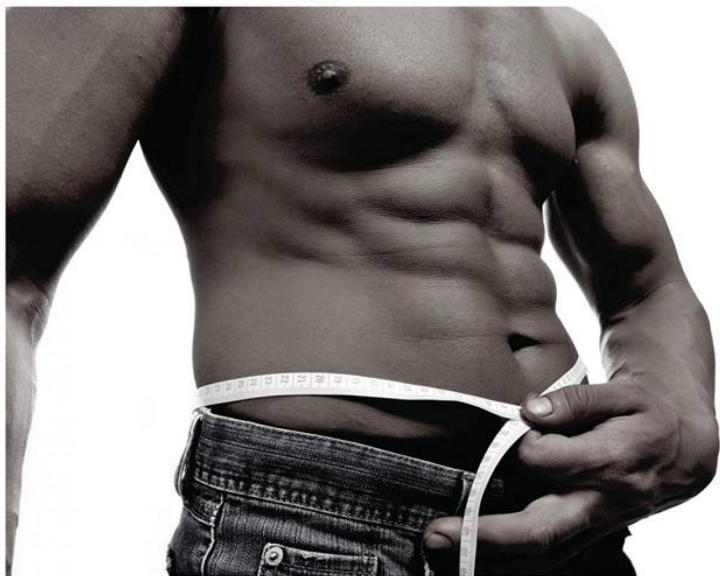


Muskeln leicht gemacht



Copyright 2013: Matthias Kreutzfeldt

Jede Art der Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Autors.

Alle Rechte vorbehalten!

Matthias Kreutzfeldt

Muskeln leicht gemacht

Аннотация

Das Buch vermittelt das relevante Basiswissen zum erfolgreichen naturalen Muskelaufbau. Sichtbare Ergebnisse im Muskelaufbau erfordern die Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse und den Verzicht auf massenmediale Fehlinformationen. Konkrete Informationen zu Training, Ernährung, Kalorienbedarf und sinnvollen Nahrungsergänzungen legen die Grundlage für sofortige Erfolge in der Zielsetzung die optische Erscheinung des Körpers zu verbessern. Konkrete Beispiele in Training und Ernährung veranschaulichen die vermittelten Informationen. Ein erfolgreicher Muskelaufbau kann somit von Anfang an realisiert werden. Die Umsetzung der vermittelten Informationen vermeidet Enttäuschungen und ermöglicht die angestrebten Ergebnisse im Muskelaufbau zu erreichen.

Содержание

Impressum	5
Vorwort	6
Allgemeine Grundlagen des Muskelaufbaus	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Impressum

Muskeln leicht gemacht

Matthias Kreutzfeldt

Copyright ©2013: Matthias Kreutzfeldt

Published by: epubli GmbH, Berlin, www.epubli.de ISBN
978-3-8442-7166-9 Jede Art der Vervielfältigung nur mit
Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

Vorwort

Im massenmedialen Zeitalter des 21. Jahrhunderts gibt es unzählige Tipps aus unterschiedlichsten Quellen, wie man Muskeln aufbauen sollte. Das Bild von großen Teilen der Bevölkerung in Punkto Muskelaufbau ist geprägt von Fitnessmodellen sowie professionellen Bodybuildern aus Zeitschriften und anderen Medien. Die kommerzielle Vermarktung von Ernährung, Supplementen und Trainingsmethoden läuft auf Hochtouren. Dennoch ist in den meisten Fitnessstudios zu beobachten, dass die Mehrheit der Trainierenden keine oder nur geringe Fortschritte in der Zielsetzung Muskeln aufzubauen macht. Dies liegt an diversen massenmedialen Fehlinformationen und Mythen im Muskelaufbau. Die Grundlagen für einen natural trainierenden Sportler, der Muskeln aufbauen möchte, sind wissenschaftlich erforscht und klar definiert. Diese Grundlagen habe ich in diesem E-Book für den interessierten Leser zusammen gefasst. Ohne die Berücksichtigung der wissenschaftlichen Grundlagen zum Muskelaufbau können keine Fortschritte erzielt werden.

Viel Spaß beim Lesen!

Allgemeine Grundlagen des Muskelaufbaus

Die theoretische Grundlage eines Trainings ist der Umstand, dass der Körper danach strebt, sich möglichst ökonomisch an Beanspruchungen anzupassen. Wird er durch erhöhte Kraftbelastungen beansprucht, so passt er sich an, indem er über Veränderungen im Kreislauf- und Zentralnervensystem sowie im Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen und Muskeln) seine Fähigkeit zur Kraftentfaltung steigert.

Das zentrale Nervensystem (ZNS) verbessert sowohl die Koordination zwischen den einzelnen Muskeln (intermuskuläre Koordination), als auch der Muskelfasern innerhalb des Muskels (intramuskuläre Koordination).

Das Herz-Kreislauf-System passt sich dahin gehend an, die Muskulatur besser mit Blut sowie Nährstoffen zu versorgen.

Der Stoffwechsel baut höhere Kapazitäten auf, um die Muskulatur bei einem erhöhten Verbrauch versorgen zu können (Glykogenspeicher).

Die Muskeln passen sich durch Vermehrung der Mitochondrien (Zellkraftwerke) und durch ein Dickenwachstum an.

Wird eine Muskelpartie durch Training belastet, so werden Energiereserven angegriffen, der Muskel wird überlastet. Das ist

der Trainingsreiz. Der Körper reagiert nun zunächst auf diesen Reiz, indem er nach dem Training die entstandenen Schäden beseitigt. Er regeneriert die in Mitleidenschaft gezogenen Energiespeicher und Muskelstrukturen, deren Leistungsfähigkeit durch die Inanspruchnahme gesunken ist (Degeneration). Letztlich trifft der Körper aber nun zusätzliche Vorsorge weil die entsprechenden Systeme über das normale Maß hinaus belastet worden sind. Er regeneriert sie über das vorher vorhandene Maß hinaus, um dafür Sorge zu tragen, dass sie der angestiegenen Beanspruchung gewachsen sind (Superkompensation - Hyperkompensation). Diese erhöhte Leistungsfähigkeit bleibt einige Tage bestehen.

Wird nun in dieser Phase erhöhter Leistungsfähigkeit ein erneuter Trainingsreiz gesetzt, so finden wieder eine Degeneration, eine Regeneration, und eine erneute Superkompensation statt. Auf diese Art und Weise kann die Kraftleistung und die Muskelmasse progressiv gesteigert werden. Allerdings stößt dieses System der Leistungssteigerung auf individuelle genetische Grenzen. Mit höherem Trainingslevel müssen immer größere Trainingsreize gesetzt werden, damit Leistungsgewinne und Muskelzuwächse erzielt werden können.

Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass nach einem Reiz auf einen Muskel, dieser beim nächsten Training noch stärker sein muss, als der vorherige Reiz.

Dabei ist es prinzipiell egal, ob der stärkere Reiz durch das Gewicht, die Übungswahl, die Wiederholungszahl oder

Intensitätstechniken erfolgt. Mit steigendem Trainingslevel und FFMI werden diese Anpassungen immer komplexer und schwieriger. Es gilt einen effektiven Reiz zu setzen, ohne den Körper zu überfordern.

Das Prinzip der Superkompensation stellt somit aus sportwissenschaftlicher Sicht die Grundlage im Training für einen Muskelaufbau da. Zusätzlich erfordert ein Muskelaufbau einen Reiz in einer bestimmten Intensität. Die sportwissenschaftliche Grundlage für einen Muskelaufbau stellt ein Trainingsreiz in einer Intensität von mindestens etwa 50%-60% des 1RM da. Das One Repetition Maximum (1RM) bezeichnet das Gewicht, mit dem eine technisch korrekte Wiederholung in einer Übung ausgeführt werden kann.

Die allgemeine Grundlage eines Muskelaufbaus in der Ernährung stellt der Energieüberschuss aus der Ernährung da. Konkret bedeutet dies, dass mehr Kalorien gegessen werden müssen als der Körper benötigt, damit der Körper aus diesem Überschuss Muskeln aufbauen kann. Hier gilt es den persönlichen Erhaltungskalorienbedarf zu bestimmen und ein sinnvolles Kalorienplus zum Muskelaufbau sicher zu stellen. Konkrete Informationen diesbezüglich sind in den folgenden Kapiteln dieses E-Books beschrieben. Das individuelle genetische Limit setzt dem Streben nach Muskelaufbau natürliche Grenzen. Irgendwann limitieren die Gene den weiteren Aufbau, da der Körper stets bemüht ist, ein Gleichgewicht herzustellen. Mehr Muskelmasse bedeutet

eine größere Körperoberfläche, zu deren Versorgung und Temperierung immer mehr Energie aufgewendet werden muss. Ein zuviel an Muskeln ist wenig ökonomisch. Der Körper stellt das Wachstum ab einer bestimmten Relation zwischen Muskelmasse und Körperfettanteil ein. Die natürliche Grenze für den Muskelaufbau ist individuell unterschiedlich und im individuellen genetischen Code festgelegt.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.