

FOTO: THOMAS KELLER (WWW.MUSCLEVIDEO.DE)



Wie schnell können Sie Muskeln aufbauen?

Wie schnell kann ich Muskeln aufbauen? Wie viel Muskelzuwachs kann ich erwarten, wenn ich nach einem guten Muskelaufbau-Trainingsplan trainiere? Diese Fragen höre wahrscheinlich nicht nur ich in regelmäßigen Abständen, sondern wohl auch jeder Fitness Coach. Das Internet ist randvoll gefüllt mit Trainingsprogrammen, die 5 kg „reinen“ Muskelaufbau pro Monat „garantieren“.

Aber wie realistisch sind diese Vorgaben tatsächlich? Ich habe miterlebt, wie Sportler, die nach denselben Trainingsprogrammen und nahezu identischen Ernährungsplänen arbeiteten, völlig unterschiedliche Ergebnisse in ihrer Körperentwicklung erzielten.

von Mark Maslow

Marathon Fitness

IN DIESEM ARTIKEL WERDE ICH FOLGENDE FRAGEN BEANTWORTEN:

Woran liegt es, dass Menschen unterschiedlich schnell Muskeln aufbauen? ✓

Welche Trainingserfolge können Sie erwarten, wenn Muskelaufbau Ihr Ziel ist? ✓

Sind Trainingsprogramme realistisch, die 5 kg „reinen“ Muskelaufbau pro Monat „garantieren“? ✓

1. TRAININGSALTER

Ihr Trainingsalter ist der Zeitraum, in dem Sie bereits Krafttraining betreiben. Einsteiger bauen sehr viel schneller Muskeln auf als fortgeschrittene Athleten, die schon mehrere Jahre trainieren. Profis brauchen am meisten Geduld.

2. HORMONELLES PROFIL

Die Menge an Testosteron und anderen Muskelaufbau-Hormonen in Ihrem Körper kann durchaus schwanken. Unter anderem beeinflussen die folgenden beiden Faktoren, wie hoch Ihr Spiegel an muskelaufbauenden Hormonen ist:

- ★ Machen Sie Kraftübungen, die viel Testosteron freisetzen? Wer beispielsweise das Bein-Krafttraining vernachlässigt, darf sich nicht wundern, wenn sich weniger freies Testosteron im Blut befindet und der Muskelaufbau stagniert.
- ★ Produziert Ihr Körper „von Haus aus“ mehr oder weniger Testosteron?

3. GENETIK

„Männer bauen zwei- bis dreimal leichter Muskeln auf als Frauen“, sagte eine befreundete Sportwissenschaftlerin zu mir, als wir über das Thema der Bedeutung der Genetik für den Muskelaufbau sprachen. Fakt ist, jeder von uns hat mit den genetischen Karten zu spielen, die ihm bei seiner Geburt zugeteilt wurden.

In der Wissenschaft wird zur statistischen Beurteilung größerer Mengen gerne die Gauß'sche Glockenkurve verwendet. Demnach fallen 68 Prozent aller Menschen in den Bereich der Glockenkurve, der als „genetischer Durchschnitt“ bezeichnet wird.

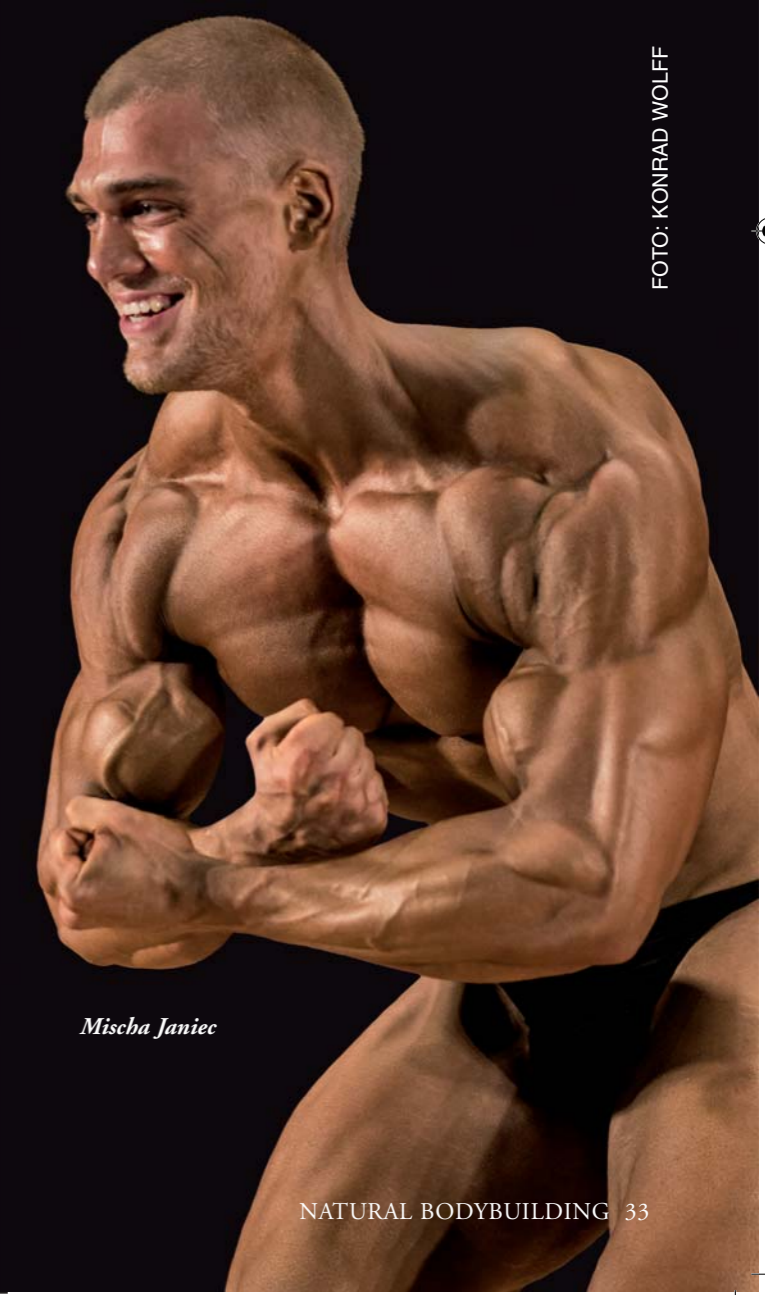
Im weiteren Verlauf dieses Artikels sage ich Ihnen, wie viel Muskelaufbau Sie pro Monat erwarten können, wenn Sie „durchschnittliche Gene“ besitzen. Falls Sie zu denen gehören sollten, die eher „schlechte Gene“ für den Muskelaufbau besitzen, so ist das allerdings kein Argument dafür, die Flinte ins Korn zu werfen. Ganz im Gegenteil!

4. MUSKELGEDÄCHTNIS

Nehmen wir an, Sie wiegen 90 kg und beschließen, die nächsten Monate für einen Marathon zu trainieren. Es kann gut sein, dass Sie in dieser Zeit 10 kg an Muskelmasse verlieren. Wie lange brauchen Sie, um diese 10 kg Muskeln anschließend wieder aufzubauen? Die gute Nachricht: nicht sehr lange. Wenn Sie sich richtig ernähren, gelingt es Ihnen in vielleicht ein bis zwei Monaten. Das liegt daran, dass Ihr Körper Mechanismen besitzt, mit denen er einen früheren muskulären Gleichgewichtszustand (Homöostase) schnell wieder herstellen kann. Diese Fähigkeit wird oft auch als „Muskelgedächtnis“ bezeichnet.

5. LEGALE UND ILLEGALE SUPPLEMENTE

Natürlich können Steroide und andere potenziell schädliche leistungssteigernde Substanzen Ihnen dabei helfen, sehr viel schneller Muskeln aufzubauen. Aber ich denke, Sie sind intelligent genug, um auf solche illegalen Mittel zu verzichten. Es gibt zahlreiche in der Einnahme unbedenkliche Nahrungsergänzungsmittel, die den Muskelaufbau positiv beeinflussen können, beispielsweise BCAAs und Creatin.



Mischa Janiec

FOTO: KONRAD WOLFF



Jeff Sibagatov

FOTO: KONRAD WOLFF

Marathon Fitness

WIE SCHNELL KÖNNEN SIE MUSKELN AUFBAUEN?

Ich möchte Ihnen zwei Modelle vorstellen, anhand derer Sie abschätzen können, wie schnell Sie Muskeln aufbauen und welche Ergebnisse Sie von einem anständigen Muskelaufbau-Programm erwarten können.

1. Modell: Muskelaufbau-Tempo nach McDonald
Lyle McDonald ist Fitness Coach und Autor, der auch Bodybuilder in ihrer Ernährung coacht. Von ihm kommt die folgende Gleichung, die Ihnen einen Anhaltspunkt dafür gibt, wie viel Muskeln Sie pro Monat aufbauen können. Die Tabelle gibt die Werte für Männer an, Frauen können etwa die Hälfte der gezeigten Werte erwarten.

Zielgerichtetes Muskelaufbau-Training (in Jahren)	Muskelaufbau-Potenzial (pro Jahr)
1	10–13 kg (1 kg/Monat)
2	5–6 kg (500 g/Monat)
3	2–3 kg (250 g/Monat)
4+	1–2 kg (monatliche Erfassung sinnlos)

Tabelle 1: Muskelaufbau-Potenzial nach Lyle McDonald, www.marathonfitness.de

Das geschätzte Kilogramm Muskelmasse, das ein Mann monatlich im ersten Trainingsjahr erwarten darf, entspricht etwa 250 g Muskelmasse pro Woche. Diese Menge erscheint zunächst zwar nicht viel, summiert sich aber auf mehr als 10 kg Muskelsubstanz im ersten Jahr. In den folgenden Trainingsjahren können Sie unter optimalen Bedingungen davon ausgehen, dass sich Ihre Fortschritte jeweils halbieren. Jeder der genannten fünf Faktoren kann das Muskelaufbau-Tempo positiv oder negativ beeinflussen. Voraussetzung für diese Werte sind ein anständiger Trainingsplan und die entsprechende Muskelaufbau-Ernährung. Wie erwähnt, gelten die in der Tabelle genannten Werte für Männer. Lyle nimmt für Frauen etwa die Hälfte an – also 5 bis 6 kg Muskelaufbau im ersten Trainingsjahr.

2. Modell: Muskelaufbau-Tempo nach Aragon
Alan Aragon ist Fitness Coach, Ernährungswissenschaftler und Dozent an der amerikanischen „National Academy of Sports Medicine“. Er benennt den möglichen, ohne die Einnahme von verbotenen Substanzen realistischen Prozentsatz für den monatlichen Muskelaufbau im Verhältnis zum aktuellen Körpergewicht.

Erfahrung im Krafttraining	Muskelaufbau-Rate
Anfänger	1–1,5 % des Körpergewichts/Monat
Fortgeschrittene	0,5–1 % des Körpergewichts/Monat
Profis	0,25–0,5 % des Körpergewichts/Monat

Tabelle 2: Muskelaufbau-Potenzial nach Aragon, www.marathonfitness.de

Auch hier können Frauen etwa die halben Werte ansetzen. Demnach kann ein 60 kg schwerer Beginner männlichen Geschlechts bis zu 900 g Muskeln im Monat aufbauen (ca. 7 bis 11 kg im Jahr). Das aber natürlich nur unter der Voraussetzung, dass er einen exzellenten Trainingsplan verfolgt und auch bei der Ernährung dranbleibt. Wenn dieser Sportler nach einem Jahr 70 kg wiegt, kann er als „fortgeschrittener“ Athlet pro Monat weitere 350 bis 700 g Muskelaufbau erwarten (ca. 4 bis 8 kg im zweiten Jahr). Je länger er trainiert, desto langsamer geht der Muskelaufbau vonstatten. Wirklich massive Natural Bodybuilder trainieren daher in der Regel mindestens seit 5 bis 10 Jahren.

WIE SERIÖS SIND MUSKELAUFBAU-PROGRAMME, DIE IHNEN 5 KG MEHR MUSKELN PRO MONAT „GARANTIEREN“?

Beginner im Natural Bodybuilding können unter optimalen Bedingungen ca. 1 kg Muskelaufbau im Monat erwarten – Anfängerinnen etwa die Hälfte. Trainingsprogramme, die jedem Kunden ein Plus von 5 kg „fettfreier Muskelmasse“ im Monat „garantieren“, halte ich für unseriös. Menschen, die durch ein solches Programm 5 kg „Masse“ im Monat zulegen, nehmen davon höchstwahrscheinlich mindestens 3 bis 4 kg an Fett zu – oder sie gehören zu den absoluten Ausnahmefällen mit einer exzellenten genetischen Veranlagung. Anders kann es aussehen, wenn es um den Wiederaufbau von Muskelmasse geht, die Sie bereits einmal besessen haben. Hier können 5 kg im Monat durchaus realistisch sein.

Notiz des Herausgebers:
Mark Maslow ist Fitness Coach und Gründer von MarathonFitness. In seinem Blog schreibt er über die Themen Muskelaufbau,

FAZIT
Wenn massive Muskeln Ihr Ziel sind, können Sie innerhalb mehrerer Jahre mit zielgerichtetem, kontinuierlichem Training und intelligenter Ernährung sehr viel erreichen. Die kleinen wöchentlichen Fortschritte können sich innerhalb mehrerer Jahre beeindruckend aufsummieren. Was ebenfalls deutlich wird: Muskelaufbau ist nichts für Ungeduldige – hier sind echte Dranbleiber-Qualitäten gefragt. Je länger Sie trainieren, desto mehr Geduld müssen Sie mitbringen, wenn Sie weitere Fortschritte erzielen möchten. Sie sollten auch bedenken, dass das genannte Muskelaufbau-Tempo nur dann erreicht werden kann, wenn Sie für optimale Randbedingungen (Training, Ernährung, Regeneration) sorgen. Meiner Erfahrung nach ist kontinuierlicher Muskelaufbau wesentlich anspruchsvoller, als den Körperfettanteil zu senken. Immer aber geht es um das Zusammenspiel von Training UND Ernährung. Sichtbarer Fettabbau ist bei entsprechender Hingabe an dieses Ziel eher eine Sache von Monaten. Die Körperfettreduktion erfordert einige Anpassungen im Lebensstil und in der Ernährung. Muskelaufbau ist dagegen eine Sache von Jahren. Um dieses Ziel zu erreichen, ist kontinuierliches Training ebenso gefragt wie die passende Ernährung. Insgesamt erfordert der Aufbau von Muskeln mehr Geduld und Engagement als die Verringerung des Körperfettgehalts. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem Spaß beim Muskelaufbau! ★

Laufen, Ernährung und Motivation.
Weil körperliche Veränderung im Denken beginnt, fließt in viele seiner Artikel ebenso wie ins Coaching eine gehörige Portion Psychologie ein.



1/2-Anzeige