

Muskeltraining

Macht uns stark und unterstützt die Fettverbrennung



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

Muskeltraining ist mittlerweile längst gesellschaftsfähig geworden und wird von jung bis alt ausgeübt. Denn man hat den gesundheitlichen Aspekt bereits seit vielen Jahren erkannt.

Noch vor einigen Jahrzehnten, galt Muskeltraining als verpönt und wurde nur wenigen „Außenseitern“ zugeordnet, mit dem Vorurteil, Hanteltraining sei nur was für Leute die nichts im Kopf haben und durch ihre Muskeln prahlen wollen. An der Spitze dieses Imperiums stand Arnold Schwarzenegger, der von vielen nur belächelt wurde. Doch diese These ist längst veraltet, denn auch für Ärzte, Ingenieure, Banker, Manager usw., gehört mittlerweile der Gang in die „Mucki-Bude“ zum guten Ton und das ist auch gut so. Die Fitnessstudios erleben daher seit Jahren einen regelrechten Boom. Und wie gesagt, selbst hoch gebildete Menschen, die erfolgreich im Beruf stehen, streben nebenbei und als Hobby noch eine Bodybuilding Karriere an. Alleine der Name Body Building hat auch für viele heute noch

einen negativen Beigeschmack. Dabei ist Body Building eine Lebensphilosophie zu einem gesunden und durchtrainierten Körper und es gibt nur ganz wenige Sportarten, bei denen die Ausübenden so auf ihre Ernährung, ihren ausreichenden Schlaf und ihre gezielten Übungen achten, wie beim Body Building. Vorrangig man verzichtet auf chemische Zusätze von Anabolika usw. Man bekommt auch eine bessere Körperhaltung und dadurch auch ein besseres Selbstwertgefühl und es werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet. Ein echt tolles Gefühl, wenn man jeden einzelnen Muskel spüren kann. Muskeln benötigen sehr viel Energie und verdrängen somit auch den Fettanteil im Körper, der somit schneller abgebaut wird. Eigentlich sogar noch effektiver wie von reinem Ausdauertraining. Im Idealfall soll man daher bei seinem Besuch im Fitnessstudio Cardiotraining und Gerätetraining kombinieren.

Eiweißpulver statt Weizenbier

Jeder stellt sich den Genuss an einer Theke anders vor. Die meisten denken bei dem Begriff Theke an eine Kneipe. Aber in jedem renommierten Fitnessstudio gibt es auch eine Theke, wo man zum Beispiel leckere Eiweißshakes zu sich nehmen kann, denn die Zufuhr von Eiweiß begünstigt nun mal zusätzlich den Muskelaufbau. Dabei ist auch hier das Eiweißpulver wesentlich besser als sein ursprünglicher Ruf. Man kann und soll natürlich auch viel Protein über die natürliche Nahrung zu sich nehmen, weil es auch einfach allgemein gesunder ist sich eiweißreich zu ernähren. Eiweiß stellt einen wichtigen Baustoff für den Körper dar. Er braucht es zum Aufbau von Zellen, Nerven und Muskeln, aber auch zur Produktion von Enzymen und Hormonen. Ausserdem benötigt es unser Organismus für den Stoffwechsel, die Übertragung der Nervenreize und ein funktionierendes Immunsystem. Eine

besonders gute Versorgung mit Proteinen versprechen daher Eiweißpulver. Diese können aus tierischen Produkten isoliert werden, zum Beispiel aus Molke oder Eiern, oder sie stammen aus rein pflanzlichen Quellen, wie z.B. Soja. Proteine werden vom Körper in ihre Bestandteile, die Aminosäuren zerlegt. Diese stehen dann für die Produktion von Muskelproteinen zur Verfügung und unterstützen so in Verbindung mit körperlichem Training den Muskelaufbau. Eiweißpulver kann aber auch für Menschen die keinen Sport ausüben zum Abnehmen im Sinne einer Diät von großem Nutzen sein, indem man Mahlzeiten durch Proteinsakes ersetzt, denn eine eiweißreiche Ernährung begünstigt, daß bei einer stark kalorienreduzierten Ernährung die Muskelmassen größtenteils erhalten bleiben, was wiederum den Fettabbau beschleunigt, denn wie bereits erwähnt verbrauchen Muskeln Energie.



Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für
Gesundheitspraktiker der Deutschen
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen

Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90

www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de