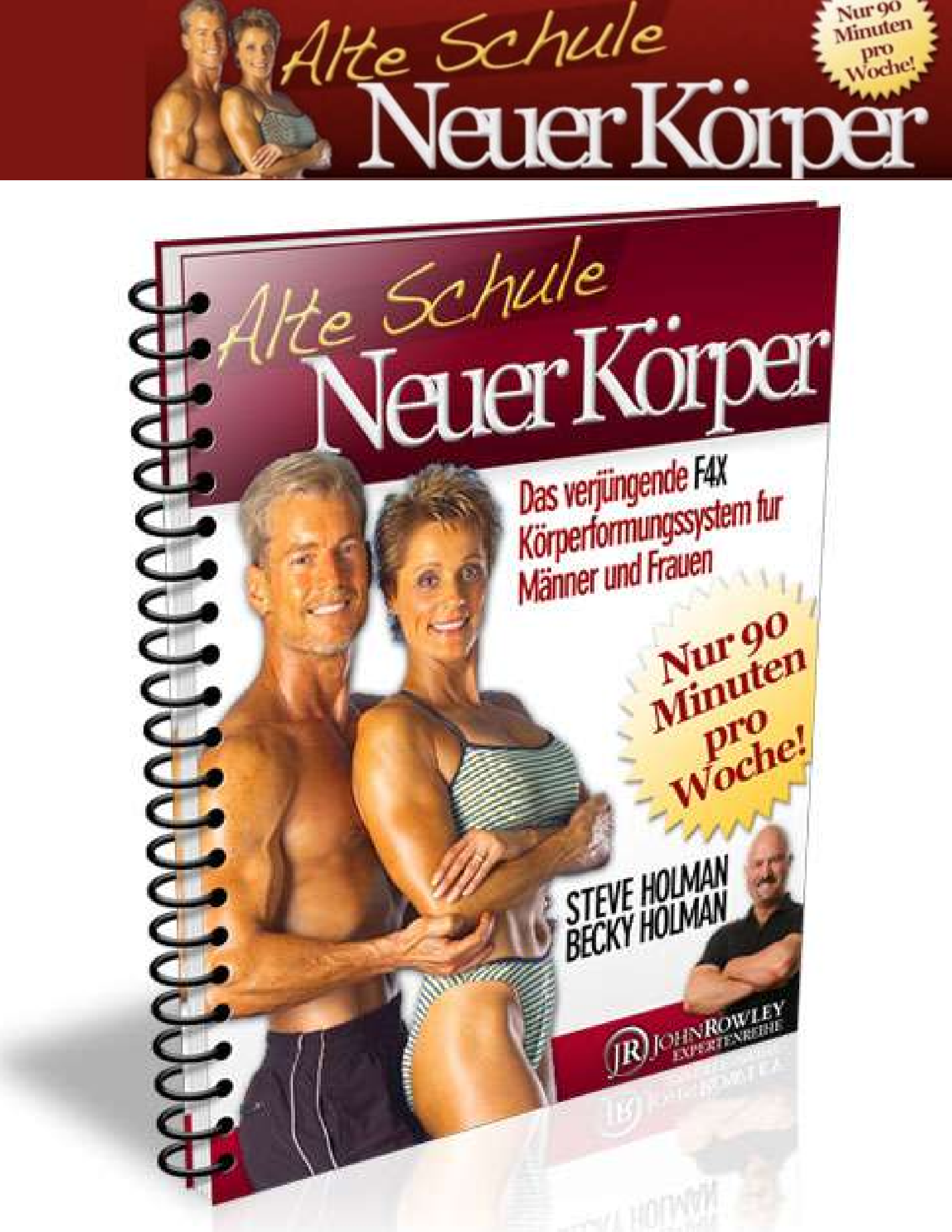

Alte Schule
Neuer Körper
Nur 90 Minuten pro Woche!
Alte Schule
Neuer Körper
Das verjüngende F4X Körperformungssystem für Männer und Frauen
Nur 90 Minuten pro Woche!
STEVE HOLMAN
BECKY HOLMAN
JR JOHN ROWLEY EXPERTENREIHE



Alte Schule

Neuer Körper

PRÄSENTIERT...

Ultimative Geheimnisse für Muskelaufbau

GEWINNEN SIE SCHLANKE MUSKELN - SCHNELLER ALS JE ZUVOR!

SONDERBERICHT

VON STEVE & BECKY HOLMAN

Der Ratgeber „*Ultimative Geheimnisse für Muskelaufbau*“ wurde geschrieben, um Ihnen mit sinnvollen Tipps und Strategien dabei zu helfen, einem schlanken, gesunden und muskulöseren Körper, ein jüngeres Aussehen und eine glücklichere, attraktivere Verfassung zu erreichen. Verfahren Sie mit den Vorschlägen in diesem E-Book auf eigenes Risiko.

EINFÜHRUNG

Wenn Sie unser E-Book „*Alte Schule Neuer Körper*“ (Old School New Body) gelesen haben, wissen Sie, dass Muskeln der heilige Gral der Gesundheit sind – oder zumindest unter den Top 3 rangieren (Diät und Bewegung sind auch dabei).

Muskeln helfen dabei, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, sodass Sie mehr Kalorien verbrennen, sogar im Ruhezustand; sie verbessern die Insulinsensitivität, sodass Sie nicht so viel von diesem oft gefährlichen fettspeichernden Alterungshormon brauchen; sie bieten mehr Speicherplatz für Kohlenhydrate, sodass weniger davon in Fett umgewandelt werden, jedenfalls nach einem intensiven Workout, und sie sorgen einfach dafür, dass Sie besser aussehen und sich auch so fühlen. Oh, und haben wir vergessen, dass sie auch Ihre Fähigkeit zur Bekämpfung der Alterung verbessern können? Das können sie!!



Das alles bedeutet, dass Sie völlig unabhängig von Ihrem Alter mehr Muskeln aufbauen sollten und genau darum geht es in diesem Sonderbericht. Nein, er ist kein Workout-Ratgeber, aber er wird Ihnen eine Menge Tipps geben, mit denen Sie Ihre Workouts verbessern und gesünder werden können. Lassen Sie uns loslegen und Ihr Muskelwachstum auf Touren bringen.



—Becky und Steve Holman

Ultimative Geheimnisse für Muskelaufbau

• **Leucin** ist eine für den Muskelaufbau entscheidende Aminosäure. Laut der Ausgabe Januar 2006 von „*Prevention*“: „Aktuelle Studien zeigen, dass Leucin den Muskelaufbau fördern kann, wenn die Gesamtkalorienaufnahme niedrig ist.“ Eine tolle Quelle ist Hüttenkäse, der fast 1500 Milligramm pro 115 g enthält.

• In einer neuen Studie hatten Freiwillige, die sich darauf freuten, **einen lustigen Film** zu sehen, 27 Prozent mehr Endorphine und 87 Prozent mehr menschliches Wachstumshormon (WH). Beide Substanzen verbessern das Immunsystem und WH kann dabei helfen, Fettverbrennung und Muskelwachstum zu steigern [„*Bottom Line Health*“, März 2007].



• **L-Carnitin** bekommt hohe Noten als leistungsstarkes Fett-in-Muskeln-Ergänzungsmittel, denn es hilft dabei, Fett zur Energieproduktion in die Mitochondrien der Zellen zu transportieren. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass ein höherer Gehalt an Muskelcarnitin dabei hilft, Glykogen zu bewahren und den Körper dazu zwingt, mehr Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen. Eine weitere Studie hat herausgefunden, dass es die anabolen Rezeptoren im Muskelgewebe erhöht, eine Wirkung, die für ein besseres Ansprechen der Muskeln auf Training sorgen würde. Zwei bis drei Gramm L-Carnitin, über den Tag verteilt, können Ihnen dabei helfen, größer und schlanker zu werden.

• Stickoxid-Ergänzungsmittel können die Pumpe während eines Workouts verbessern. Die Forschung deutet auch darauf hin, dass Stickoxid (NO) Gutes für die Fettverbrennung leisten kann. Die meisten NO-Vorstufen basieren auf Arginin, aber vielleicht gibt es in der Stadt auch noch einen anderen Pumpenproduzent – **Pycnogenol**. Das ist ein Pflanzenextrakt, der anscheinend ebenfalls die NO-Produktion erhöht, und Studien zeigen, dass er den Blutdruck senken kann. Probieren Sie doch mal 100 Milligramm zusammen mit Ihrem Ergänzungsmittel zur NO-Steigerung vor einem Workout – Gewichtheben und/oder Cardio.

• Laut neuen Forschungen hilft **Koffein** dabei, schmerzstimulierende Chemikalien zu blockieren. Eine Dosis Koffein, die den Studienteilnehmern in Tablettenform vor einer Trainingseinheit verabreicht wurde, reduzierte Schmerzen um etwa 50 Prozent. Es hat den Anschein, dass Kaffee und Beta-Alanin eine gute Vor-dem-Training-Kombi abgeben, denn Letzteres lädt die Muskeln mit Carnosin auf, um den Muskelbrand zu dämpfen. Es sollte dafür sorgen, dass Sie bei jedem Set in die Schmerzzone vordringen, um das Wachstum neu zu stimulieren.

Wasser kann Ihre Kraft vergrößern. Eine angemessene Hydratation vor einem Workout verbessert die Aktivität des Nervensystems und diese beschleunigt die Muskelkontraktion.

• **Eier** könnten Ihnen dabei helfen, ohne negative Auswirkungen auf die Gesund-heit Muskeln aufzubauen und Körperfett zu verlieren. Eine Studie des Pennington Biomedical Research Center in Baton Rouge (Louisiana) fand heraus, dass Teilnehmer, die zum Frühstück Eier aßen, zweimal so viel Gewicht verloren wie die, die keine Eier aßen. Die Wissenschaftler sagten, dass der Protein- und Fettgehalt der Eier den Hunger reduziert und damit auch die Gesamtkalorienzahl, die die Teilnehmer im Lauf des Tages zu sich nahmen. Aktuelle Forschungen zeigen auch, dass der Verzehr von ein paar Eiern im Lauf der Woche sich nicht negativ auf Ihr Herz auswirkt. Außerdem haben Eier eine Menge muskelaufbauender Eigenschaften wie etwa einen ganzen Satz Aminosäuren – das perfekte Bodybuilding-Protein.

• **Wasser** kann Ihre Kraft vergrößern. Eine angemessene Hydratation vor einem Workout verbessert die Aktivität des Nervensystems und diese beschleunigt die Muskelkontraktion. Trinken Sie vor dem Gang ins Fitnessstudio etwa 235 bis 470 ml Wasser.

• **Brokkoli** scheint dazu beizutragen, den Östrogenspiegel bei Männern zu senken und die Testosteronkraft zu steigern. Dieser Effekt wird durch einen Phytonährstoff namens Indol-3-carbinol verursacht.

• **Knoblauch** kann den Testosteronspiegel erhöhen. Studien mit Tieren weisen darauf hin, dass Knoblauch verbunden mit einer hohen Proteinaufnahme dieses anabole Hormon steigern kann. Probieren Sie Knoblauch-Ergänzungsmittel, um nicht Ihren frischen Atem zu sabotieren.

• **Glutamin**, eine bedingt essenzielle Aminosäure, scheint nicht nur das Immunsystem zu stärken. Es kann auch den Gehalt an L-Leucin, das als anabolste essenzielle Aminosäure gilt, in den Muskelfasern erhöhen.

• **Magermilch** könnte eine perfekte Grundlage für Ihr Nach-dem-Workout-Pulver sein. Eine Studie an der McMaster University in Ontario (Kanada) fand heraus, dass das Trinken von Magermilch nach harten Gewichtstraining-Workouts den Gewinn von schlanker Muskelmasse und den Verlust von Fett erhöhte.

• **Magnesium** – etwa 400 Milligramm – kann den Muskeln bei der Entspannung helfen, um Krämpfe abzuwehren und die Erholung von Workouts zu verbessern. Nehmen Sie es vor dem Zubettgehen ein, um die Schläfrigkeit zu steigern. Kapseln mit einer Kalzium-Magnesium-Kombi sind am besten.



• **Wasser** kann den Testosteronspiegel erhöhen – wenn Sie dehydriert sind. Eine Studie im „*Journal of Applied Physiology*“ berichtete, dass dehydrierte Sportler im Vergleich zu solchen, die vollkommen hydriert trainierten, reduzierte Testlevel erreichten. Anscheinend erhöht eine geringe Hydratation den Gehalt an Cortisol und das wiederum schwächt Testosteron. Trinken Sie vor, während und nach Ihrem Training.

• Das B-Vitamin **Niacin** hat bekanntermaßen eine gefäßerweiternde Wirkung. Eine Dosis von etwa 500 Milligramm kann die Blutgefäße öffnen, was Ihre Pumpe bei einem Workout verbessern kann, ganz zu schweigen von Ihrer Erektionsfähigkeit.

• Bodybuilder wissen, dass sie direkt nach einem Workout Kohlenhydrate brauchen, um dabei zu helfen, den Glykogenspeicher der Muskeln wieder aufzufüllen. Sie geben auch Proteine dazu, um muskelaufbauende Aminosäuren zu erhalten, wenn das anabole Fenster nach dem Workout geöffnet ist. Sie können diese Mischung noch mit **Koffein** ergänzen. Eine Gruppe australischer Wissenschaftler fand heraus, dass Sportler, die sofort nach einem harten Workout Kohlenhydrate mit Koffein einnahmen, eine Glykogensteigerung von mehr als 60 Prozent erreichten. Offenbar hilft Koffein dabei, Glukose in das Muskelgewebe zu leiten.

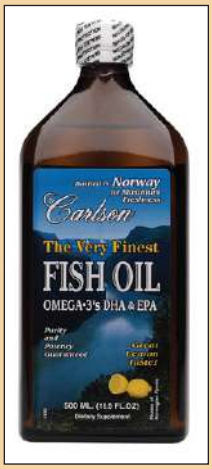
Anaboles Fischöl

Sie wissen, dass das Omega-3-Fett in Fisch gut für Ihr Herz ist, aber jetzt gibt es auch einen anabolen Grund dafür, fetten Fisch zu essen oder Fischölkapseln einzunehmen. Kanadische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Omega-3-Fettsäuren die Proteinsynthese beschleunigen und den Hunger reduzieren.

Dies kann erklären, warum Dr. med. Nicholas Perricone in seinem Buch „*The Perricone Weight-Loss Diet*“ sagt, dass seine Anti-Entzündungen-Ernährungs- empfehlungen, die eine großzügige Omega-3-Aufnahme beinhalten, Körperfett reduzieren und Muskeln bewahren: „Ärzte hatten lange keine Erklärung für folgende Tatsache:

Wenn die Menschen eine erhebliche Menge Körpergewicht verlieren, sind 50 Prozent davon Muskelmasse. Dieser Verlust an Muskelmasse ist verantwortlich für das abgespannte, gealterte Aussehen derjenigen, die abgenommen haben. Aber keiner meiner Patienten, die die Anti-Entzündungen-Diät befolgen, hat einen Verlust von Muskelmasse gezeigt.“ Dr. Perricone erklärt weiterhin den Zusammenhang zwischen Entzündungen und Fettleibigkeit und erörtert die Frage, wie Omega-3-Fettsäuren Entzündungen reduzieren können, die auch mit Krebs und anderen Krankheiten verknüpft sind.

Hier ein weiteres Zitat aus seinem Buch, das für Bodybuilder interessant sein wird: „Die Verwender von Steroiden wissen nicht, dass essenzielle Omega-3-Fettsäuren die Wirkungen liefern können, die sie suchen – die sportliche Leistung deutlich verbessern, dabei helfen, Muskelzellen stärker und effizienter zu machen, tatsächlich Muskeln aufzubauen und Körperfett zu verlieren – ohne die gefährlichen Nebenwirkungen. Es gibt sogar steroidartige Substanzen wie PPARs im Körper, die beim Erreichen dieser Ziele helfen können, wenn sie durch Omega-3 aktiviert werden.“



Moral: Ob Sie versuchen, Fett zu verlieren, Muskeln zu gewinnen oder beides: sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag reichlich Omega-3-Fette aufnehmen, entweder aus Fisch oder aus Fischöl in Kapsel- oder flüssiger Form.



• Eine in „*Medicine and Science in Sports and Exercise*“ besprochene Studie fand heraus, dass eine angemessene **Sonneneinstrahlung** die sportliche Leistung um 10 Prozent steigern kann. Anscheinend funktioniert Vitamin D im Körper wie ein steroides Hormon, dass Ihre Fähigkeiten im Fitnessstudio oder auf dem Spielfeld nach oben regulieren kann. Das kann daran liegen, dass Vitamin D mit der Testosteronproduktion in Zusammenhang gebracht worden ist.

• Ihre Mitochondrien sind die Energiefabrik einer Zelle. Deshalb kann alles, was Sie tun oder einnehmen können, um diese Kraftwerke zu verbessern, Ihnen mehr Energie schenken. Das **Coenzym Q10** ist genau so ein Nährstoff. Es erhöht die Fähigkeit der Mitochondrien, Adenosintriphosphat (ATP) herzustellen, das wie ein Düsentreibstoff für Zellen funktioniert. Interessanterweise spielt auch Kreatin bei der Steigerung von ATP eine Rolle, deshalb können CoQ10 und Kreatin ein gutes Vor-dem-Workout-Elixier sein, das Ihnen dabei hilft, mehr Gewicht zu bewältigen und so eine größere Wachstumsstimulation zu erreichen. Beginnen Sie mit etwa 50 Milligramm CoQ10.

• Sie fühlen sich vor einem Workout schlapp und lustlos? Sie überlegen, ob Sie das Fitnessstudio ausfallen lassen sollen? Schälen und essen Sie eine Orange. Laut der Ausgabe Januar 2011 von „*Prevention*“ zeigt die Forschung, dass **Zitrusgewächse** den Riechnerv in Ihren Nasenhöhlen stimulieren, das limbische System Ihres Gehirns aktivieren, Ihre Energie steigern und Ihre Laune verbessern. Und die Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischem Index – nur etwa 17 Gramm – werden dabei helfen, Ihre Muskeln mit Kraftstoff zu versorgen und wieder aufzufüllen.

• Während der Verdauung wird Protein in Aminosäuren zerlegt. Wenn Sie aber versuchen, besondere Effekte zu erzielen – etwa den Aufbau von zusätzlichem Muskelgewebe mit verzweigtkettigen Aminosäuren –,dann kann die Einnahme zusammen mit der Nahrung deren Wirksamkeit abschwächen. Laut der Ausgabe März 2011 von „*Better Nutrition*“ konkurrieren die einzelnen Aminosäuren miteinander um Aufnahme, deshalb ist es am besten, **verzweigtkettige Aminosäuren** zur Muskelsteigerung 30 Minuten vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit einzunehmen.

Was Obst angeht, so stehen **Äpfel** ganz oben auf der Liste – niedriger glykämischer Index, hoher Ballaststoffgehalt, 10 Gramm Kohlenhydrate. Aber ein aktueller Artikel in der Ausgabe September 2011 von „*Health*“ schrieb der knackigen Frucht sogar noch mehr Vorteile zu: „Dieses bekannte Abschreckungsmittel für Ärzte senkt auch den Cholesterinspiegel… Neue Forschungen an der Universität von Iowa deuten darauf hin, dass die Schale beim Muskelaufbau helfen könnte.“ Ja, Sie haben richtig gelesen – Apfelschalen haben anscheinend eine anabole Wirkung.

Jetzt downloaden!

