

Die größten Fehler beim Muskelaufbau (Teil 3)

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“).

10. Ihr Geld für nutzlose Nahrungsergänzungsmittel auszugeben

Nahrungsergänzungsmittel zum Muskelaufbau sind vor allem für eine Sache nützlich: Ihren Geldbeutel zu leeren. Die tatsächliche Wirkung für den Muskelaufbau bewegt sich in so geringen Prozentbereichen, dass sich der Konsum kaum lohnt. Es sei denn, dass Sie tatsächlich an Bodybuildingwettkämpfen teilnehmen. Als Faustformel lässt sich sagen: Wenn es mehr als 5 Prozent Vorteil bringt, dann ist es kein Nahrungsergänzungsmittel mehr, sondern Doping und kann gravierende gesundheitliche Folgen haben. Über Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie erst nachdenken, wenn Sie alle anderen Punkte dieser Artikelserie beachtet haben und die richtige Form anwenden. Höchstwahrscheinlich werden Sie dann feststellen, dass andere Maßnahmen kaum noch nötig sind. Am ehesten können Sie sich jedoch ein hochwertiges Eiweißpräparat kaufen, falls Sie Ihren Eiweißbedarf nicht über die Nahrung decken können. Dies bietet sich vor allem für das Regenerationsgetränk nach dem Training an. Lesen Sie hierzu auch meinen Artikel („Warum Sie ein Regenerationsgetränk einnehmen sollten“ unter www.healthconception.de, „Artikel“). Auch Kreatin hat sich bei vielen bewährt, wobei es aber auch einige gibt, bei denen es nicht wirkt.

11. Nicht die richtigen Übungen zu trainieren

Wenn Sie immer noch Ihre Trainingszeit mit den Übungen Schulterseitheben, Beinstrecker, Trizeps-Kickbacks und Beincurl verschwenden, können Sie einen schnellen Muskelaufbau vergessen. Gerätetraining ist nicht das Mittel der Wahl, wenn Sie breit und stark werden wollen, schon gar nicht gelenkisolierende Übungen. Einige der effektivsten Übungen zum schnellen Kraft- und Muskelaufbau finden Sie

unter www.healthconception.de (Menüpunkt „Artikel“: Die besten Fitnessübungen der Welt).

12. Nur für den „Pump“ zu trainieren

Ein hohes Trainingsvolumen mit leichteren Gewichten sorgt für ein kurzzeitiges Gefühl von großen Muskeln aufgrund der gesteigerten Durchblutung. Wenn Sie dieses Gefühl aber auch in den anderen 23 Stunden des Tages spüren wollen, dann sollten Sie Ihren Trainingsplan ändern (z. B. mehr Gewicht und weniger Wiederholungen).

13. Trainingsprogramme aus Bodybuilding-Magazinen zu übernehmen

Ein Großteil dieser Programme und Ratschläge stammt von Bodybuildern, die eine großartige Genetik bezüglich ihres muskelaufbauenden Potenzials besitzen und zusätzlich Steroide (Doping) einnehmen. „Normalsterbliche“ können sich nur damit schaden, da das Trainingsvolumen meistens viel zu hoch und die Regenerationszeiten viel zu kurz sind. Die meisten dieser Magazine gehören Firmen, die hauptsächlich Nahrungsergänzungsmittel vertreiben. Da die meisten Trainingsprogramme für den „Normalsterblichen“ nicht effektiv wirken, soll er zum Kauf dieser „Mittelchen“ animiert werden, in der Hoffnung, dass er dann Erfolg haben wird.

14. Zu viele verschiedene Übungen zu verwenden

Wenn Sie breiter werden wollen, müssen Sie stärker werden. Dies lässt sich jedoch nur schwer überprüfen, wenn Sie ständig andere Übungen durchführen. Sehen Sie also zu, dass Sie vor allem die wesentlichen Hauptübungen (schwere Grundübungen) im Programm haben und sich dabei ständig verbessern (siehe auch Punkt 8 und 11).

Lesen Sie in den anderen 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