

HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness



Muskulatur aufbauen - wozu und wie?



Eine schlanke Muskulatur aufzubauen ist das beste, was wir für unsere Gesundheit tun können. Zu aller erst beschützt eine schlanke Muskulatur unsere Knochen aber auch unsere gesamte Muskelmasse, vor allem, wenn wir altern. Schlanke, feste Muskulatur hilft uns bei der Fettverbrennung, auch lange nach unserem Workout und boostet unsere Energie. Die Angst, wie ein Bodybuilder auszusehen ist unbegründet, im Gegenteil: Eine feste, schlanke Muskulatur lässt auch dich schlanker und trainierter aussehen. Doch wie bekommen wir diese?

Proteine sind ausschlaggebend

um Muskulatur aufzubauen. Speziell nach Krafttraining, wenn unsere Muskelfasern regenerieren, damit die Fasern stärker werden. Protein unterstützt unsere Bänder und Sehnen und gleichzeitig ist es nötig, damit gesunde Muskelmasse entstehen kann. Wenn in deiner Ernährung jedoch Aminosäuren fehlen, kann es passieren, dass deine Muskelfasern dazu veranlassen werden, das Energie Level deines Körpers aufrecht zu erhalten, also wird der Muskel quasi abgebaut (Muskelatrophie). Protein-reiche Nahrung: Weide(!)Rindfleisch, Linsen, Wildfang-Fisch, Bohnen und Eier von freilaufenden Hühnern.

Iss tagsüber wirklich genug!

Wenn du vor kurzem dein Workout intensiviert hast, ist es wichtig, dass du genug isst. Ein Frühstück bestehend aus Joghurt und Chia-Samen ist gut für die Verdauung aber für bestimmte Fitnesslevel einfach nicht ausreichend. Der Körper muss gut und abwechslungsreich versorgt werden. Hierfür brauchst du mehr Kalorien in Form von Gemüse, Früchten und gesunden Fetten. So stellst du sicher, dass deine Muskulatur alles bekommt, was sie zum Wachsen braucht.

Genug Tiefschlaf

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen gesunden Muskel ist genug Schlaf jede (!) Nacht. In der Nacht repariert sich dein Körper vom Tag und bereitet sich auf den nächsten vor. Wenn du jede Nacht eine Stunde zu wenig schläfst, fehlt deinem Körper diese Stunde für Erholung und Reparatur. Nur ein paar solcher Nächte reichen schon, um dein Immunsystem zu schwächen. Während der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch variiert, sind ein Minimum von 7 Stunden eine sichere Wahl.

Recovery

Genauso wie Bewegung braucht unser Körper auch Zeit um sich zu entspannen und zu erholen. Eine Daumenregel für Kraftsport ist, jede große Muskelgruppe 3-4 mal pro Woche zu trainieren, und idealer Weise 48 Stunden dazwischen frei zu lassen. An diesen so genannten "Rest-days" tut sanftes Yoga oder Faszienrollen dem Körper und deiner Muskulatur gut.