

Masseaufbau – Was gehört dazu?

10. November 2010 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#), [Training](#)

Gefällt mir

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



Liebe BLOG-Leser und treue PEAK-Kunden,

Herbst/Winterzeit!!!

Der Sommer ist vorbei, die Zeit in der wir uns oben ohne an den See begeben haben, um der Welt unseren Body zu präsentieren, wird nun ausgetauscht durch die Zeit der langen Pullover und dicken Jacken. Jetzt ist für viele Athleten die Zeit zum Aufbau von neuer Muskelmasse um im Jahr darauf mit noch mehr Muskulatur zu glänzen.

Diesen zyklischen Ablauf praktizieren der Umfrage von PEAK zur Folge beinahe die Hälfte aller Breiten und Freizeitsportler. Genau für diese Leserguppe möchte ich heute einmal den Begriff „**Masseaufbau**“ etwas genauer erläutern.

- Was ist Masseaufbau?
- Was gehört zum Masseaufbau?
- Inwieweit sind „Massephasen“ überhaupt sinnvoll und wie sollte ein solcher Zyklus aufgebaut sein?

Was ist Masseaufbau?

Unter Masseaufbau bzw. der Durchführung von Massephasen versteht man im Bodybuilding den Versuch, seinen Anteil an Skelettmuskulatur dauerhaft zu erhöhen. Dieses Vorhaben geht meist etwas zu Lasten des Körperfettgehalts, was aber, wenn man sich die Voraussetzungen für einen Masseaufbau ansieht, eine logische Konsequenz ist.

Zielsetzung

In der Regel setzt sich der Bodybuilder ein bestimmtes Ziel, welches er in einen Massezyklus erreichen will. Dieses Ziel stützt sich meist auf das Kriterium Körpergewicht. In meinen Augen ist das Körpergewicht jedoch das am Wenigsten aussagekräftige Kriterium, um den Aufbau von Qualitätsmuskulatur zu beurteilen, da sich das Körpergewicht nicht zwangsläufig nur durch den Zuwachs von Muskulatur erhöhen kann.

Besser wäre es in jedem Fall, sich beim Masseaufbau an folgenden Werten zu orientieren:

- Umfänge an muskelrelevanten Stellen wie Bizeps, Quadrizeps oder Brust
- Anteilsmessungen fettfreie Masse, Körperzellmasse und Fettmasse anhand BI-Analyse
- Begleitende Körperfettmessungen anhand Caliper

Ein Massezyklus dauert in der Regel 12 Wochen / 3 Monate, danach sollte man der neu gewonnenen Muskelmasse die Möglichkeit geben, sich neu zu kapillarisieren und sie so dauerhaft zu festigen. Kapillarisation erreicht man vor allem durch Umstellung seines Trainingsplanes.

Was gehört zum Masseaufbau?

Der Aufbau von neuer Muskelmasse stellt Anforderungen an die 4 Schlüsselkomponenten im Bodybuilding, nämlich:

- Training
- Lebensgewohnheiten
- Ernährung
- Supplemente

Training

Ziel des Trainings in der Massephase muss sein, maximal mögliche hypertrophiespezifische Reize zu setzen, um so eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts herbeizuführen. Dieses Ziel erreicht man, indem man sein Training nach folgenden Eckpunkten gestaltet:

Trainingstage/Woche: 4

Trainingsart: Splittraining (3-er)

Trainingsintensität: hoch

TUT: 3/0/1

Satzzahl pro Muskelgruppe nach Größe des Muskels: 8-15

Wiederholungszahl: 10-12

Trainingsdauer: 45 Minuten

Pausenzeit: 60-90 Sekunden

Erklärung

4 Trainingstage und entsprechend 3 Tage zur Erholung pro Woche gewährleisten zum einen ausreichend Trainingsfrequenz, zum anderen ausreichend Zeit zur Regeneration und zum Wachstum.

Das Training des gesamten Körpers in einen **3-er Split** zu verpacken ermöglicht bei 4

Trainingstagen pro Woche, dass eine Muskelgruppe im Durchschnitt pro Woche 1,25x trainiert wird. Diese Frequenz hat sich aus meiner eigenen Erfahrung als optimal in Sachen Superkompensation erwiesen. Der Muskel wird genau zum richtigen Zeitpunkt zwischen Regeneration und neu benötigtem Reiz erneut trainiert.

Hohe Trainingsintensität bedeutet im Training an seine Grenzen zu gehen. In dieser Phase ist es durchaus sinnvoll, sich der zahlreichen Intensitätstechniken, wie abnehmende Sätze, Supersätze, Gigantensätze usw. zu bedienen. Übertreiben Sie es jedoch damit nicht, da Sie ansonsten auch im hyperkalorischen Aufbau einen Übertrainingszustand riskieren. Pro Übung empfehle ich einen Satz, den Sie mit einer Intensitätstechnik Ihrer Wahl ausführen.

TUT – Time under Tention sagt aus, in welcher Phase der Bewegung der Muskel wie lange bewegt wird. Die Aufteilung 3/0/1 bedeutet eine exzentrische Phase von 3 Sekunden, eine statische (haltende) Phase von 0 Sekunden und eine konzentrische Phase von 1 Sekunde. Im Klartext bedeutet dies eine explosive anspannende Phase die ohne innezuhalten in eine langsame entspannende Phase übergeht. Mit dieser Methode werden maximal viele Mikrotraumen gesetzt, welche dem Gehirn signalisieren, dass im jeweiligen Muskel aufgrund Überforderung vermehrte Proteinsynthese stattfinden muss.

Bei der **Satzzahl** möchte ich mich nur ganz grob festlegen, da hier die Individualität der Person entscheidet, auf wie viele Sätze der jeweilige Muskel am besten reagiert. In der Regel werden für kleine Muskelgruppen wie Bizeps oder Trizeps 8 Sätze empfohlen, bei großen Muskelgruppen wie Rücken oder Beinen geht die Empfehlung zu 15 Sätzen.

Finden Sie hier selbst heraus wie es sich bei Ihnen verhält und verlassen Sie sich hier NICHT auf pauschale Empfehlungen

Der **Wiederholungsbereich** von 10-12 gilt Studien zur Folge als der Bereich, der für den größten hypertrophiespezifischen Reiz sorgt.

Sein Training auf ca. **45 Minuten** einzustellen ermöglicht Vorteile in Hinblick auf die Synthese anaboler und kataboler Hormone. Anaboles **Testosteron** und **Wachstumshormon** wird in den ersten 30-45 Minuten vermehrt synthetisiert. Kataboles **Cortisol** beginnt ab 45 Minuten kontinuierlich schneller zu steigen. Aus diesem Grund sorgen Sie mit 45 Minuten Training für ein ständig anaboles Hormonmilieu im Training.

Die **Satzpausen** auf 60-90Sekunden einzustellen, ermöglicht dem Körper einerseits einen Großteil der ATP-Speicher durch Creatinphosphat und Glykogen wieder zu befüllen, um im nächsten Satz wieder stark und leistungsfähig zu sein. Die Pausen sind andererseits auch nicht zu lang um Muskeltonus und Durchblutung sowie die Hormonproduktion bereits wieder abflachen zu lassen.



Fazit

Mit dieser kleinen Anleitung sollte es Ihnen möglich sein, sich Ihr optimales Masseaufbautraining zusammenzustellen. Dauert Ihre Massephase länger als 12 Wochen schlage ich vor spätestens nach dieser Zeit einige der Variablen zu verändern um keine Muskelgewöhnung (Adaption) an einen Trainingsreiz hervorzurufen. Gewöhnt sich Ihre Muskulatur an die Trainingsvariablen wird Sie nicht mehr in ausreichendem Maße stimuliert um weiteres Wachstum zu auszulösen.

Lebensgewohnheiten

Erholung und Schlaf

Viele Bodybuilder essen und trainieren wie Sportler, leben jedoch wie Partymenschen. Wie wir wissen, findet das eigentliche Wachstum der Muskeln dann statt, wenn wir dem Körper auch die Zeit dafür geben, nämlich in Ruhe. Besonders nachts hat der Körper wenig sonstige Aufgaben und kann sich auf den Muskelaufbau konzentrieren. Er sorgt für eine konstante Körpertemperatur, einen konstanten Blutzuckerspiegel und die Versorgung der lebenswichtigen Organe. Er muss in dieser Zeit weder in hohem Maße denken noch verdauen oder sich mit sonstigen Einflüssen von außen befassen.

Nicht NUR im Masseaufbau sondern generell gebe ich die Empfehlung, ausreichende Ruhephasen und ausreichend Schlaf in seine Woche einzubauen. Von einer pauschalen Empfehlung der Schlafstunden möchte ich absehen, da diese Zahl individuell differiert. Während einige von uns mit 6 Stunden Schlaf auskommen, benötigen andere Athleten 8 Stunden und mehr um sich optimal zu regenerieren.

Hören Sie hier auf Ihren Körper. Langandauernder Muskelkater, Müdigkeit, Unlust, Motivationsverlust usw. sind Anzeichen für zu wenig Regeneration und behindern Sie definitiv bei Ihrem Vorhaben des Masseaufbaus.

Stress/Cortisol

Immer wenn es um schlechte Lebensgewohnheiten geht, muss man sich auch mit dem Stresshormon **Cortisol** auseinandersetzen. Psychische und physische Belastungen führen zur Ausschüttung dieses feindlichen Hormons in jeder Phase des Bodybuildingdaseins. Natürlich erfüllt Cortisol wichtige Aufgaben bei der Bekämpfung von Bedrohungen unseres Körpers, man muss das Aufkommen jedoch immer unter Kontrolle halten, um einen Verlust an Muskelmasse zu vermeiden. Wir Bodybuilder stehen hier vor einer besonders schwierigen Aufgabe. Uns obliegt die Aufgabe, den stressigen Berufsalltag mit dem Sportlerleben zu kombinieren, ein nicht immer leichtes Unterfangen. Hier setze ich auf das Wort **Organisation!** Vorausschauende Planung des Alltags, der Mahlzeiten, der Trainingszeiten usw. wird Ihnen an den meisten Tagen des Jahres eine Menge Stress ersparen. Die wenigen Tage mit unvorhersehbaren Ereignissen müssen und können wir in Kauf nehmen, wenn der Großteil wohl organisiert ist.

Eine gute Organisation, ausreichend Erholung und Schlaf sorgen, gepaart mit dem richtigen Training, und einer guten Ernährung für maximalen Muskelaufbau

Ernährung

Bei der Ernährung zum Masseaufbau gibt es eigentlich nur ein zentrales Schlagwort:

“Hyperkalorisch”

Warum hyperkalorisch?

Unser Körper muss mit den zugeführten Kalorien haushalten und diese bedarfsgerecht verteilen. Dabei geht er nach einem bestimmten Schema vor. Oberste Priorität genießt die Versorgung unseres Gehirn sowie der lebenserhaltenden Organe. Energie wird verwendet, um die Körpertemperatur zu erhalten, das Immunsystem zu stabilisieren und den Körper für alle Alltagsbelastungen zu festigen. Der Aufbau von zusätzlicher Muskulatur steht in dieser Rangfolge relativ weit unten.

Unsere Versorgung kann auf 3 Arten erfolgen:

- Hypokalorisch Unter dem Bedarf
- Isokalorisch Bedarfsgerecht
- Hyperkalorisch Über dem Bedarf

Hypokalorische Ernährung

Eine hypokalorische Ernährung streben wir an, wenn wir unseren Körperfettgehalt reduzieren möchten (**Diät**). Wir versuchen, den Körper zu zwingen, sich zu dessen Versorgung der gespeicherten Energie in unseren Fettspeichern zu bedienen. Unterstützt wird diese Maßnahme durch die Erhöhung des Kalorienbedarfs über Cardiotraining. Die Muskulatur versuchen wir bestmöglich zu schützen, indem wir Krafttraining ausführen. Durch Krafttraining und die dadurch entstandenen Muskeltraumen verschaffen wir der Muskulatur einen besseren Stand, wenn es um die Verteilung von Energie und Baustoffen geht.

Isokalorische Ernährung

Eine isokalorische Ernährung deckt genau unseren Bedarf. Wäre es uns möglich, diesen Zustand zu jeder Zeit zu gewährleisten und haarfein auf jede Veränderung des Bedarfs mit der richtigen Anpassung der Kalorienzufuhr zu reagieren, wäre es uns tatsächlich möglich, *fettfreie* Muskelmasse aufzubauen.

Die Realität sieht jedoch leider so aus, dass wir nicht ständig unseren genauen Bedarf kennen und uns daher zur Sicherheit in den dritten Bereich bewegen müssen.

Die hyperkalorische Ernährung

Die hyperkalorische Ernährung ist als isokalorische Ernährung zzgl. eines Sicherheitsbonus zu verstehen. Da wir unseren isokalorischen Bedarf nicht ständig kennen, ist es ratsam, dieses Kalorienplus zum **Masseaufbau** dazuzugeben.

Die Qualität eines Massezyklus

Bei diesem Vorhaben, in den hyperkalorischen Kalorienbereich einzusteigen, entscheidet sich meiner Meinung nach meistens die Qualität, mit der Athleten Ihre Masseaufbauzyklen gestalten. Früher war es Gang und Gäbe, sich in der Masseaufbauphase regelrecht zu mästen, sich mit Kalorien aller Art regelrecht vollzustopfen. Einziges Ziel waren zusätzliche Kilos auf der Waage. Diese Strategie hat den einen Vorteil, dass man mit Sicherheit ausreichend Kalorien für einen möglichen Muskelaufbau aufnimmt. Der große und meiner Meinung nach gewichtigere Nachteil bei dieser Strategie ist, dass eine deutliche unkontrollierte hyperkalorische Ernährung immer auch einen beachtlichen Zuwachs an Körperfett zur Folge hat. Es kann aus gesundheitlicher Sicht zudem zu Verschlechterung

von Blutmarkern wie Cholesterin und Triglyceriden kommen. Die Insulinsensibilität kann sich während einer solchen Maßnahme verschlechtern und vieles mehr.

Die richtige Strategie zum Masseaufbau

Kalorien

Auch ich gestalte in meiner Funktion als Ernährungsberater Massezyklen für meine Kunden. Hauptaugenmerk lege ich dabei darauf, die Kalorienaufnahme möglichst nahe an den isokalorischen Zustand zu planen. So vermeide ich, daßs unnötiges Körperfett aufgebaut wird. Je mehr Körperfett aufgebaut wird, desto mehr davon muss auch wieder abgebaut werden, sobald es wieder Richtung Frühjahr geht.

Eine genaue Aussage über Ihren Kalorienbedarf erhalten Sie beispielsweise durch Aufnahme mit einem SenseWear Armband

Makronährstoffe

Neben dem richtigen Kalorienbedarf muss auch die Auswahl der Makronährstoffe im richtigen Verhältnis erfolgen. Hierzu möchte ich den Lesern folgende Richtlinien mit auf den Weg geben:

Proteinzufuhr: bis 2,5g. pro kg Körpergewicht

Fettzufuhr: 30% der Gesamtkalorienanzahl

Kohlenhydratzufuhr: verbleibende Kalorien

Bei der **Protein**zufuhr kommt es auf ein möglichst ausgewogenes Mix an Proteinträgern an. Die Fettzufuhr sollte ebenfalls im richtigen Verhältnis der Fettsäuren untereinander erfolgen. Sinnvoll ist in der Massephase je 1/3 der Fettsäuren aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen.

Bei der Kohlenhydratzufuhr ist es essentiell, sich zum Großteil an niedrig glykämische KH wie Vollkornprodukte oder Haferflocken zu halten. Lediglich morgens oder nach dem Training ist die Aufnahme **hochglykämischer Kohlenhydrate** sinnvoll, da hier das Hormon **Insulin** benötigt wird um schnell für Energienachschub in den Zellen zu sorgen.



Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind nicht nur in der Massephase essentiell. Sie sorgen dafür, dass enzymatische Vorgänge unseres Körpers von Statten gehen, stabilisieren das Immunsystem und den Bewegungsapparat. Sie befähigen uns zu Muskelkontraktionen und sind an der Energiebereitstellung beteiligt. Die Liste der Aufgaben und Funktion ist endlos

und ich möchte Sie hier auch nicht weiter fortführen. Klar ist jedoch, dass Sie bei diesen Substanzen immer für einen gedeckten Bedarf sorgen müssen. Welchen Bedarf Sie haben, welche Mengen Sie aufnehmen oder ggf. supplementieren müssen, kann im Rahmen einer Ernährungsanalyse bestimmt werden, welche ein Ernährungsberater für Sie vornimmt.

Supplemente

Eine breite Palette von Supplementen wird eigens zum Aufbau von Muskelmasse angeboten. Manche davon erfüllen durchaus Ihren Zweck, andere wiederum sind schlichtweg nutzlos.

Weight Gainer und Stoffwechseltypen

Ob eine Supplementierung speziell zum Masseaufbau stattfinden muss, hängt vor allem vom Stoffwechseltyp des Athleten ab. Es kommt dabei darauf an, ob es möglich ist, die zum Aufbau benötigte Kalorienmenge über die normale Ernährung aufzunehmen oder nicht. Gerade der typische „Hardgainer“ hat hier die größten Schwierigkeiten. Ihm ist die Kaloriendichte der meisten Lebensmittel schlichtweg zu gering, so dass er bereits vor Deckung seines eigentlichen Kalorienbedarfs satt ist und die Nahrungsaufnahme gestoppt werden muss. Hier bietet sich die Einnahme sog. Masse- oder **Weight Gainer** morgens und zu den Zeitpunkten um das Training an. Während des Tages sollte man eher auf die mit einer wesentlich höheren Kaloriendichte versehenen **Fettsäuren** zurückgreifen. Der Hardgainer hat einen hohen Ruheumsatz. In Ruhe verbrennt unser Körper hauptsächlich Fettsäuren, was dessen Einnahme hier sinnvoller macht.

Bei den anderen Stoffwechseltypen bin ich der Meinung, dass es durchaus möglich ist, eine bedarfsgerechte Ernährung aus normalen Lebensmitteln zusammenzustellen. Zusätzliche Shakes aus einfachen Kohlenhydraten und Protein sind eher unnötig und führen auch schnell zu einer negativen Veränderung der Körperzusammensetzung hin zu einem höheren Körperfettanteil.

Workout Supplements - Masseaufbau für jedermann

Völlig anders als der typische **Weight Gainer** aus KH und Eiweiß sind sog. **Workout Supplements**. Diese Supplement-Kombinationen sind für die Einnahme vor, während und nach dem Training vorgesehen. Hier geht es weniger um die Aufnahme zusätzlicher Kalorien, als vielmehr um einen ausgewogenen Mix aus Nährstoffen und anabolen Wirkstoffen, welche für optimale Versorgung im Training und für die anschließende Regeneration sorgen sollen.

Workout Supplements sind sinnvoll für jedermann der an Muskelaufbau interessiert ist. Im Rahmen meiner Betreuungen arbeite ich sehr gerne mit Supplementen wie **Createston** oder **Plutonium**, da hier gewährleistet ist, dass meine Kunden zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Nährstoffe zuführen. Zudem ist es für viele Kunden leichter, sich vor oder nach dem Training einen Shake anzumixen als eine feste Mahlzeit vorzubereiten und zu verzehren.



Supplementierung zum Masseaufbau ohne Workout Supplements

Wer sich aus bestimmten Gründen gegen die Verwendung von Workout Supplements entscheidet, steht vor einem schier unendlichen Angebot an anabolen Substanzen, die alle verstärkten Muskelzuwachs versprechen.

Wer klug vorgeht, verschafft sich über eine gezielte Auswahl positive Effekte für die grundlegenden Vorgänge, welche für den Aufbau von Masse wichtig sind.

Wichtig ist es

- schnell verfügbare Energie in den Muskelzelle zu gewährleisten
- die Spiegel anaboler Hormone möglichst hoch zu halten,
- im Training für maximale Motivation und Leistung zu sorgen
- den Körper dabei zu unterstützen Nährstoffe mit der minimalen Menge an Insulin in die Zellen zu befördern, um das Risiko eines schnellen Aufbaus von Fettmasse zu vereiteln

Creatin

Creatin ist besonders zum Masseaufbau von essentieller Bedeutung. Es bringt für diese Phase entscheidende Funktionen mit sich. So sorgt es im Training zum einen für schnelleres Wiederbefüllen der Creatinphosphatspeicher, welche wiederum die bei der Muskelkontraktion verbrauchten ATP-Speicher wiederbefüllen. Dieser Vorgang geht ohne das Aufkommen von Milchsäure von statten und benötigt auch keinen Sauerstoff (anaerob-alkalische Energiebereitstellung). Creatin ermöglicht so ein erhöhtes Kraftniveau im Training und daraus resultierend verbesserten Muskelaufbau.

Creatin erhöht zum anderen die Menge intrazellulär gespeicherten Wassers. Je mehr Wasser in der Zelle lagert, desto einfacher gestaltet sich der Aufbau von zusätzlicher Muskelmasse, da Wasser ein sog. reaktives Medium darstellt.

Bei der **Creatinsupplementierung** muss zuerst die Frage geklärt werden, ob man sich selbst zum Kreis der Responder oder NON-Responder zählen kann. Wer NON-Responder ist, wird mit normalen Creatinmonohydrat wenig Erfolge verzeichnen können. Hier ist es nötig, auf eine alternative Creatinformel, wie z.B. das von mir favorisierte Creatin AKG, umzusteigen.

Wer sich zu den Respondern zählen kann, ist mit der preisgünstigsten Variante, dem Creatin Monohydrat, bestens bedient. Wichtig ist hier lediglich, dass Creatin Monohydrat nur über Natrium oder Kohlenhydrate (Insulin) in die Zelle gelangen kann und so auch mit einem der beiden Substanzen aufgenommen werden muss.



TIP

Responder mit dem Stoffwechsel eines „Hardgainers“ können statt den üblichen Wheight Gainern auf Produkte wie z.B. **CellMax** zurückgreifen. Dieses Kombinationspräparat liefert Energie, Kohlehydrate und Creatinmonohydrat in Einem.

ZMA

Die spezielle Kombination aus Zink und Magnesium sorgt für erhöhte **Testosteronwerte**. Zink als solches hat zudem die Eigenschaft einer antioxidativen Wirkung und schützt so die Zellen vor freien Radikalen. Bei der Einnahme vor dem Schlafengehen sorgt **ZMA** für eine bessere Schlafqualität. Diese Eigenschaften machen ZMA zu einem optimalen Supplement zu Zeiten des Masseaufbaus.

Wichtig: Die Gesamtaufnahme an Zink sollte 50gr/Tag nicht überschreiten. Beziehen Sie dies in Ihre Planungen bei der Supplementierung mit ein.

Tribulus

Tribulus ist im Allgemeinen bekannt als Pflanze, welche es vermag, die körpereigene Testosteronsynthese zu erhöhen. Die bereits durch das Training erhöhte Ausschüttung von Testosteron, kann durch die Einnahme von Tribulus nochmals verstärkt werden. Von einem Mehraufkommen dieses anabolen Hormons kann der Athlet eine verstärkte Proteinsynthese und eine verbesserte Regeneration erwarten, also genau das was wir in dieser Zeit benötigen.



Koffein / Tyrosin

Koffein und **Tyrosin** sind beide Substanzen, welche sich auf die Synthese von Katecholaminen (Adrenalin und Noradrenalin) auswirken. Beide sind eigentlich Stresshormone, sie unterscheiden sich von Cortisol jedoch in Ihrer Wirkung und der Dauer Ihrer Aktivität. Katecholamine sorgen im Allgemeinen für erhöhte Wachsamkeit, verbesserte Konzentration und steigern die Motivation.

Die kombinierte Einnahme von Koffein und Tyrosin verursacht einen wahren

Motivationsschub, welcher sich positiv auf die Trainingsintensität auswirken wird.

Des Weiteren verändert sich unter hohem Katecholaminaufkommen das Schmerzempfinden. Dies bedeutet, dass Sie in der Lage sein werden, mehr Schmerz in Form von Muskelbrennen zu tolerieren.

Mehr Motivation, Mehr Leistung, Mehr Muskelaufbau

ALA (Alpha-Liponsäure)

Alpha-Liponsäure ist eine Substanz, die sich beinahe in jedem Workout Supplement wieder findet und das aus gutem Grund. Alpha-Liponsäure sorgt für eine verbesserte Insulinsensibilität der Zellen. Im Klartext bedeutet dies, dass durch die Einnahme von Alpha-Liponsäure weniger Insulin benötigt wird, um Nährstoffe in die Muskelzelle zu befördern. Nun mag sich der ein oder andere Leser fragen, warum es gut sein soll, mit möglichst wenig Insulin auszukommen. Insulin ist doch bekannt als das anabolste Hormon überhaupt!?

Diese Frage lässt sich wie folgt beantworten:

Insulin ist sowohl Muskel- als auch Fettabol, d.h. im hyperkalorischen Zustand eines Massezyklus wird unter hohem Insulinaufkommen, neben einer schnellen Befüllung der Muskelspeicher mit Nährstoffen, auch schnell überschüssige Energie in die Fettdepots eingeschleust. Über ein Krafttraining sorgt man dafür, dass die Insulinrezeptoren besonders der trainierten Muskulatur sehr viel schneller auf eine geringere Menge Insulin ansprechen, es wird also weniger benötigt, um die Zelle für Nährstoffe aufzuschließen. Was durch Training ausgelöst wird, findet auch durch die Einnahme von Alpha-Liponsäure statt.

Für die Praxis bedeutet dies, dass der Athlet für eine weniger starke Insulinausschüttung durch kurzkettige Kohlenhydrate sorgen muss.

Weniger kurzkettige Kohlenhydrate bedeuten weniger Insulin und weniger Gefahr des Aufbaus von Fettmasse

Anmerkung:

Die von mir getroffene Auswahl an **Supplements** ließe sich sicher noch um einige wichtige weitere Vertreter ergänzen. Jegliche proteinbildende Aminosäuren wie BCAA oder Glutamin habe ich beispielsweise absichtlich nicht erwähnt, obwohl deren bedarfdeckende Aufnahme natürlich in jedem Fall gewährleistet sein muss. Inwieweit Ihnen dies jedoch bereits über die normale Ernährung gelingt und was über zusätzliche Supplemente gegeben werden muss, ist im Einzelfall anhand des Ernährungsplanes zu ermitteln. Meine Auswahl bezieht sich rein spezifisch auf o.g. Zielsetzungen einer Supplementierung zum Masseaufbau.

Zusammenfassung

Massezyklen in sein Trainingsjahr einzubauen ist, richtig gestaltet, durchaus eine sinnvolle Sache. Die Tage der Masse-Masten sind gezählt. Inzwischen werden auch solche Phasen mit einer sinnvollen Gestaltung des Speiseplans durchgeführt. In Kombination mit Ernährung, Training und der richtigen Gestaltung des Alltags kann jeder Athlet, ob

Anfänger oder Fortgeschrittener, so weitere qualitativ hochwertige Kilos auf sein Skelett aufbauen. Wer sich seiner Sache nicht sicher ist, hat die Möglichkeit einen Massezyklus von einem Ernährungsberater bis ins Detail durchplanen zu lassen. Für alle die sich der Aufgabe gewappnet fühlen sind meine Ausführungen ein guter Anhaltspunkt.



Ich wünsche allen Lesern viel Erfolg und viel zusätzliche Muskelmasse!

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

-
-
-

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6

Tags: [Masseaufbau](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben