

Rundum wohlfühlen dank starker Muskeln

Muskelaufbau ist nur etwas für Bodybuilder? Von wegen.



- Fit durch den Tag: Was unsere Muskeln für uns tun.
- Gezielter Muskelaufbau mit passgenauem Training.
- Mythbuster: Proteine direkt nach dem Krafttraining – ein Garant für Erfolg?

Fit durch den Tag: Was unsere Muskeln für uns tun

Jeden Tag meistern wir kleine und große körperliche Herausforderungen und möglich macht das unsere Muskulatur. Dabei sorgen Muskeln nicht nur dafür, dass wir uns bewegen können. Sie stützen unsere Wirbelsäule und Gelenke, sind verantwortlich für die Wärmeproduktion und spielen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel. Mit Krafttraining stärken wir also gleich mehrere Funktionen unseres Körpers. Passiert das jedoch nicht, machen sie irgendwann schlapp. Bereits ab dem 25. Lebensjahr geht es mit der Kraft bergab, wenn wir kein Krafttraining betreiben. Damit der Alltag uns nicht umhaut, ist maßgeschneidertes Krafttraining eine wahre Wunderwaffe.

Muskelaufbau – wenn nicht jetzt, wann dann?

Wer sich in seinem Körper rundum wohlfühlen möchte, kann durch ein Krafttraining aktiv dazu beitragen, Muskeln und Kraft zu erhalten bzw. aufzubauen. Wichtig dafür ist eine positive Netto-Proteinbilanz. Indem wir Krafttraining betreiben, steigern wir die Geschwindigkeit, mit der neues Muskelprotein gebildet wird. Denn das ist der Baustein, aus dem Muskelfasern zu einem wesentlichen Anteil bestehen. Muskelproteine bildet unser Körper im Tagesverlauf, baut sie aber auch wieder ab. Manchmal schneller, als er neue produzieren kann, wodurch die Bilanz ins Negative rutscht. Durch gezieltes Krafttraining, wie Kieser Training es ermöglicht, in Kombination mit Nahrungsproteinen lässt sich dies verhindern. Eine intensive Krafttrainingseinheit kann die Muskelaufbaurrate für bis zu 72 Stunden um das Zwei- bis Fünffache erhöhen.



Kraftkombi: Krafttraining und Nahrungsprotein

Das Geheimnis des Krafttrainings ist, dass es die Muskeln befähigt, Aminosäuren – das Baumaterial unserer Muskeln – aus der Nahrung besser aufzunehmen. Daher spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für den Erfolg des Trainings bzw. den Muskelaufbau. Nicht alle benötigten Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen. Die essenziellen Aminosäuren müssen wir daher mit der Nahrung aufnehmen. Hochwertiges Nahrungsprotein steckt zum Beispiel in Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Die ausreichende Versorgung des Körpers mit Nahrungsprotein über den Tag hinweg beugt einer negativen Netto-Proteinbilanz vor. Für einen bestmöglichen Anstieg der Muskelaufbaurrate empfiehlt es sich, täglich 1,2 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpermasse einzunehmen.

[Mehr erfahren!](#)



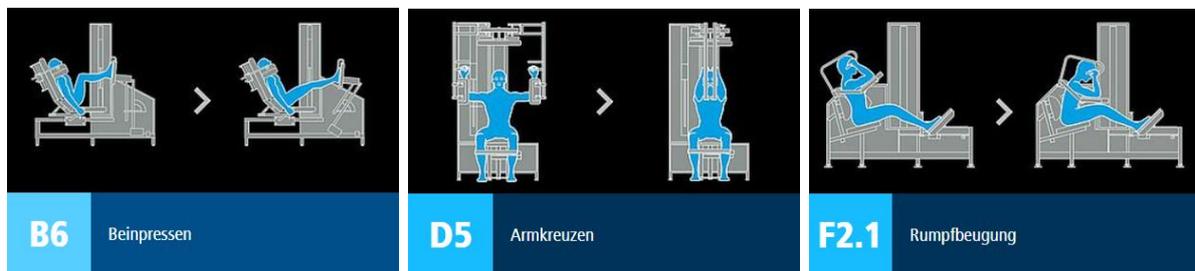
Gezielter Muskelaufbau mit passgenauem Training

Ob wir Krafttraining für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, für eine starke Haltung und einen definierten Körper oder für den Amateur- oder Leistungssport betreiben – individuell abgestimmte Einheiten sorgen für den gewünschten Erfolg. Bei Kieser Training stellen spezialisierte Instruktor:innen und medizinisches Fachpersonal Übungen für die gewünschten Ziele zusammen. Dabei gelten zwei Grundsätze:

- ✓ Krafttraining sollte ein- bis zweimal pro Woche absolviert werden.
- ✓ Das Training sollte intensiv sein und zur muskulären Erschöpfung führen.

Beim Krafttraining mit der wissenschaftlich fundierten Kieser Training-Methode reichen wöchentlich bereits zwei Einheiten à 30 Minuten aus, um Erfolge zu erzielen. Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA, lässt sich der Trainingserfolg objektiv feststellen. Die exakte Messung gibt Aufschluss über die Verteilung der Muskel- und Fettmasse und die Körperzusammensetzung.

[Mehr erfahren!](#)



Mythbuster

Proteine direkt nach dem Krafttraining – ein Garant für Erfolg?

Einige Untersuchungen gehen von der Möglichkeit aus, dass die Synergie zwischen Muskeltraining und Proteineinnahme unmittelbar nach dem Training am größten ist und dann in den nächsten 24 Stunden langsam abnimmt.¹ Das würde dafür sprechen, direkt im Anschluss an das Training den Körper mit Proteinen zu versorgen, um das optimale Trainingsergebnis zu erzielen.

Tatsächlich aber wurde in Studien zur Messung der Muskelproteinsynthese kein klarer Vorteil einer unmittelbaren Proteinzufuhr nach dem Krafttraining gefunden. Damit gilt: Sorgen Sie zeitlich unabhängig von Ihrem Krafttraining für eine hinreichende Zufuhr von Nahrungsproteinen. Ob dies unmittelbar nach dem Krafttraining oder etwas verzögert stattfindet, ist wahrscheinlich von untergeordneter Wichtigkeit.

¹Burd NA, West DW, Moore DR, Atherton PJ, Staples AW, Prior T, Tang JE, Rennie MJ, Baker SK, Phillips SM (2011) Enhanced amino acid sensitivity of myofibrillar protein synthesis persists for up to 24 h after resistance exercise in young men. J Nutr 141: 568–573.

[Mehr erfahren!](#)

Immer ein Stück stärker Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Lisa Borrenkott
Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.