



Fakt: Muskeln wachsen nicht im Training, sondern in den Tagen danach.

Durch die intensive Belastung werden Deine Muskeln während dem Training sogar leicht beschädigt bzw. abgebaut (kataboler Effekt). Direkt im Anschluss an das Training wird der Körper natürlich versuchen Deine strapazierten Muskeln zu reparieren und dann den Muskelaufbau einzuleiten, sofern Du Deinem Körper dafür die benötigte Zeit und Energie lässt.

Achte auf Deine Regenerationsfähigkeit

Um konstant Muskeln aufzubauen, solltest Du jede Nacht zwischen 6 bis 8 Stunden hochwertigen Schlaf bekommen. Parties bis früh in die Morgenstunden, Alkohol und Rauchen zehren alle an Deiner Regenerationsfähigkeit.

Das Problem mit Alkoholkonsum ist, dass es den Testosteron-Spiegel in unserem Körper absinken lässt. Und ohne dieses Hormon kann man keine Muskeln aufbauen. Es dauert bis zu einer Woche, bis der Testosteron-Spiegel wieder auf sein Normal-Niveau zurückkehrt. Mit einer durchzechten Partynacht zerstört man also die Fortschritte von einer ganzen Woche. Klar kann man sich auch hier und da mal ein Bier gönnen – aber jedes Wochenende in der Disko 5 Vodka-Red-Bull sind halt echt zu viel.

Reduziere am besten den Alkohol so gut es geht und Du wirst merken, wie sich Dein Körper deutlich schneller erholt und Du Dich frischer und vitaler fühlst.

Weitere Möglichkeiten Deine Regeneration aktiv zu unterstützen sind:

- ➔ Saunagänge oder abwechselnd heiß & kalt duschen, um Deinen Kreislauf anzuregen. Vielleicht hat Dein Fitness-Studio ja einen Sauna-Bereich, den Du kostenlos oder gegen eine kleine Gebühr nutzen kannst.
- ➔ Massagen um die Muskulatur aufzulockern und die Durchblutung zu fördern. Möglicherweise zahlt Deine Krankenkasse sogar diese Massagen im Rahmen einer Physiotherapie.
- ➔ Kleine Cardio-Einheiten im Pulsbereich von 120 bis 140 helfen Deinem Körper das im Training produzierte Laktat aus den Muskeln ab zu transportieren und die Muskulatur mit frischem Blut, Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Seite ausdrucken & Hausaufgabe bearbeiten

Hat Dein Körper die Möglichkeit sich optimal zu regenerieren? Mach jetzt den Test. Beantworte für Dich die nachfolgenden 5 Fragen und umkreise jeweils die für Dich zutreffende Auswahlmöglichkeit.

1. Um wie viel Kg hast Du Dich im letzten Monat gesteigert bei Kniebeugen / Bankdrücken / Kreuzheben?
 - 5 Kg (=sehr gute Fortschritte) (3 Punkte)
 - 2,5 Kg (=kleine Fortschritte) (2 Punkte)
 - Unter 2 Kg (=geringe Fortschritte) (1 Punkt)
2. Wie viel Stunden Schlaf bekommst Du am Tag?
 - 7-8 Stunden (3 Punkte)
 - 6-7 Stunden (2 Punkte)
 - Unter 6 Stunden (1 Punkt)
3. Wie oft trinkst Du Alkohol im Monat
 - Kein Alkohol oder 1x im Monat (3 Punkte)
 - Jedes Wochenende 1-2 Bier (2 Punkte)
 - 2x Party pro Wochenende (1 Punkt)
4. Rauchst Du?
 - Bin Nichtraucher (3 Punkte)
 - Ja, gelegentlich auf Parties (2 Punkte)
 - Ja, bin Raucher (1 Punkt)
5. Wie oft wirst Du krank im Jahr?
 - Höchstens 1 Mal (3 Punkte)
 - Einmal pro Quartal (2 Punkte)
 - Jeden Monat (1 Punkt)

Auswertung - zähle jetzt alle Punkte zusammen:

- 5-8 Punkte: Du musst auf jeden Fall Deinem Körper mehr Erholung und Regeneration ermöglichen, um weiter Fortschritte beim Muskelaufbau erzielen zu können. Achte auf ausreichend Schlaf und esse mehr Obst und Gemüse.
- 9-11 Punkte: Du verlangst viel von Deinem Körper ab, worunter Deine Regenerationsfähigkeit etwas leidet. Um die besten Fortschritte im Fitness-Studio zu erzielen solltest Du mehr auf Deinen Körper achten. Gönn Dir hier und Da mal eine Auszeit, eine Massage oder einen Saunagang.
- 12-15 Punkte: Du bist auf einem sehr guten Weg. Dein Training und Deine Erholung sind ausbalanciert. Mit einem an Dich angepassten Trainings- und Ernährungsplan wirst Du noch bessere Ergebnisse erzielen.

P.S: Das nächste Mal erkläre ich Dir eine sichere Methode wie Du Dich bei jedem einzelnen Training verbessern kannst – und Du dadurch konstante Fortschritte erzielst.