallen lassen!**

Urlaub ist dazu da, um sich von den Strapazen des Alltags zu erholen. Manche Menschen können das mit Sport sehr gut. Dann ist es auf jeden Fall nicht verkehrt, auch im Urlaub Sport zu machen. Wer den Sport im Fitnessstudio als Mittel zum Zweck für einen guten Körper betreibt, kann im Urlaub auch ruhig mal auf das Training verzichten. Zwei bis drei Wochen ohne Training führen nicht direkt zu massiven Muskelverlust. Es sei denn, Sie lassen sich eingipsen oder diese zwei Wochen bestehen aus massivem Alkohol- und Drogenmissbrauch. Unnötiger Urlaubsstress für die Suche nach einem Fitnessstudio vor Ort oder gar das Mitschleppen von Hanteln ist unnötig. Das gefühlte geringere Muskelvolumen ist eher bedingt durch einen geringeren Pump und eine geringfügige Verringerung der Glycogenspeicher. Nichts, was nicht nach 2-3 Trainingseinheiten wieder da wäre. Wer trotz allem wirklich gar nichts an Verlust riskieren möchte, nimmt sich einfach ein Theraband mit. 10-20 Minuten täglich reichen eigentlich schon aus, um den Muskelerhalt zu garantieren!