

## Muskelaufbau

Date : 1. Januar 2014

## Muskelaufbau



Muskelaufbau wird oft mit Bodybuilding gleichgesetzt. Oft ist dies auch deckungsgleich - aber nicht immer. Auch Kraftsportler und Fitnesssportler streben einen gezielten Muskelaufbau an. Jedoch steht beim Kraftsportler der Zweck - die Kraft nämlich - vor der Optik. Fitnesssportler streben in der Regel weniger Masse als viel mehr eine durchtrainierte, aber eher schlanke Silhouette an. Daher gibt es auch viele verschiedene Trainingssysteme und Trainingsmethoden für den Muskelaufbau. Deshalb finden Sie in dieser Rubrik nicht nur Trainingstipps und Tricks für das klassische Bodybuilding. Vielmehr stellen wir Ihnen viele Systeme vor, deren zentrales Ziel der Muskelaufbau in verschiedenen Formen ist.

## Warum Muskelaufbau?

[Muskeln](#) sind der aktive Teil unseres [Bewegungsapparates](#). Sie sorgen also dafür, dass wir uns im Alltag bewegen, unsere Arbeit erledigen und unsere Freizeit gestalten können. Gleichzeitig sorgen sie für unsere aufrechte und naturgegebene Haltung. Sind einzelne Muskelgruppen zu schwach, kommt es daher auch zu Fehlhaltungen und zu Problemen wie Rückenschmerzen. Darüber hinaus machen Muskeln attraktiv. Sie schaffen da Rundungen, wo wir sie von Natur aus meist schön und sexy finden.

Muskeln sind außerdem Kalorienfresser. Schon in Ruhe verbrauchen sie zum Erhalt mehr Kalorien als zum Beispiel Fettgewebe. So unterstützen sie uns bei Diäten oder dabei, unsere

Figur zu halten.

Nicht zuletzt halten Muskeln jung. Aufbautraining wirkt nämlich nicht nur dem altersbedingten Muskelabbau entgegen. Es stärkt auch die Knochen und beugt so einer erhöhten Bruchgefahr im Alter vor.

## Basics für den Muskelaufbau

Viele denken bei Muskelaufbau zuerst ans Training. Das ist ein sehr wichtiger, aber nicht der einzige Bestandteil, um seine Muskeln zu trainieren und aufzubauen.

Für ein effektives Training braucht es regelmäßige Trainingseinheiten und eine dem Ziel angepasste Trainingsmethode. Beim richtigen Trainingsplan sollten sich Anfänger helfen lassen. Erfahrene Sportler wissen meist schon, wie sie ihr Training möglichst effektiv aufbauen. Neben dem Training fast ebenso wichtig ist die [Ernährung](#). Nur wenn der Körper die richtigen [Nährstoffe](#) in ausreichender Menge erhält, kann er auch Substanz aufbauen. Sie sollten sich vor dem Training also auf jeden Fall mit der [Sporternährung](#) befassen. Für den Muskelaufbau bedeutet das, dass der Trainierende bis zu 500kcal überschüssige Energie täglich zu sich nimmt. Erst dieser Überschuss macht den optimalen Muskelaufbau möglich. Das ist auch der Grund, warum Bodybuilder in Aufbauphasen insgesamt mehr zulegen - also auch Fett.

Mitunter gern vergessen wird die dritte Säule für einen erfolgreichen Muskelaufbautraining: die Erholung. Muskeln brauchen Regenerationsphasen, um zu wachsen. Dazu gehören ausreichend Schlaf und je nach Muskelgruppe und Trainingsform 48 bis 72 Stunden Regenerationspause. Auch aktive Regeneration wie Sauna und andere [Wellness](#) kann hier gut unterstützen.

Die Basis für diese Pfeiler bilden Ihre ererbte, körperliche Veranlagung zum Muskelaufbau, Ihr persönliches Zeitkontingent und Ihre Motivation.

Passt einer dieser Faktoren nicht, wird ein effektives Training schwer oder sogar unmöglich. Betrachten Sie also bei Ihrer Planung diese Faktoren gründlich:

- Training (Methode, Frequenz, Trainingsplan)
- Ernährung (die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge)
- Erholung (Schlaf, Pausen, aktive Regeneration)
- Grundfaktoren (Zeit, Motivation, körperliche Veranlagung)

## Wissen macht Training effektiver

Manche Sportler trainieren mit viel Elan, aber wenig Hintergrundwissen drauflos. Das muss - Begleitung durch einen Trainer vorausgesetzt - nicht schlecht sein. Wer jedoch die Zusammenhänge für sein Training kennt und versteht, kann seine [Muskulatur](#) deutlich effektiver aufbauen, da er die einzelnen Komponenten gezielter gestalten kann. Sie müssen also kein Leistungssportler sein, um das Wissen aus Forschung und Alltag auch für sich anwenden zu können.

Diese Rubrik ist also vielleicht auch für Sie interessant, selbst wenn Sie keine Trainingshöchstleistungen anstreben. Stöbern Sie durch die Artikel dieser Rubrik und entdecken Sie Ihre Facette des Muskelaufbaus. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen – und natürlich beim Training!