

M-Muscle Set

Die 5 Grundregeln für Muskelaufbau

- 1) Kalorien
- 2) Limit
- 3) Regeneration
- 4) Positive Einstellung
- 5) Steigerung

Diese 5 Grundregeln sind, wie der Name schon sagt, die Grundlagen für Muskelaufbau. Versuche, alle Regeln einzuhalten! Hältst Du die Grundregeln ein, garantiere ich Dir Erfolge und Muskelaufbau. Falls es mal nicht so gut laufen sollte und Du keine Fortschritte mehr machst und auch das Muskelwachstum ausbleibt, überprüfe, ob Du noch alle Grundregeln einhältst. Denn diese Grundregeln sind wirklich essenziell für den Muskelaufbau!

M-Muscle Set

1) Kalorien

Der beste Tipp für Anfänger: Kalorien zählen! Die Ernährung ist sehr wichtig für den Muskelaufbau. Sie ist mindestens genauso wichtig wie das Training selbst! Ohne eine gute Ernährung sind Erfolge kaum möglich. Deshalb ist es eine der Grundlagen, Kalorien und natürlich auch die Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett) zu zählen. Vor allem am Anfang hat man kein Gefühl, wie viele Kalorien der eigene Körper wirklich benötigt. Durch das Berechnen des Kalorienbedarfs erfährst Du schon mal, wie viele Kalorien Du pro Tag benötigst. Dieser Bedarf ist die Grundbasis für erfolgreichen Muskelaufbau. Überschreitest Du diesen Bedarf, nimmst Du an Gewicht zu und baust dadurch auch, wenn alle anderen Grundregeln ebenfalls erfüllt sind, Muskeln auf. Unterschreitest Du den Bedarf, nimmst Du ab und verlierst dadurch auch Fett. Die richtige Makronährstoffverteilung ist ebenfalls sehr wichtig, denn dadurch bekommt der Körper genau die Stoffe, die er für den Muskelaufbau benötigt. Nun beginnst Du alle Kalorien zu zählen, die Du zu Dir nimmst. Automatisch achtest Du dann auf eine gesunde Ernährung und achtest außerdem darauf, wie viel Proteine, Kohlenhydrate und Fette Du isst. Dies ist der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung! Mit dieser Grundregel kannst Du immer kontrollieren, wann Du zunehmen willst und wann Du abnehmen willst. Viele Leute haben zu Beginn Probleme, Muskeln aufzubauen. Mit dieser Regel baust Du garantiert auf bzw. nimmst garantiert ab. Achte, vorausgesetzt Du willst Muskeln aufbauen und nicht abnehmen, vor allem darauf, genügend Kalorien zu essen, um zunehmen zu können! Erfüllst Du dann auch noch die anderen Regeln, garantiere ich Dir einen erfolgreichen Muskelaufbau!

Fazit: Zähle Deine Kalorien und Deine Makronährstoffe!

M-Muscle Set

2) Limit

Gehe jedes Training an Dein Limit! Der Sinn des Trainings ist es, einen Reiz zu setzen. Dieser Reiz ist letztendlich dafür verantwortlich, dass Dein Körper mehr Muskeln benötigt und deshalb auch Muskeln aufbaut. Trainierst Du aber nur mit angezogener Handbremse und bewegst nur die nötigsten Gewichte, setzt Du keinen ausreichenden Reiz. Du signalisierst Deinem Körper damit, dass Du nicht unbedingt Muskeln aufbauen musst, um die nächste Trainingseinheit zu schaffen. Gehst Du aber im Training an Dein Limit, signalisierst Du Deinem Körper, dass er unbedingt Muskeln aufbauen muss. Dieser Reiz ist essenziell, ohne diesen Reiz wirst Du auf Dauer keine Fortschritte erlangen. Deshalb schone Dich nicht im Training und gehe bis an Deine Grenzen. Gehe bis zum Muskelversagen bis Du keine weitere Wiederholung mehr schaffst. Und das Übung für Übung, Satz für Satz. Dadurch setzt Du den entscheidenden Reiz.

Fazit: Schone Dich nicht im Training, gib alles!

M-Muscle Set

3) Regeneration

Genauso wichtig wie die zweite Grundregel ist die dritte Grundregel. Gehe jedes Training an Dein Limit, nehme aber auch Deine Regenerationsphasen wahr, denn diese sind sehr wichtig! Deine Muskelfasern werden durch die starke Beanspruchung während dem Training sogar verletzt. Dies ist aber ein völlig normaler Prozess. Die Regenerationsphasen und die Erholung der Muskeln zwischen zwei Trainingseinheiten bewirken, dass die Muskelfasern wieder regeneriert werden und sich dann wieder im normalen Zustand befinden. Im Optimalfall werden sogar Muskelfasern aufgebaut, sodass nach der Erholung mehr Muskelfasern als vor der Erholung vorhanden sind. Deshalb ist der Reiz, den Du während dem Training setzt sehr wichtig. Hiermit setzt Du Deinem Körper das Signal, nach dem Regenerieren weitere Muskelfasern aufzubauen. Hast Du nicht genügend Erholung zwischen Deinen Trainingseinheiten, werden Deine Muskeln zwar wie bei jeder Trainingseinheit verletzt. Die Muskeln haben aber keine Zeit sich zu regenerieren und bleiben deshalb auch teilweise verletzt. Wird die benötigte Regenerationszeit auf Dauer nicht eingehalten, kann das sogar Muskelverlust bewirken. Sei Dir deshalb bewusst, dass die Regenerationszeiten genauso wichtig sind, wie das Training selbst! Als Faustregel für Anfänger empfehle ich einen komplett freien Tag zur Regeneration zwischen zwei Trainingseinheiten.

Fazit: Erhole Dich, gib Deinem Körper Zeit zur Regeneration!

M-Muscle Set

4) Positive Einstellung

Die grobgefassten Grundlagen für Muskelaufbau sind eine gute Ernährung, ein optimales Training und die richtige mentale Einstellung. Viele Leute vergessen die mentale Einstellung und konzentrieren sich nur auf die Ernährung und das Training, obwohl die mentale Einstellung eine sehr wichtige Rolle spielt. Eine positive Einstellung ist sehr wichtig, da der Körper dadurch auch mehr Kraft hat bzw. der Körper ist „aufgedrehter“ und kann seine volle Leistung ausschöpfen. Bist Du überzeugt davon, dass Du Muskeln aufbaust, dann wirst Du auch Muskeln aufbauen. Denkst Du allerdings, dass Du sowieso keine Muskeln aufbaust, wirst Du auch keine Muskeln aufbauen. Denn auch wenn der Reiz gesetzt ist und die Erholung Deiner Muskeln ausreichend ist, sieht der Körper und vor allem das Gehirn trotzdem keinen Bedarf, Muskeln aufzubauen, wenn der Körper mental darauf eingestellt ist, dass er sowieso keine Muskeln aufbauen kann. So wirkt eine negative mentale Einstellung als Bremse für den Muskelaufbau. Außerdem ist die mentale Einstellung der beste Trainingsbooster überhaupt. Pusht Du Dich selbst hoch und bist überzeugt, dass Du dieses Gewicht schaffst, dann läuft Dein Körper auf Hochtouren und ist sehr leistungsfähig. Mit einer positiven Einstellung schaffst Du das Gewicht, mit einer negativen mentalen Einstellung schaffst Du das Gewicht nicht. Eine positive Grundeinstellung hilft Dir auch Motivationstiefs zu überstehen oder auch eine Diät länger durchzuhalten.

Fazit: Denke positiv!

M-Muscle Set

5) Steigerung

Das wichtigste beim Training ist langfristig gesehen die Steigerung. Du musst versuchen, Dich immer wieder von Training zu Training zu steigern. Versuche jedes Training noch mehr Gewicht zu stemmen. So steigert Du Deine Kraft und kommst immer einen Schritt weiter voran. Steigerst Du Deine Kraft, hat das automatisch Muskelwachstum als Folge. Diese Steigerung funktioniert aber nur, wenn Du alle anderen Grundregeln einhältst. Denn genau diese Steigerung ist das Ziel. Nur so kommst Du langfristig voran und kannst Dein Ziel erreichen. Anfängern kann ich deshalb auch empfehlen, die eigene Kraft zu trainieren. Diese trainiert man am besten im sogenannten 5x5-System. Hierbei führst Du pro Übung fünf Sätze mit jeweils fünf Wiederholungen aus. Natürlich ist jeder Mensch individuell und für jeden ist ein anderes Trainingsprinzip optimal. Dieses 5x5-Prinzip ist aber generell sehr gut, um die Kraftwerte zu steigern. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, Deine Trainingsfortschritte zu dokumentieren. Schreibe jede Trainingseinheit detailliert auf. Dokumentiere wie viel Gewicht Du in jedem Satz der Übung schaffst. Dieser Plan ist die Grundlage für Deinen Fortschritt. Nun weißt Du immer, wie viel Gewicht Du das letzte Mal geschafft hast und kannst in der nächsten Trainingseinheit schon versuchen, das Gewicht zu erhöhen. Wenn Du alle Grundregeln einhältst, kannst Du Dich immer wieder steigern und so Fortschritte erzielen. Erzielst du Fortschritte, kommst Du Deinem Ziel immer näher! Ein bekannter Unternehmer sagte: „Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein!“

Fazit: Versuche, immer besser zu werden!