

## Leitfaden zum richtigen Bodybuilding

### **Training:**

- 10 Minuten Erwärmung
- 2 Muskelgruppen am Tag plus Bauch und Waden
- große Muskelgruppe 10-12 Sätze/Training
- kleine Muskelgruppe 8-10 Sätze/Training
- 2 Sätze mit leichten Gewichten als Erwärmung für den jeweiligen Muskel
- 5-8 Wiederholungen pro Satz
- 2 bis 2.30 min Pause zwischen den Sätzen
- direkt nach dem Training die beanspruchten Muskelgruppen dehnen (jeweils ca. 30 Sekunden die Dehnungs-Position halten)
- 1 bis 2 mal die Woche aerobes Training (z.B. Fahrradfahren ca. 30 Minuten)
- Supersätze für Bauchtraining einsetzen
- Pyramidentraining (satzweise schwerer werdende Gewichte → Wiederholungszahl abnehmend) oder auch umgekehrte Pyramide (satzweise leichter werdende Gewichte → Wiederholungszahl gleichbleibend) im Training einsetzen
- Freie Gewichte verwenden
- 75 min. schweres Gewichte-Training, danach noch Dehnen, Bauch, Waden oder aerobes Training

### **Ernährung:**

- direkt nach dem Training Kohlenhydrate in Kombination mit Creatin (gut geeignet sind hier kurzkettige Kohlenhydrate (hoher glykämischer Index), die die Kohlenhydratspeicher schnell wieder aufladen (Dosierung: 1 g/kg Körpergewicht)
- um Fettansammlung zu vermeiden, sollte man ansonsten Kohlenhydrate einnehmen, die einen niedrigen glykämischen Index haben, um den Blutzuckerspiegel niedrig und schwankungsfrei zu halten (z.B. Haferflocken, Vollkorn in Form von Knäckebrötchen, Nudeln, Reis)
- direkt vor dem Training kohlenhydratreiche Speisen vermeiden (höchstens 2 h vorher Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index)
- Proteineinnahme ca. 45 min nach dem Training (am Tag ca. 2-3 g/kg Körpergew.)
- Natürliche Proteinquellen (Rind, ganze Eier, Milcheiweiß, Geflügel)
- Viel Gemüse, nicht zu viel Obst
- Fruchtzucker oder Süßstoffe anstatt Haushaltszucker
- Jodsalz verwenden (für Schilddrüsenhormon, um sicherzustellen, dass Schilddrüse richtig arbeitet → verhindert Fettansatz)
- Leinsamenöl, Fisch = essentielle Fettsäuren (Omega 3), sie stärken das Immunsystem und stabilisieren den Blutzuckerspiegel, geben Schutz vor Arteriosklerose
- Multivitamin für Immunsystem und Magnesium für Knochen (in Form von Brausetabletten); Magnesium unterstützt die Übertragung von Nervenimpulsen und ist wichtig für die Muskelkontraktion
- Supplements: z.B. Testalon 2 (Testosteronsteigernd), Vanadyl (Nährstofftransporter), Eiweiß mit hoher BV (Muskelaufbau), Creatin (Energieförderer), Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index (Energie)
- Rotes Rindfleisch (20 g Eiweiß/ 100 g), Vitamin A/B, Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Kupfer
- Beefhack (nur 6% Fett); Rinderhack (20 % Fett); gemischtes Hack (30 % Fett); Schweinehack (35 % Fett)
- Zu viel Fett kann zu Arteriosklerose führen (Verengung der Herzkranzgefäße)

- Huhn/Pute (23g Eiweiß/100g); guter Lieferant von Mineralstoffen, wie Eisen, Zink, Vitamin B1/B2/B6)
- Eier (7 g Eiweiß der höchsten BV pro Ei); Mineralstoffe: Vitamin A, Natrium, Calcium, Eisen (Am besten Öko-Eier); auf Cholesterin-Wert achten; rohes Ei ist frisch, wenn es im Wasserglas nach unten sinkt)
- Fisch (20-24 g Eiweiß/100g); wenig Fett haben Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch; von Dosenfisch ist abzuraten, da Soße oft sehr Fettthaltig ist)
- Milch (Frischmilch hat einen viel höheren Nährwert als H-Milch)
- Nüsse/Kerne (Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse); nicht mehr als eine Handvoll/Tag
- Kartoffeln/Vollkorn-Nudeln/Vollkorn-Reis (haben wenig Fett und wenig Natrium, dafür mehr Kalium (wirkt entwässernd))
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen usw.); wenig Fett, 65 % langkettige Kohlenhydrate, 25 % Eiweiß)
- Haferflocken (65 g hochwertige Kohlenhydrate, 10g Eiweiß/100g; Mineralstofflieferant in Form von Eisen, Vitamin B/E, Kalium, Magnesium)

### **Erholung:**

- Um ausreichend Hormone, wie STH und Testosteron zu entwickeln (wichtig für Muskelaufbau), ist genügender Schlaf (ca. 8h/Tag) erforderlich
- Das Licht (Tageslicht) ist dabei ein natürlicher Hormonbooster, da der Körper tagsüber Licht aufnimmt und diese Energie in der Nacht zu STH umwandelt (geschieht ab ca. 23 Uhr)
- Jede Muskelgruppe außer Waden und Bauch benötigt mindestens zwei komplette Tage Erholung, bevor sie wieder trainiert werden kann