Muskelaufbau für Hardgainer

Muskelaufbau für Hardgainer

Hardgainer legen nur schwer an Gewicht beziehungsweise Muskelmasse zu und sind deshalb auf Hilfestellung bei der Ernährung angewiesen. Für Hardgainer gelten einige wichtige Grundregeln. Eine angemessene Kalorienzufuhr und ein gut strukturierter Ernährungsplan, der an das Trainingspensum angepasst wird. Nur auf diesem Weg lassen sich die gewünschten Erfolge beim Muskelaufbau verzeichnen.

Die richtige Menge für den Muskelaufbau

Jeder besitzt einen individuellen Gesamt-Energiebedarf. Der Grundumsatz, das heißt die Menge an Kalorien, die der Körper schon im Ruhezustand verbraucht, errechnet sich aus Geschlecht, Alter, Körpergröße und -gewicht. Um den gesamten Energiebedarf zu bestimmen, fließt auch noch der Faktor körperliche Aktivität, auch Leistungsumsatz genannt, mit ein. Das klingt allerdings komplizierter als es ist. Mit Hilfe von online Berechnungstools oder des Personals im Fitnessstudio lässt sich der Gesamt-Energiebedarf zügig ermitteln. Ein Beispiel für eine empfohlene Tagesmenge wären 2900 Kalorien für Männer im Alter zwischen 25 und 50 Jahren. Wie bereits erwähnt, variieren diese Richtwerte jedoch individuell. Ein Hardgainer muss für den Muskelaufbau allerdings mehr zu sich nehmen, als er verbraucht. Deshalb erhöht sich die Gesamtmenge der täglich benötigten Energie um circa 500 bis 1500 Kalorien. Geht man von den erwähnten 2900 Kalorien aus, wäre das also ein neuer Gesamtbedarf von 3400 bis 4400 Kalorien.

Qualität ist das Motto

Allein die Masse an Nahrung führt noch nicht zum Erfolg. Die Bestandteile des Ernährungsplans müssen richtig zusammengesetzt und kalkuliert werden. Hochwertige, unverarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Kaloriendichte und einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sind das Wichtigste. So bekommt der Körper für den Muskelaufbau zusätzlich zur Kalorienmenge auch noch die nötige Qualität geboten. Zu den Top-Lebensmitteln gehören zum Beispiel diverse Nusssorten, wie Erdnüsse oder Mandeln und Eier. Neben dem Essen ist das Trinken unerlässlich. Mindestens zwei Liter Wasser am Tag sind für Hardgainer absolute Pflicht. An trainingsintensiven Tagen sollte es noch ein Liter mehr sein. Nahrungsergänzungsmittel sind eher nur dann zu empfehlen, wenn ein überdurchschnittlich hoher Bedarf gedeckt werden muss und/oder sehr viel Muskeln aufgebaut werden sollen. Grundsätzlich sind sie bei einem guten und ausgewogenen Ernährungsplan allerdings nicht nötig.

Auf die Zusammensetzung kommt es an

Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette sind die Bausteine unserer Nahrung. Als Hardgainer wird eine hohe Energiezufuhr benötigt, die garantiert, dass man sein Trainingspensum einhalten und den Muskelaufbau fördern kann. Deshalb sind Kohlenhydrate in ausreichender Menge das wichtigste Element. Sie liefern die meiste Energie und sorgen dafür, dass das Eiweiß von der Muskulatur aufgenommen werden kann. Fett und Eiweiß sind ebenfalls wichtig, spielen im Ernährungsplan aber die untergeordnete Rolle.
Nichtsdestotrotz ist die vielfältige und regelmäßige Proteinaufnahme unerlässlich. Ohne die richtige Menge an Eiweiß wird es mit dem Muskelaufbau nicht klappen. Fette bilden die dritte Komponente bei der Ernährung für Hardgainer. Ergänzend zu ungesättigten Fettsäuren müssen auch gesättigte Fette verzehrt werden, wie sie in Fleisch und Eiern vorkommen. Ein angemessener Fettanteil wirkt sich letztlich auch auf den Muskelaufbau aus, da er die Produktion des Hormons Testosteron fördert. Aber bei Fett ist Vorsicht geboten. Hände weg von ungesunden Fetten, wie sie beispielsweise in Fast Food vorkommen.
Für den Gesamt-Energiebedarf lautet die prozentuale Aufteilung in etwa wie folgt: Kohlenhydrate 45%, Eiweiß/Protein 40% und Fett 15%. Die Mahlzeiten und Snacks, die Hardgainer über den Tag verteilt zu sich nehmen müssen haben jeweils einen dominierenden Anteil an Kohlenhydraten , Fett und Eiweiß die mit wertvollen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ausgestattet sind. Alles das trägt zur ausgewogenen Ernährung und damit letztlich zum Muskelaufbau bei.

Planung führt zum Erfolg

Die richtige Menge und Zusammensetzung der Nahrung aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten ist ein Teil des Ernährungskonzeptes, die Planung und Einteilung die andere. Etwa vier bis sieben Mahlzeiten beziehungsweise Snacks pro Tag, mit einer Mahlzeitenpause von zwei bis drei Stunden, sind für Hardgainer empfehlenswert. Entscheidend ist es außerdem immer, gesättigt zum Training oder Schlafen zu gehen. Besonders im Schlaf würde der Körper ohne die notwendige Energiereserve an die wertvolle Muskelmasse gehen. Ein kleiner Snack mit einem mehrheitlichen Bestandteil aus Eiweiß kann helfen. Da der Muskelaufbau, vor allem für Hardgainer, üblicherweise ohnehin nicht einfach ist, ist also dringend davon abzuraten, hungrig zu trainieren oder schlafen zu gehen. Auch möglichst unmittelbar nach dem Training sollte eine Mahlzeit eingeplant werden.
Wer Schwierigkeiten hat, für sich die passenden Nahrungsmittel zu finden ist zum Beispiel mit Kalorientabellen gut beraten. Diese können Aufschluss über Mengen und Nährstoffgehalte in Lebensmitteln geben. Das kann bei der Erstellung eines Ernährungsplans eine wertvolle Hilfe sein.

Das Wichtigste in Kürze

Der konkrete Erfolg beim Muskelaufbau lässt sich nur schwer vorausberechnen, da dieser vom individuellen Stoffwechsel sowie der Ernährungs- und Trainingsdisziplin abhängig ist. Hardgainer haben einen speziellen Stoffwechsel, der die aufgenommene Nahrung nur schlecht verwertet und an den sie sich anpassen müssen. Eine ausgewogene Ernährung mit dem richtigen Anteil an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß ist unerlässlich. Ein angemessenes Trainingspensum mit anschließenden Regenerationsphasen gehört selbstverständlich dazu. Planung und konsequente Durchführung gehen hier Hand in Hand. Dann lassen sich die gewünschten Ziele in puncto Muskelaufbau auch mit Sicherheit umsetzen. Wer als Hardgainer unsicher ist oder keine sicht- und/oder messbaren Erfolge zu verzeichnen hat, sollte sich lieber individuell beraten lassen und gegebenenfalls einen neuen Plan aufstellen.

Pressekontakt

Emschanow

Herr Emschanow Eugen
Neue Weingärten 37
71634 Ludwigsburg

protein-shop24.com
bodyactiv@yandex.com

Firmenkontakt

Emschanow

Herr Emschanow Eugen
Neue Weingärten 37
71634 Ludwigsburg

protein-shop24.com
bodyactiv@yandex.com

Beim Zusammenstellen unseres Sortiments achten wir stets auf höchste Qualität der Inhaltsstoffe und greifen auf namhafte Hersteller zurück. Neben Top-Anbietern wie Olimp, Scitec Nutrition, BSN und Best Body Nutrition sind viele bekannte Namen der Fitness und Bodybuilding Branche vertreten. Damit Sie beim Muskelaufbau gezielt an der Optimierung arbeiten können, präsentieren wir hervorragende Präparate.

Anlage: Bild