

Tipps für einen schnelleren Muskelaufbau

Pressemitteilung von: **Feelgood-Shop**

Datum: **03.06.2008 – 15:48 Uhr**

Rubrik: **Sport**



(fair-NEWS) – FeelGood-Shop.com informiert über die größten Fehler, die man im Rahmen eines Fitnesstrainings machen kann, wenn man schnell an Muskelmasse und Kraft zulegen möchte. Die Informationen stammen aus aktuellen Studien und der Zusammenarbeit mit erfahrenen Sportmedizinern und Fitnesstrainern.

Fehler 1: Zu kurze Erholungszeiten

Muskeln wachsen nicht beim Training, sondern in den Ruhephasen nach dem Training. Daher sollte man jeder Muskelgruppe mindestens 48 Stunden Erholung gewähren. Wer trotzdem an mehreren Tagen hintereinander trainieren möchte, sollte an aufeinander folgenden Tagen unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Z.B. an Tag 1: Schultern, Rücken, Brust und Arme, an Tag 2: Beine und Rücken. Idealerweise legt man aber immer einen Tag Pause nach jedem Training ein.

Fehler 2: Zu wenig Eiweiß

"Jeder Sportler ist so gut wie seine Eiweißdose". Was sich wie ein Werbespruch anhört, drückt sehr genau die Bedeutung von Eiweiß für Sportler aus. Was nützt ein Ferrari, der keinen Sprit im Tank hat? Genau so verhält es sich mit Muskeln ohne Eiweiß. Eiweiß ist der Sprit für Muskeln und somit unverzichtbar für jeden, der an Muskelmasse oder Muskelkraft zulegen möchte. Achten Sie daher entweder auf eine eiweißreiche Ernährung oder nehmen Sie täglich ein gutes Eiweißpulver zu sich.

Fehler 3: Immer die gleichen Übungen

Gerade fortgeschrittene Fitness-Sportler haben nach einigen Monaten intensiven Trainings das Problem, dass sich die Muskelleistung bzw. der Umfang nicht weiter vergrößert. Diesen Effekt nennt man "Plateauphase". Früher hieß es einfach... "weiter trainieren und darauf warten, dass es irgendwann wieder weiter geht mit dem Muskelwachstum". Heutzutage weiß man aber, daß man den "Plateau-effekt" umgehen kann, indem man alle paar Monate den Trainingsplan umstellt. Spätestens nach 2-3 Monaten sollten Sie entweder neue Übungen in Ihr Training einbauen und alte Übungen streichen oder alte Übungen anders ausführen. Wer z.B. immer an Maschinen

trainiert hat, steigt einfach mal auf Freihanteln um oder umgekehrt. So verhindert man, dass Muskeln "gelangweilt" werden. Idealerweise lassen Sie sich von Ihrem Fitnesstrainer zwei Trainingspläne erstellen, die Sie dann alle paar Monate wechseln.

Fehler 4: Zu schnelle Ausführung der Übungen

Wenn Sie nachhaltig Muskelmasse und Kraft aufbauen möchten, so sollten Sie jede Übung langsam ausführen. Das stresst den Muskel wesentlich mehr als wenn man eine Übung im Stile eines Kurzstreckenläufers durchführt.

Fehler 5: Volle Pulle Training ohne Aufwärmen

Immer wieder sieht man in Fitnessstudios Trainierende, die von der Umkleidekabine ohne Umwege an die Hantelbank marschieren und voll loslegen. Wer ohne Aufwärmphase 100% Leistung abrufen möchte, riskiert nicht nur Verletzungen, sondern tut auch seinem Kreislauf nichts Gutes. Da Sport aber nicht nur Spaß machen, sondern auch die Gesundheit fördern soll, sollte man NIE ohne Aufwärmphase Krafttraining machen. Ein gutes Aufwärmprogramm auf dem Laufband, dem Stepper oder dem Fahrrad sollte ca. 10 Minuten dauern und den Körper langsam auf Touren bringen. Dabei sollte man sich auf keinen Fall verausgaben, sondern sich nur "warm machen". Man will ja schließlich nicht schon zu Beginn des Trainings ausgepowert sein.

Fehler 6: Nur Ausdauersport ohne Muskelaufbau

Viele passionierte Ausdauersportler glauben, nichts extra für die Muskulatur tun zu müssen. Dies ist aber falsch, denn wer als Ausdauersportler regelmäßig auch Kräftigungsübungen in sein Training einbaut, reduziert die Gefahr von Verletzungen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Fehler 7: Zu wenig Flüssigkeit

Wer als "Kraftsportler" glaubt, dass man nach dem Training nur ein Bier braucht, um den Flüssigkeitsverlust des Körpers auszugleichen, liegt falsch. Auch reines Krafttraining sorgt für einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Man sollte daher vor, während und nach dem Training trinken, trinken, trinken. Ideal sind stilles Mineralwasser, Apfelschorle oder ein Isotonikdrink.

Alle Tipps und Infos für schnelleren Muskelaufbau finden Sie hier:
http://www.feelgood-shop.com/index.php?page=Tipps_und_Infos_2

Presseanfragen bitte richten an: presse@feelgood-shop.com

· Homepage: www.feelgood-shop.com

· **Kontakt**

Feelgood-Shop
16192 Coastal Highway
DE 19 Lewes-USA
Telefon: 00800-872 456 22

· **Pressekontakt**

Feelgood Shop, Inc.
16192 Coastal Highway
DE 19958 Lewes-USA
<http://www.feelgood-shop.com>
info@feelgood-shop.com
Kontakt: Thomas Cox – Marketing Manager

· **Unternehmensinfo**

FeelGood-Shop.com ist ein Anbieter von hochdosierten, natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Beauty-Produkten aus USA und aller Welt (Produkte in Deutschland nicht im Handel erhältlich). Das Sortiment umfasst: Diät Produkte (Fatburner, Fatblocker, u.v.m.), Vitamine (Multivitamine, Einzelvitamine), Sportnahrung (für Sport & Fitness), Gesund & Vital (Ginkgo Biloba, Spirulina, Noni, Q10, u.v.m.), Gesunde Gelenke (Glucosamin, Chondroitin, MSM, etc.), medizinische Kosmetik (Anti-Falten Cremes, Anti-Cellulite Cremes, etc.) Immunstärkung (OPC,

etc.), Potenzmittel für Männer & Frauen, Anti-Aging Produkte, Haarwuchsmittel für Männer & Frauen.

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/rw2e>