

# Die Bedeutung der Erholung für erfolgreiches Bodybuilding

Von Berend Breitenstein

Als ehrgeiziger Bodybuilder ist es Ihr Ziel, Ihren Körper optimal zu entwickeln. Für maximalen Aufbau von magerer Muskelsubstanz und höchstmöglicher Reduktion des Körperfettanteils trainieren Sie mit intensivem körperlichen und geistigen Einsatz. Jede einzelne Trainingseinheit ist eine Herausforderung an Ihre Leidensfähigkeit und Ihren Willen, der Beste Bodybuilder zu werden, der Sie sein können. Sie kennen das Hochgefühl stark durchbluteter Muskeln und den daraus resultierenden Pump-Effekt. An manchen Tagen erscheint es Ihnen so, als wenn Ihr Körper unbegrenzt belastbar ist. Dieses Gefühl großer Stärke und Kraft nutzen Sie, um im Training in neue Grenzbereiche Ihrer Leistungsfähigkeit vorzustoßen. Sie legen mehr Gewicht auf die Hantel und streben dannach, Ihre Bestleistung bezüglich der innerhalb eines Satzes absolvierten Wiederholungen zu übertreffen. Diese Höchstbelastung Ihres Organismus löst einen nahezu rauschartigen Zustand aus. Adrenalin fließt durch Ihre Venen. Der erhöhte Spiegel an Endorphinen, den körpereigenen „Glückshormonen“ läßt Sie den extremen Schmerz während der härtesten Sätze leichter ertragen. Tatsächlich sehen Sie die Qualen des brutalen Trainings als eine wichtige Voraussetzung dafür an, das Sie beste Ergebnisse im Muskelaufbau- und Fettabbau erzielen können. Die seit vielen Jahren existierenden Sprichwörter „No pain – no gain“ und „Qualität kommt von Qual“ haben auch heute noch ihre Gültigkeit. Muskeln wachsen nun einmal nicht von alleine, sondern müssen dazu gezwungen werden. Jeder erfolgreiche Bodybuilding-Champion weiß das. Schauen Sie sich nur einmal die DVD „Blood and Guts“ von Dorian Yates an und erleben Sie mit eigenen Augen, was höchste Intensität im Bodybuilding bedeutet! Nach dem Training und der anschließenden Dusche stellt sich dann dieses unbeschreiblich schöne, entspannende Wohlgefühl ein. Die Muskeln sind gut durchblutet und prall, Körper und Geist gereinigt und erfrischt. Die absolvierte Trainingseinheit hat Sie Ihren Bodybuilding-Zielen wieder einen großen Schritt näher gebracht. Durch die geleistete harte Arbeit sind Ihre Muskelfasern mit äußerst intensiven

Belastungsreizen stimuliert worden. Dadurch stehen die Zeichen auf Muskelwachstum, sprich Fortschritt in der Körperentwicklung. Als erfahrener Bodybuilder wissen Sie natürlich, das Muskeln niemals während der Belastung, sondern immer erst im Anschluss an das Training wachsen. Nur wenn Sie Ihrem Körper nach dem Training genügend Ruhe und Entspannung geben, sowie die richtigen Nährstoffe zuführen, können Sie als Lohn für Ihren Einsatz im Training mit optimalen Ergebnissen im Muskelaufbau rechnen.

Erholung wird als „Vorgang, in dem sich ein biologischer Organismus nach einer anstrengenden Tätigkeit aber auch von Verletzungen oder Krankheiten durch eine Ruhephase wieder regeneriert und Kräfte sammelt“ definiert („Wikipedia“).

Der Sinn, beziehungsweise der Zweck von Erholung ist der Abbau der durch die Belastung entstandenen Stoffwechselprodukte, der Wiederaufbau verlorener Substanzen und die geistige Regeneration. Durch schnelle und effektive Erholung schaffen Sie nicht nur die Voraussetzung für optimales Muskelwachstum, sondern auch dafür, das Sie den Zeitraum bis zur nächsten, hochintensiven Trainingseinheit minimieren können. Rasche Regeneration nach dem Training ermöglicht es Ihnen, häufiger zu trainieren und dadurch beste Ergebnisse im Bodybuilding zu erzielen.

In diesem Artikel werden die besten Maßnahmen dafür beschrieben, wie Sie sich nach dem Training schnellstmöglich erholen und das Muskelwachstum optimieren können.

## Cool-down als aktiver Ausklang des Trainings

Das Cool-down, also das aktive Ausklingenlassen einer Trainingseinheit, ist der erste, wichtige Schritt zur optimierten Erholung nach der Belastung. Bevor Sie im Anschluss an eine Trainingseinheit unter die Dusche gehen, ist es in jedem Fall ratsam, Körper und Geist einige Zeit zum „Herunterfahren“

nach der schweren Belastung durch das Eisen zu geben und bereits zu diesem Zeitpunkt erste Maßnahmen für die rasche Regeneration umzusetzen.

### **Leichte aerobe Aktivität**

Der erste Schritt des Cool-downs ist 5- bis 10minütige aerobe Aktivität. Diesbezüglich ist meine erste Wahl das lockere Ausradeln auf dem Standfahrrad. Natürlich können Sie auch andere Geräte wie beispielsweise den Stepper, das Laufband etc. benutzen. Wichtig ist, dass die im Anschluss an das Gewichtstraining absolvierte aerobe Aktivität mit leichter bis moderater Intensität ausgeführt wird. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme wird so der Abbau der während des intensiven Bodybuildingtrainings vermehrt angefallenen Milchsäure (Laktat) beschleunigt. Eine Voraussetzung dafür, dass Sie im nächsten Training wieder alles geben können, was Sie haben, ist die Muskulatur zu „entsäuern“, also das angefallene Laktat auszuwaschen.

Als weiterer positiv zu bewertender Aspekt leichter aerober Aktivität nach dem Training ist die Beruhigung des Herz/Kreislaufsystems anzusehen.

Hochintensive Trainingseinheiten mit Gewichten, besonders Übungen für die größeren Muskelgruppen wie Beine, Rücken und Brust führen häufig zur Erhöhung des Herzschlages bis in die Grenzbereiche der physischen Belastbarkeit.

Sicherlich kennen Sie das Gefühl aus eigener Erfahrung, wie es ist, beispielsweise während der letzten Wiederholungen eines „20er“ Kniebeugensatzes zu spüren, dass das Herz den Brustkorb zu sprengen droht oder Ihr Herzschlag beim Training von einarmigem Kurzhantelrudern mit schweren Gewichten und hohen Wiederholungszahlen rasend schnell schlägt? Geben Sie Ihrem Herz/Kreislaufsystem nach solchen Extrembelastungen ein wohlverdienten Zeitraum dafür, das Training langsam ausklingen zu lassen.

Neben dem beschleunigten Abbau von Laktat und der Beruhigung des Herz/Kreislaufsystems dient leichte aerobe Aktivität nach dem Training auch sehr gut zur mentalen Entspannung. Während der aeroben Aktivität sollten Sie das vorangegangene

Training noch einmal im Geiste durchgehen. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Anstrengungen aus der eben absolvierten Trainingseinheit Sie wieder einen Schritt näher zur Erreichung Ihrer Zielsetzung gebracht hat. Sehen Sie noch einmal vor Ihrem geistigen Auge, wie Sie das Eisen bewegt und Ihre Leistungsgrenzen weiter nach oben verschoben haben. Glauben Sie fest daran, dass Sie in der nächsten Trainingseinheit für die entsprechende Muskelgruppe sogar weitere Verbesserungen in Ihrer Kraftleistung realisieren und nehmen Sie sich vor, noch etwas härter zu trainieren.

### **Dehnübungen für die zuvor belastete Muskulatur**

Nach der leichten aeroben Aktivität für 5 bis 10 Minuten sollten für den gleichen Zeitraum Dehnübungen für die zuvor trainierte Muskulatur folgen. Dehnübungen resultieren in der Verminderung der muskulären Grundspannung nach dem Training, verbessern die Beweglichkeit durch Vorbeugung von Muskelverkürzungen und fördern die psychische Entspannung nach dem Training. Es ist schon ein prima Gefühl, die extrem geforderten Muskelfasern nach der Belastung angenehm zu dehnen. Dabei liegt die Betonung auf angenehm. Dehnübungen sollen innerhalb der Zielmuskulatur natürlich deutlich spürbar sein, aber nicht zu sehr schmerzen. Sie haben es selber in der Hand, bis zu welchem Punkt Sie sich in die Dehnung begeben. Mein diesbezüglicher Tipp ist, die Dehnung insgesamt zwischen 20 und 30 Sekunden zu halten und dabei stufenweise vorzugehen. Das heißt, nehmen Sie zu Beginn der entsprechenden Dehnung eine Position ein, in der Sie ein deutliches Ziehen in der Muskulatur verspüren. Nach einigen Sekunden des Verharrens in dieser Position erhöhen Sie die



Dehnung dadurch, das Sie den Zug auf die Muskulatur verstärken.

Als Beispiel: Sie haben das Beintraining beendet, sind 10 Minuten locker auf dem Standfahrrad geradelt und beginnen nun mit gezielten Dehnübungen für die Oberschenkel und den unteren Rückenbereich. Als erste Dehnübung steht die beidbeinige Dehnung im



Sitzen mit geschlossenen Beinen auf dem Programm. Dazu setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und umfassen mit nach vorne gebeugtem Oberkörper die parallel zusammengehaltenen Fußspitzen. In dieser Position spüren Sie bereits die einsetzende Dehnung in Ihrer hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur. Nach einigen Sekunden in dieser Haltung ziehen Sie den Oberkörper noch ein Stück weiter in Richtung Boden. Dadurch kommt es zur deutlich spürbaren Verstärkung der Dehnung. Halten Sie auch diese Position wieder für einige Sekunden, bis Sie den Oberkörper erneut ein weiteres Stück Richtung Boden bewegen. Mit der dritten Phase des Dehnens ist schließlich die Endstufe innerhalb der beidbeinigen Dehnung im Sitzen mit geschlossenen Beinen erreicht, die wiederum für einige Sekunden gehalten wird.

Dieses Vorgehen des stufenweisen Intensivierens innerhalb der gedehnten Position eignet sich grundsätzlich sehr gut für alle Dehnübungen. Atmen Sie während des Dehnens ruhig ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf das angenehm gestreckte Gefühl innerhalb der Muskulatur. Lösen Sie die gedehnte Position genau so vorsichtig, wie Sie diese eingenommen haben.

## Ersatz verlorengegangener Nährstoffe

Während des Trainings kommt es nicht nur zur Anhäufung von leistungsmindernden Stoffwechselprodukten wie beispielsweise Laktat, sondern auch zum Verlust an Kohlenhydraten, Eiweiß, Elektrolyten u.a. Dieser Verlust an Brenn- und Baumaterial muss unserem Körper nach dem Training in hochwertiger und schnell resorbierbarer Form wieder angeboten werden. Damit wird der Organismus nach der Belastung darin unterstützt, den katabolen (abbauend) Stoffwechsellage nach dem Training zu verlassen und in eine anabole (aufbauend) Stoffwechsellage zu wechseln.

### **Regeneration Power Shake**

Für die Wiederauffüllung der im Training verloren gegangenen Nährstoffe, beziehungsweise zur Bereitstellung von neuem Betriebs- und Baumaterial für die im Training stark geforderten Muskeln, bietet sich der folgende „Regeneration Power Shake“ in hervorragender Weise an:

#### Zutaten:

- 300 ml Wasser ohne Kohlensäure
- 50 g Whey-Protein
- 10 g Creatin Monohydrat
- 20 g schnell resorbierbare Kohlenhydrate
- 400 mg Phosphatidylserin

Schauen wir uns jede einzelne der in Wasser gelösten Komponente dieses Shakes einmal näher an, damit deutlich wird, warum die empfohlenen Zutaten so effektiv dafür sind, die Regeneration nach dem Training zu beschleunigen und den Trainingserfolg zu unterstützen.

### **Whey-Protein**

Nach dem Training verlangen Ihre Muskeln dringend nach Baumaterial in Form von Eiweiß. Deshalb sollten Sie im Anschluss an die Dehnübungen, bei starkem Hungergefühl bereits vor den Dehnübungen, eine Portion hochwertiges, schnell verdauliches Protein aufnehmen. Erste Wahl ist diesbezüglich Whey-Protein (Molkenprotein). Molkenprotein ist mit einer biologischen Wertigkeit von 104 das hochwertigste aller Einzelproteine und kann vom Organismus besonders gut für den Aufbau von körpereigenem Eiweiß, zum Beispiel Muskulatur, verwertet werden. Die schnelle Verdaulichkeit von

Whey-Protein ist ein weiterer Pluspunkt desselben. Aufgrund seiner sehr feinen Molekülstruktur steht dieses Protein dem Körper sehr schnell zur Verfügung. Bereits 30 bis 45 Minuten nach der Einnahme lassen sich die Aminosäuren des Molkenproteins im Blutkreislauf nachweisen. Mit 2 Meßlöffeln „Iso-Whey-Pro“ erhalten Ihre Muskeln ca. 50 Gramm an nach dem Training so dringend benötigtem, hochwertigem Eiweiß, das sehr schnell für den Aufbau zur Verfügung steht.

### **Creatin Monohydrat**

Der Siegeszug des Creatin-Monohydrats im Bodybuilding ist ungebrochen. Und das zu Recht. Ist es doch Creatin Monohydrat, das zu einem wesentlichen Teil an der Kontraktionsfähigkeit unserer Muskulatur beteiligt ist. Zusammen mit ATP (Adenosin-triphosphat) dient Creatinphosphat als Sofort-Energiequelle für jegliche Muskelkontraktion unseres Körpers. ATP ist ein körpereigenes, energiereiches Phosphat, das aus drei Phosphatteilen besteht. Während des Trainings zerfällt das ATP in ADP (Adenosindiphosphat), das nur noch aus zwei Phosphatteilen besteht. Diese Abspaltung einer Phosphatgruppe setzt Energie frei.

Hier erscheint Creatinphosphat auf der Bildfläche. Creatinphosphat dient als Phosphatspender und regeneriert das ATP, so dass der energieproduzierende Vorgang erneut erfolgen kann. In diesem Zusammenhang wird auch von einer „Resynthese zu ATP“ durch Creatinphosphat gesprochen. 2 Teelöffel (10 g) Creatin Monohydrat sind Bestandteil des „Regeneration Power Shakes“ nach dem Training. Dieser Zeitpunkt der Creatinaufnahme ist besonders empfehlenswert, da die Muskulatur dann besonders aufnahmebereit ist.

Durch die Einnahme von Creatin direkt nach dem Training werden optimierte Voraussetzungen dafür geschaffen, dass in der nächsten Trainingseinheit erneut mit höchster Intensität und hohem Kraftniveau gearbeitet werden kann. Das wirkt sich natürlich sehr positiv hinsichtlich des Aufbaus von massiven und kompakten Muskeln aus.

### **Schnell resorbierbare Kohlenhydrate**

Als sehr geeigneten Kohlenhydratspender nach dem Training empfehle ich den Verzehr einer reifen

Banane, also solchen Früchten, deren Schale bereits leicht bräunlich verfärbt ist. Eine reife Banane enthält mit ca. 20 g schnell verwertbarem Fruchtzucker (Fructose) eine gute Portion an energiespendenden Kohlenhydraten. Während des Trainings kommt es zu einer hohen Beanspruchung des Kohlenhydratstoffwechsels. Die im Organismus in der Leber und den Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate in Form von Glykogen werden zur Bereitstellung von Energie angezapft und verlangen nach der Belastung nach schneller Wiederauffüllung. Neben reifen Bananen eignen sich für diesen Zweck noch eine Vielzahl an schnell verwertbaren Kohlenhydratlieferanten, wie beispielsweise eine Handvoll Datteln oder 2-3 Teelöffel Honig. Bananen und Datteln enthalten neben schnell resorbierbaren Kohlenhydraten auch eine gute Portion an Kalium, das durch den stark beanspruchten Muskelstoffwechsel während des Trainings in höheren Mengen verbraucht wurde und ebenfalls rasch wieder aufgefüllt werden sollte.



### **Phosphatidylserin**

Intensives Training im Studio führt zu einigen hormonellen Veränderungen im Organismus. So kommt es beispielsweise während der Belastung zur durchaus wünschenswerten Erhöhung des Testosteronspiegels sowie zur gesteigerten Wachstumshormonsekretion. Auf der anderen Seite wird durch intensive Trainingseinheiten aber leider auch die Ausschüttung eines weiteren Hormons angeregt, das sich als echter Gegner für den Muskelaufbau erwiesen hat. Die Rede ist von Cortisol. Phosphatidylserin wirkt unterstützend dabei, den Cortisolspiegel vor und nach dem Training unter Kontrolle

zu halten und das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol klar zugunsten des Testosterons ausfallen zu lassen.

Als empfehlenswerte Einnahmemenge gelten 400 mg Phosphatidylserin nach dem Training, also die Menge, die in 2 Kapseln „Cort-Block“ enthalten ist. Nehmen Sie die beiden Kapseln einfach zusammen mit dem „Regeneration Power Shake“ Damit unterstützen Sie die Regeneration nach dem Training und den Muskelaufbau.

## Wechselduschen

Nach dem Genuß des „Regeneration Power Shakes“, beziehungsweise nach den Dehnübungen wenn Sie den Shake vor dem Stretching eingenommen haben, steht die Körperpflege auf dem Programm. Warme Duschen reinigen nicht nur den Körper, sondern erfrischen und entspannen auch den Geist. Besonders empfehlenswert zur Beschleunigung der Regeneration nach dem Training ist es, wenn Sie im Anschluss an die warme Dusche die Wassertemperatur auf kalt stellen und sich für 10 bis 20 Sekunden mit kaltem Wasser abduschen. Durch diesen warm-kalten Temperaturreiz wird die Ausschwemmung von Stoffwechsellacken beschleunigt, der Stoffwechsel aktiviert und der gesamte Organismus erfrischt. Der Lohn für Ihre Willensstärke, sich unter die kalte Dusche zu begeben wird ein wohliges Gefühl von Wärme und Durchblutung auf der Haut nach dem Abtrocknen des Körpers sein. Darüber hinaus erhöhen warm-kalte Wechselduschen auch die Widerstandskraft des Organismus gegenüber Erkrankungen, wie beispielsweise grippalen Infekten. Das ist natürlich als sehr positiv für das Erzielen optimaler Trainingsfortschritte zu bewerten. Es wäre schon sehr ärgerlich, wenn Sie Ihren Trainingsrythmus aufgrund einer Erkrankung unterbrechen müßten.

## 10 bis 20 Minuten Ruhepause

Nach der Dusche sind Sie in der Regel topfit und fühlen sich einfach großartig. Damit der Körper Gelegenheit bekommt, sich nach dem Training

schnellstmöglich zu erholen, hat sich zu diesem Zeitpunkt eine 10 bis 20 minütige Ruhepause bewährt. Dazu bietet sich beispielsweise ein nettes Gespräch mit Sportkollegen am Studiotresen an. Am besten wäre es jedoch, wenn Sie sich nach dem Training ganz entspannt auf den Rücken legen, die Knie unter ein Kissen und die Arme locker seitlich am Körper positionieren. Diese Position entspannt und entlastet Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule optimal. Schließen Sie die Augen, atmen Sie entspannt ruhig ein und aus. Fühlen Sie sich noch einmal in die im Training zuvor belastete Muskelgruppe ein. Spüren Sie, wie das Blut in die Muskeln fließt. Nehmen Sie die wohlige Wärme in diesem Bereich wahr. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Bodybuilding-Ziele erreichen. Praktizieren Sie sogenannte Visualisierung. Sehen Sie im Geiste, wie Ihr Körper mit massiven Muskeln und ausgezeichneter Muskeldefinition erscheint.

Glauben Sie fest daran, das Sie erfolgreich sein werden und genießen Sie dieses Gefühl von Stärke und Zuversicht. Ich verbinde diese Entspannungsphase nach dem Training etwa alle 7 bis 10 Tage mit einem Solarium-Besuch. Dort kann ich mich nicht nur sehr gut entspannen, sondern meine Haut erhält auch eine leichte, ansprechende Bräune, das Immunsystem wird gestärkt und die Hormonproduktion ange-regt.



Natürlich sollten Sie zur Vermeidung von Hautschäden unbedingt die Empfehlungen der Gerätehersteller befolgen, bei der Dauer der Bestrahlung Ihren Hauttyp berücksichtigen.

sichtigen und es mit der Häufigkeit des Solariumbesuches nicht übertreiben.

## Schlaf – unverzichtbar für die Erholung von Körper und Geist

Schlaf ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für optimale Regeneration nach harten Trainingseinheiten. Nur wenn Ihr Körper genügend erholsamen Schlaf bekommt, können Sie mit höchstmöglicher Energie trainieren und beste Fortschritte im Muskelaufbau erreichen.

### Wirkungen des Schlafs für den Organismus

- Die Wirbelsäule, Gelenke und Knochen werden entlastet.
- Die Muskelspannung sinkt
- Das Herz schlägt langsamer
- Der Blutdruck fällt
- Die Atmung verlangsamt sich
- Die Proteinsynthese ist erhöht, das heißt, Muskelwachstum tritt ein
- Die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) schüttet in erhöhtem Maße Wachstumshormon (STH) aus
- Die seelische Erholung wird gefördert. Träume dienen zur Verarbeitung von Ereignissen des Tages.

Diese genannten Punkte sind gewichtige Argumente, die dafür sprechen, genügend Schlaf zu bekommen. Bereits einige Tage zu wenig Schlaf zeigen negative Einflüsse auf die Körperfunktionen: Die Regulierung des Blutzuckerspiegels wird erschwert, das Risiko der Entstehung von Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes ist erhöht. Die Schilddrüsenfunktion verschlechtert sich. Die Nebenniere produziert mehr Stresshormone. Die gute Nachricht ist, dass diese Auswirkungen des Schlafdefizites reversibel sind, das heißt, dass sich die genannten Symptome bereits nach einer ausgeschlafenen Nacht wieder zurückbilden.

Bei der Empfehlung, genügend zu schlafen, ist zu berücksichtigen, dass es bezüglich der benötigten Schlafdauer individuelle Unterschiede gibt. Ein guter Mittelwert dürfte bei 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht liegen. Zusätzlich sollten Sie pro Stunde intensiven Trainings noch eine Stunde extra Schlaf einrechnen.

### Mittagsschlaf – mit neuer Kraft in die zweite Tageshälfte

Sollten Sie außerdem noch die Möglichkeit dazu haben, am Tage einen kleinen Mittagsschlaf einzulegen, so ist das sehr gut. Machen Sie, falls möglich, für



20 bis 30 Minuten eine Siesta und spüren Sie, wie Körper und Geist im Anschluss daran für die zweite Tageshälfte erfrischt sind, der Organismus neue Kraft getankt hat. Wußten Sie übrigens, dass ca. 75 Prozent aller Säugetiere sich im Laufe des Tages für einen Mittagsschlaf zurückziehen? Der körpereigene Rhythmus dieser Tiere ist darauf angelegt, kurze Schlafpausen am Tage zu machen. In diesem Zusammenhang ist es auch interessant zu erwähnen, dass die engsten Verwandten aus dem Tierreich, nämlich die Menschenaffen, wie beispielsweise Schimpansen, Gorillas oder Orang-Utans, zusätzlich zur Nachtruhe ein kleines Schläfchen am Nachmittag einlegen. Durch die enge genetische Verwandtschaft zwischen diesen Affen und dem Menschen, liegt der Schluss nahe, dass auch der innere Rhythmus des Menschen nach einer Mittagspause verlangt. Für die Mehrheit der Menschen wird es, vorwiegend aus beruflichen Gründen, wahrscheinlich nicht möglich sein, sich für ein kurzes Nickerchen am Tage zurückzuziehen. Sollten Sie jedoch die Möglichkeit dazu haben, dann nutzen Sie diese in jedem Fall und gönnen Sie sich den Luxus eines erfrischenden, erholsamen Mittagsschlafs.

### Tipps für gesunden, erholsamen Schlaf

- Auf regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten achten
- Nicht im Bett arbeiten oder fernsehen

- Zur Ruhe kommen und entspannen. Nicht bis spät in die Nacht arbeiten. Keine aufregenden Diskussionen führen. Keine emotional aufwühlenden Fernsehprogramme einschalten.
- Leichte Bewegung am Abend, zum Beispiel einen Spaziergang machen. Möglichst kein schweres, hartes Bodybuildingtraining zu später Stunde.
- Gesunde Schlafumgebung. Elektronische Geräte (z.B. Handy, Fernseher, Computer) möglichst aus dem Schlafzimmer verbannen.
- Einschlafritual finden, zum Beispiel das Packen Ihrer Trainingstasche für den folgenden Tag.
- Bei Einschlafproblemen nicht ständig auf die Uhr schauen.
- Falls Sie nicht einschlafen können, lieber nicht im Dunkeln grübeln. Licht anmachen und aufstehen. Bei Einsetzen des Müdigkeitsgefühls wieder hinlegen.

## Weitere Erholungsmaßnahmen

Neben den beschriebenen Erholungsmaßnahmen bieten sich noch eine Reihe ergänzender, weiterer Möglichkeiten zur bestmöglichen Regeneration nach und zwischen den einzelnen Trainingseinheiten an. Damit sind beispielsweise Massage, Sauna (nicht direkt im Anschluss an harte Trainingseinheiten), Dampfbad, warme Bäder, Lesen, Kinobesuche, aerobe Trainingseinheiten mit mittlerer Intensität, Essen gehen, Fernsehen oder einfach nur faulenzern gemeint. Welche Art der Entspannung Sie nutzen, bleibt natürlich Ihnen überlassen. Auch der Geldbeutel spielt hierbei eine Rolle. So können häufige Massageterminale oder Solariumbesuche ganz schön ins Geld gehen, während der Kostenfaktor beim Lesen oder Fernsehen vergleichsweise minimiert ist.

Last, but not least, ist es für optimale Erholung und beste Fortschritte im Muskelaufbau auch sehr ratsam, in psychisch belastenden Situationen, beispielsweise bei Problemen im beruflichen oder privaten Umfeld, möglichst einen ruhigen Kopf und eine positive

Einstellung zu bewahren. Kehren wir noch einmal kurz zurück zum „muskelfressenden“ Hormon Cortisol. Ruhig Blut zu bewahren ist auch unter dem Aspekt wichtig, dass die Höhe der Cortisolwerte unter besonders belastenden mentalen Situationen ansteigt. Mit einem Schuß Gelassenheit in derartigen Situationen tragen Sie viel dazu bei, die für erfolgreiches Bodybuilding kontraproduktive Wirkung dieses Hormons in Schach zu halten.

## Fazit:

Das richtige Maß zwischen Belastung (Training) und Erholung (Ruhe) ist für das Erzielen bester Ergebnisse im Bodybuilding von größter Wichtigkeit. Nutzen Sie die in diesem Artikel beschriebenen Maßnahmen dafür, die Erholung Ihres Körpers nach und zwischen intensiven Trainingseinheiten zu beschleunigen, beziehungsweise zu optimieren. So können Sie sicher sein, dass Sie in der nächsten



Trainingseinheit wieder mit vollem Einsatz Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte am Eisen arbeiten können.

Gute Erholung und viel Freude und Erfolg im Training!