



Muskelaufbautipps für Jedermann

Was bei einem möglichst effektiven Muskelaufbau beachten werden sollte

Die Anforderungen in Beruf und Alltag steigen stetig und setzen den Körper so einer immer größer werdenden Belastung aus. Doch wie kann der eigene Körper gestärkt und so die physische sowie geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden?

Training - Ernährung - Regeneration

Viele Ratgeber empfehlen ein hohes Trainingspensum, um die Fitness und den Muskelaufbau schnell zu pushen, doch dies ist genau das Gegenteil von dem was eigentlich getan werden sollte. Ideale Trainingsergebnisse kann nur derjenige erzielen, der ein optimales Zusammenspiel von Training, der richtigen Ernährung und der Einhaltung von Ruhephasen erreicht.

Nun geht mancher davon aus, dass es ein bestimmtes Rezept gibt, welches abgearbeitet werden muss und schon stellt sich der Erfolg ein. Dem ist nicht so, denn um den Muskelaufbau und die Fitness zu steigern bedarf es eines ausgeklügelten Vorgehens. Genau wie in anderen Situationen muss auch hier die Individualität eines jeden Menschen sowie seine Lebensumstände und Gewohnheiten berücksichtigt werden.

Erst wenn diese Faktoren klar und realisierbare Ziele gesteckt sind kann die Gestaltung eines Trainings- und eines Ernährungsplanes in Angriff genommen werden. Die Einhaltung dieser Schritte gewährleistet einen maximalen Muskelaufbau, eine Steigerung der Fitness oder auch den Erfolg einer Diät, ohne den Körper dauerhaft zu schädigen.

Bestimmte Regeln gelten jedoch für jeden und sollten daher auch unbedingt eingehalten werden! Wer seinen Körper positiv formen möchte muss unbedingt darauf achten, welche Nährstoffe er wann zu sich nimmt. Wichtig ist es vor allem durch eine regelmäßige Nahrungszufuhr eine optimale Energieversorgung für die Muskulatur zu schaffen. Dies ist jedoch kein Freibrief zu jeder Stunde das zu essen, was das Herz begehrt. Dem Organismus sollte immer nur das bereitgestellt werden, was er auch wirklich braucht, denn wenn mehr Energie als benötigt zur Verfügung steht wird der Überschuss automatisch eingelagert: Das ungeliebte "Hüft-Gold" entsteht.

Doch auch Hungern ist keine Lösung! Natürlich verringert sich in der ersten Zeit das Gewicht, doch was wird da eigentlich abgebaut? Leider werden nicht wie gewünscht die Fettreserven, sondern die Muskulatur "verbrannt". Schlimmer ist jedoch, dass sich der Organismus auf den Nahrungsmangel einstellt und der Gewichtsverlust nach kurzer Zeit stagniert.

Weitaus fataler ist jedoch, dass sich der menschliche Körper an die geringe Nahrungszufuhr gewöhnt und seinen täglichen Bedarf senkt. Wird dem Körper nach der Diät also wieder die übliche Menge an Energie zur Verfügung gestellt, kommt es in Folge dessen zu dem Allseits gefürchteten "Jo-Jo-Effekt".

Muskelaufbautraining.net - Wir haben heiße Tipps zum Muskelaufbau und Ernährung für Sie!

Pressekontakt

Muskelaufbautraining

Herr Dino Kneucker
Sternstraße 20
80538 München

muskelaufbautraining.net/
kneucker@yahoo.de

Firmenkontakt

Muskelaufbautraining

Herr Dino Kneucker
Sternstraße 20
80538 München

muskelaufbautraining.net/
kneucker@yahoo.de

Die Website muskelaufbautraining.net bietet alles Wissenswerte zum Thema Sport und Abnehmen. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und Anleitungen sowie Videos. Auch das Thema Sportnahrung steht bei uns im Fokus.