

Allgemeine Tipps zum Einstieg in ein Muskelaufbautraining:



1. Trainiere grundsätzlich nur, wenn du **gesund** bist und bei den Übungen **keine Schmerzen** empfindest (z.B. im Rücken)!
2. Führe zum **Aufwärmen** jede Übung zunächst ohne Gewichte durch und taste dich dann an dein Trainingsgewicht langsam ran, so dass du mit Anstrengung aber mit **sauberer Technik** ca. **10 – 12 Wiederholungen** schaffst!
3. **Starte** immer mit den **großen Muskelgruppen** (z.B. Beine, Rücken), dann erst die kleineren (z.B. Bizeps, Trizeps)!
4. Halte nach jedem Durchgang eine **Pausenzeit** von mindestens **2-3 Minuten** ein und führe **3 Sätze** durch (1 Satz = 1 Durchgang)!
5. Gib dem Muskel genügend Zeit zur Erholung und zum Wachsen! **2 bis maximal 3 Trainingseinheiten in der Woche** reichen erstmal völlig aus.
6. Erstelle dir einen **Trainingsplan!** An welchen Tagen willst du welche Muskelgruppen trainieren? Achte darauf, dass du in der Woche **alle** Muskeln trainierst. Lass dir dabei am besten von einem Experten helfen, z.B. einem Trainer aus einem Fitnessstudio.
7. Habe **Geduld und Disziplin!** Es dauert einige Wochen bis sich der Körper an die neue Belastung anpasst.
8. **Trainiere mit einem Freund!** Das steigert den Spaßfaktor und ihr könnt euch gegenseitig bei der Ausführung helfen.
9. **Ernähre dich ausgewogen!** Sonst kann sich der Muskel nicht richtig regenerieren und wachsen: reduziere doch mal die Süßigkeiten und greif stattdessen mehr zu Obst, Gemüse, Nüssen und proteinreicher Nahrung! 😊



Viel Spaß und halte durch!