



Ratgeber für starke Muskeln



www.diana-medicalsport.de

Wissenswertes

Ohne ein entsprechendes Training kommt es zwischen dem 40.–80. Lebensjahr zu einem Verlust der Muskelmasse von ca. 30–50 %. Dies bedeutet auch einen Rückgang der Maximal- und Schnellkraft und demzufolge eine höhere Sturz wahrscheinlichkeit.

Krafttraining hilft, die Alltagsfunktionalität und Mobilität zu erhalten, sowie die Schmerzen bei Gelenkerkrankungen, wie zum Beispiel Arthrose, zu reduzieren.

Welche Rolle spielt Krafttraining zur Körperfettreduktion?

Wer Körperfett reduzieren will, greift häufig zum Ausdauertraining.

Tatsächlich hat sich herausgestellt, dass:

- Der Energieumsatz während einer intensiven Krafttrainingseinheit annähernd so hoch ist, wie der einer gleich langen Ausdauereinheit.
- Krafttraining einen Nachbrenneffekt mit sich bringt, d.h. eine gesteigerte Fettverbrennung in Ruhephasen, die bis zu 24 Stunden anhalten kann.
- Es langfristig zu einer höheren Steigerung des Energieumsatzes führt, auch in Ruhephasen.

Um langfristig Körperfett abzubauen, empfiehlt es sich daher, den Schwerpunkt auf ein Krafttraining zu setzen.

Ein intensives Ausdauertraining kann eine sinnvolle Ergänzung dazu sein.

Empfehlungen fürs Training

Für das Ziel Muskelaufbau ist es unerlässlich, ein Training bis zum muskulären Versagen durchzuführen.

Soll der Muskelaufbau maximiert werden, empfiehlt es sich, das Training variabel und mit einem hohen Wiederholungsspektrum zu gestalten.

Wiederholungen:

- 8–12 mit 80 % der Maximalkraft
- 15–20 mit 60 % der Maximalkraft
- 25–35 mit 40 % der Maximalkraft

Steht die Entwicklung der Maximalkraft im Vordergrund, ist ein Training mit hoher Last optimal.

Ernährungsempfehlung für Muskelaufbau

Um den Muskelaufbau zu unterstützen, empfiehlt sich eine Einnahme von folgenden Nährstoffen über den Tag verteilt:



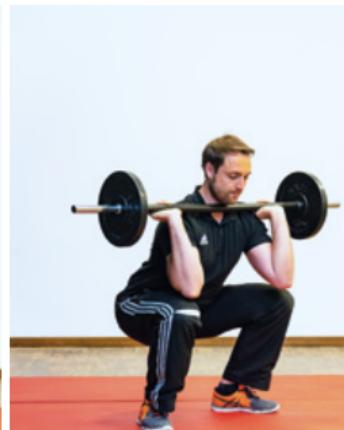
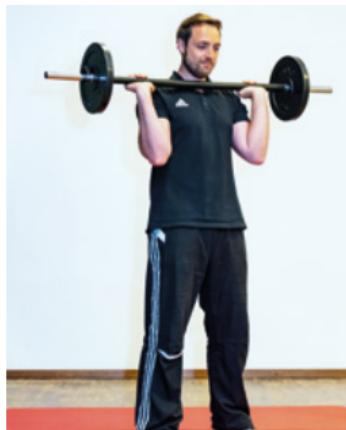
- **Proteine:** ca. 1,7–2,5 g/kg Körpergewicht/Tag (Campbell et al 2007)
- **Kohlenhydrate:** >3g/Kg/Tag (Slater et al 2011)
- **Fett:** >1g/Kg/Tag (Vorzugsweise ungesättigte Fettsäuren) (Sallinen et al 2004)

Proteine haben hierbei einen besonderen Stellenwert. Sie sind wichtig für den Erhalt der Muskelmasse, die Beschleunigung des Muskelzuwachses und die Regeneration.

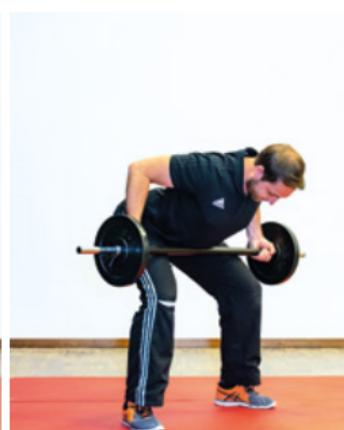
Vorteile des Krafttrainings:

- Verbesserung der mentalen Gesundheit wie Selbstwertgefühl, Depressionen, Ängste
- Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit
- Verbesserung der metabolischen Situation bei Typ-2-Diabetes
- Verbesserung des Blut-Lipidprofils
- Reduziert den Blutdruck in Ruhephasen
- Reduziert das Risiko für metabolische Störungen
- Reduziert Körperfettmasse und erhöht Magermasse
- Verbesserung der Knochendichte/des Knochenmineralgehalts

Diese Übungen können helfen:



Frontkniebeuge



Vorgebeugtes Rudern mit Langhantel

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)
E-Mail: info@diana-medicalsport.de
www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

Campbell et al (2007). International Society of Sports nutrition position stand: Protein and exercise

Kovacevic et al. (2018). The effect of resistance exercise

on sleep: a systematic review of randomized controlled trials

Sallinen et al. (2004). Relationship between diet and serum anabolic hormone responses to heavy resistance exercise in men.

Schoenfeld et al. (2018). Inducing hypertrophic effects of type 1 skeletal muscle fibers: A hypothetical role of time under load in resistance training aimed at muscular hypertrophy

Schoenfeld. (2018). Proteinintake

Schoenfeld et al. (2017). Strength and hypertrophy adaptions between low- versus high load resistance training: A systematic review and meta Analysis

Shaw et al. (2015). Resistance exercise is medicine: strength training in health promotion and rehabilitation. In: International Journal of Therapy and Rehabilitation. Heft 22 (8), S.385–389

Strickland & Smith. (2014). The anxiolytic effects of resistance excersice

Slater, G (2011). Nutrition guidelines for strength sports: Sprinting weightlifting, throwing events and bodybuilding. J Sports Sci. 29 Suppl: S.67–77

Westcott. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health