

Die größten Fehler beim Muskelaufbau (Teil 2)

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Dieser Artikel richtet sich an alle, die primär am Aufbau von Muskelmasse interessiert sind. Sei es nun aus Gründen der Kraftsteigerung oder aus ästhetischer Motivation heraus. Die anderen Teile finden Sie unter www.healthconception.de (Menüpunkt „Artikel“).

6. Zu wenig Schlaf

Muskeln wachsen in der Zeit, in der wir nicht trainieren und der Körper regeneriert sich vor allem im Schlaf. Um effektiv Muskeln aufbauen zu können, müssen Sie täglich acht bis zehn Stunden schlafen. Entweder am Stück in der Nacht oder durch einen zusätzlichen Mittagsschlag tagsüber. Wer ausreichend schläft, produziert mehr muskelaufbauende Hormone (Wachstumshormon, Testosteron). Schlafentzug hingegen senkt den Testosteronspiegel und verringert die Insulinsensitivität, d. h. vereinfacht ausgedrückt, die Fähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate verwerten zu können, ohne dabei fett zu werden. Zu wenig Schlaf sorgt außerdem für eine erhöhte Produktion des muskelfressenden, fetteinlagernden und Immunsystem beeinträchtigenden Stresshormons Kortisol.

7. Keinem (anständigen) Trainingsprogramm zu folgen

Wer irgendwie vor sich hintrainiert, wie es leider zu viele praktizieren, bekommt auch nur irgendwelche Ergebnisse, meistens keine nennenswerten. Sie benötigen einen soliden Trainingsplan, der auf Muskelaufbau abzielt und dem Sie konsequent folgen. Ändern Sie nicht ständig die Trainingsinhalte, nur weil Sie etwas Neues gelesen haben oder weil Ihnen Ihr Trainingskumpel etwas anderes erzählt hat. Ein neuer Trainingsplan muss mindestens vier bis sechs Wochen lang strikt befolgt werden. Die meisten sind sogar auf 12 bis 16 Wochen ausgerichtet.

Auf der anderen Seite begehen viele aber auch den Fehler, länger als vier bis sechs Wochen lang das gleiche Training (gleiche Gewichte und/oder gleiche Wiederholungszahlen pro Satz) durchzuführen. Nach diesem Zeitraum werden Sie

kaum nennenswerte Fortschritte erzielen. Dies sieht man meistens bei Anfängern in Fitnessstudios, die monatelang ihren Einstiegsplan beibehalten – ein katastrophaler Fehler, der häufig zur Kündigung der Mitgliedschaft wegen fehlender Trainingsergebnisse führt.

8. Kein Trainingstagebuch zu führen

Das Trainingstagebuch ist das wichtigste Utensil, das Sie beim Training dabei haben sollten. Es zeigt Ihnen Ihr Soll für die aktuelle Trainingseinheit an (siehe Punkt 4 in Teil 1) und zeigt klar auf, ob Sie sich regelmäßig verbessern. Sollten Sie sich nicht verbessern, können Sie dort im Umkehrschluss nach der Ursache suchen. Jede Trainingseinheit, jede Übung, jeder Satz und jede Wiederholungszahl mit dem dazugehörigen Gewicht müssen aufgezeichnet werden. So wissen Sie immer exakt, was Sie getan haben und was bei der nächsten Trainingseinheit zu tun ist.

9. Die Verwendung zu leichter Gewichte

Wer nicht mit schweren Gewichten trainiert, wird auch keine nennenswerte Muskelmasse aufbauen können. So einfach ist das. Der effektivste Wiederholungsbereich, um dichte Muskelmasse aufzubauen, liegt bei fünf bis acht Wiederholungen pro Satz. Meistens sollten Sie den Trainingssatz beenden, wenn noch eine weitere Wiederholung möglich ist. Schaffen Sie also mehr als neun Wiederholungen, haben Sie diesen Bereich verlassen. Natürlich sollte man auch regelmäßig ober- und unterhalb dieses Bereichs trainieren (9-12 und (2) 3-5 Wiederholungen).

Lesen Sie in den kommenden Teilen, welche Fehler Sie ebenfalls unbedingt vermeiden sollten, wenn Sie schnell und erfolgreich Muskelmasse aufbauen wollen.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de