

Einnahmezeitpunkte:

Creatin-Systeme(wie z.B. Mega Zell, Monohydrat, T4): In der Ladephase, wenn 3 x am Tag eingenommen wird,
1.1Stunde vor dem Training
2.Direkt nach dem Training
3.Irgendwann untertags wenn der Magen möglichst leer ist.

In der Erhaltungsphase an Trainingstagen nach dem Training und an Freien Tagen wenn der Magen leer ist.

Das Protein pulver sollte man mehrmals am Tag als Nahrungersatz einnehmen. Immer ca 30g-40g Pulver, so daß ca alle 3 Stunden gegessen wird.

Wichtig ist, dass 1-2 Stunden vor dem Training und nach dem Creatin, also ca 30-60 Minuten nach dem Training ein Protein Shake über 40g eingenommen wird.

Noch ein wichtiger Einnahmepunkt wäre direkt vor dem Schlafengehen.

Testalon2 (Testosteron-Booster): wie auf der Dose beschrieben 2 X 2 Kaps am Tag. Bei sehr hartem Trainig kann man auch 3 X 2 Kaps am Tag nehmen. Wichtig ist, dass es JEDEN Tag eingenommen wird, nicht nur an Trainigtagen.

Hier ein Beispiel für einen Einnahmeplan:

7:00 Aufstehen falls man sich zu einer Testalongabe von 3 X 2 Kaps am Tag entschieden hat, wäre hier der 1. Einnahmepunkt für Testalon.

7:15 Frühstück

10:00 30 Protein in Milch

13:00 Mittagessen

16:00 30 Protein

16:50 2 Kaps Testalon

17:00 Training

18:00 Während des Trainings kann ein kleiner Snack (Fitnessriegel) eingenommen werden

18:30 Creatin mit Kohlenhydraten einnehmen

18:45 40 Protein

19:30 Abendessen

Vor dem Schlafengehen 30 Protein + 2 Kaps Testalon

Einnahmeempfehlung für Mega Zell bzw. T4

Ladephase: 5-7 Tage, 3 X Täglich 40 - 50 Gramm Produkt in jeweils 400 ml Wasser gut aufgelöst.

Erhaltungsphase: 8-10 Wochen 1 X Täglich 40 - 50 Gramm Produkt.
2 gehäufte Esslöffel sind 38 Gr.

2 gehäufte Esslöffel + 1 gestrichener Esslöffel sind 50 Gr.
Danach eine 4-6-wöchige Creatin-Pause und das ganze Spiel von Vorne.
Beste Einnahmezeiten: Vor dem Frühstück ,nach dem Training und sonst
wenn der Magen möglichst leer ist.
Ansonsten gelten dieselben Tricks und Kniffe wie bei Creatin
Monohydrat.

Creatineinnahme

Beste Einnahmezeiten: Vor dem Frühstück ,vor dem Training (2h), nach dem
Training und sonst wenn der Magen möglichst leer ist.

Creatin wird durch Insulin in die Muskulatur gepumpt. Insulin wird
ausgeschüttet wenn einfache Kohlenhydrate(Traubenzucker) konsumiert
werden. Das Problem mit Creatin ist seine sehr schwierige Aufnahme im
Körper. Deshalb das ganze Theater mit AUFLÖSEN. Unaufgelöst sieht es
schlecht mit der Creatin-Wirkung aus. Aufgelöstes Creatin NIE lange stehen
lassen(max 15 Minuten), da dass nächste Problem von Creatin seine
Instabilität in Wasser ist.

Ich löse es immer in warmen bis heißem Wasser auf, kommt meiner Ansicht
nach am besten und ist ein kleiner „Profi Trick“.

Für unterwegs eignen sich auch Kautabletten, die neben Creatin auch
Dextrose oder Zucker enthalten.

Koffein in zeitlicher Nähe zur Creatin Einnahme MEIDEN!!!!!!

Was immer wieder von Anfängern vergessen wird ist, Sorge zu tragen dass
Der Körper auch reichlich Protein erhält während der Creatin-Kur.

Neue Erkenntnisse revolutionieren immer wieder das Bodybuilding und den
Hochleistungssport. CREATINE gehört zu den neuen Erkenntnissen. Wird
Der Körper intensiven Belastungen während des Trainings ausgesetzt,
benötigt er entsprechend viel Energie, welche jedoch nach einer gewissen
Belastungszeit nicht mehr schnell genug und ausreichend zur Verfügung
gestellt werden kann. Für solch eine Situation gibt es CREATINE, ein
Nährstoff, der auch im Fleisch vorhanden ist. Es wird aus Creatin und
Adenosintriphosphat, kurz ATP, aufgebaut. Spaltet man dieses Molekül,
erhält man die gespeicherte Energie zurück, und zwar direkt dort, wo sie
gerade gebraucht wird. Vom jeweiligen Trainingszustand und von der Art des
Muskels, aber auch von der Creatinzufuhr hängt es ab, wie groß der
benötigte Vorrat ist. Der höhere Creatinphosphatspiegel kann die
Trainingsbelastung steigern. CREATINE ist besonders wichtig sowohl für
Bodybuilder, Maximalkraftsportler als auch für Ausdauerathleten, die sich
an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit begeben, in Training und Wettkampf.

Wie Creatin funktioniert...

1. ist es ein Energielieferant der es ermöglicht ca.30% länger den
Muskel zu belasten was in einem erhöhten Trainingsreiz resultiert. Auf
Deutsch, man schafft einige Wdh. mehr oder mehr Gewicht. Diese Wdh. bringen
verbessertes Wachstum, weil man größeren Muskelschaden in einem einzigen
Satz erreicht. Die letzten Wdh. sind immer die Wachstumswiederholungen.

2. Veranlasst es die Muskelzelle mehr Wasser aufzunehmen was wiederum
veranlasst mehr Aminosäuren usw. in die Zelle aufzunehmen und das

kurbelt den Anabolismus wiederum an. Durch das Mehr an Wasser kommt auch die enorme Gewichtszunahme in kürzester Zeit, und das prallere Aussehen der Muskulatur.

Also: Obwohl Die Schnelle Muskelmassezunahme eigentlich nur Wasser ist das sich in der Muskulatur speichert und je nach Typ unterschiedlich nach der Kur wieder zum kleinen Teil verschwinden kann, hat es doch einen sehr positiven Effekt weil man in dieser Kur auch wesentlich besser und schneller "echte" Muskelmasse dazu gewinnt, wofür man sonst wesentlich länger gebraucht hätte.

Creatin ist eine körpereigene Substanz, die der Körper zur Energiegewinnung benötigt. Er kann sie selber, ausgelöst durch Wachstumshormone, aus den Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin bilden, nimmt sie aber auch mit der Nahrung auf. Creatin kommt in größeren Mengen fast ausschließlich in Fleisch vor. Creatin speichert der Körper zu 95 % in Form von Creatin-Phosphat (CP) in der Skelettmuskulatur. Es bildet zusammen mit dem Adenosin Triphosphat (ATP) das ATP-CP-System, welches auch als das anaerob-alaktazide Energiefreisetzungssystem bezeichnet wird.

Verrichtet der Körper anaerobe Arbeit wie beim Bodybuilding oder Sprinttraining, spaltet der Körper ein Phosphatmolekül vom Adenosin Triphosphat (ATP) ab und gewinnt dadurch die benötigte Energie.

Adenosin Triphosphat wird zur energiearmen Verbindung Adenosin Diphosphat (ADP). Hier setzt nun Creatin Phosphat (CP) ein. Das CP wird in Creatin und Phosphat aufgespalten und setzt dabei wiederum Energie frei. Das abgespaltene Phosphatmolekül wird gleichzeitig genutzt, um das freie ADP wieder in das energiereiche ATP umzuwandeln, das dadurch wieder in Energie umgesetzt werden kann. Nun setzt das anaerob-laktazide Energiefreisetzungssystem ein (Milchsäuresystem) und führt zu einer Milchsäureproduktion in der Zelle, welche nach kurzer Zeit zu dem jedem Sportler bekannten Muskelversagen führt.

Und genau hier kommt Creatin (Monohydrat) ins Spiel, das unbeschadet den Magen passieren kann und von den Muskelzellen vollständig absorbiert wird. Creatin füllt den CP-Speicher der Zelle bis auf das Maximum auf und zögert so die Milchsäureproduktion in der Zelle und das damit verbundene Muskelversagen deutlich hinaus; häufig wird über einen Kraftanstieg Zwischen 10 und 30 Prozent berichtet. Die Speicherkapazität der Muskelzellen für Creatin beträgt in der Regel ca. 3 Gramm pro Kilogramm Muskulatur. Durch eine zusätzliche Supplementierung mit Creatin kann diese Gesamtmenge von ca. 90 Gramm auf fast 150 Gramm gesteigert werden. Darüber hinaus führt die Einnahme von Creatin zu einem Ungleichgewicht zwischen festen und flüssigen Bestandteilen in der Zelle, den die Zelle durch Wassereinlagerung auszugleichen versucht. Dadurch findet auch ein vermehrter Aminosäuretransport in die Zelle statt, welcher die **Proteinsynthese** begünstigt (anabol) und den Proteinabbau reduziert (anti-katabol). Aus dieser Wassereinlagerung resultiert eine Gewichtszunahme von durchschnittlich 4 bis 8kg.

Eine einfache Faustregel um den Proteinbedarf des Einzelnen zu bestimmen lautet: 2-3 g Protein pro kg/ Körpergewicht/Tag.

Dies bedeutet, dass ein 82kg schwerer Athlet täglich 164 - 246 g Protein konsumieren sollte. Eine ausreichende Proteinversorgung ist in der Tat sehr

wichtig, denn bei einer Unterversorgung kommt es zu keinem Muskelaufbau. Egal ob ein super ausgetüfteltes Trainingsprogramm befolgt wird und dazu Creatin, Vanadyl, Prohormone oder gar Steroide verwendet werden, wenn der Körper nicht tagesin tagaus mit ausreichend Protein versorgt wird passiert rein gar nichts. Protein ist der Grundbaustein der Muskulatur und wenn hart und schwer trainiert wird dann braucht der Bodybuilder eine Menge davon, wesentlich mehr als Athleten aus anderen Sportarten wie Fußball, Leichtathletik, Radfahren etc. Erst wenn die Grundlage stimmt, d.h. genügend Protein zugeführt wird, kann das Training zum Erfolg führen und können Zusatzpräparate ihre volle Wirkung entfalten.

Neben der Menge ist allerdings auch die Proteinqualität von entscheidender Bedeutung. Hochwertige Proteinquellen sind in der Regel Lebensmittel tierischer Herkunft wie z.B. Rindfleisch, Putenfleisch, Thunfisch, Eier, Käse, Milch, Joghurt, Quark und Proteinpulver. Um eine bestmögliche Assimilation (Verwertung) des aufgenommenen Proteins zu gewährleisten, empfehle ich die tägliche Proteinmenge auf 5-6 Mahlzeiten gleichmäßig zu verteilen. Unser 82 kg schwerer Bodybuilder sollte demnach ca. 35- 50 g Protein pro Mahlzeit verzehren. Ungefähr zwei Drittel des täglichen Proteinbedarfs würde ich über die normale Nahrung decken und ein Drittel über Proteinpulver. So kann man z.B. morgens, mittags und abends eine geregelte Mahlzeit zu sich nehmen. Zwischen Frühstück und Mittagessen sowie Mittagessen und Abendessen und vor dem zu Bett gehen wird der Proteinbedarf dann mit jeweils mit einem Protein- drink abgedeckt. Dazu nimmt am besten ein Dreikomponentenprotein aus Lactalbumin, Milchprotein und Eialbumin (z.B. Professional Protein 80), oder ein Whey Protein in Form von Whey 104. Einen genauen Überblick über die tägliche Proteinzufuhr sichern und darauf hin 2-3g Protein pro KG Körpergewicht, jeden Tag auf ca 4-6 Mahlzeiten alle 3 Stunden aufteilen. Kohlehydrate in normalen Mengen bis auf den Shake oder die Mahlzeit nach dem Training die unbedingt ca 70g einfache Kohlehydrate in Form von Einfachzucker beinhalten MUSS. 30-50g Protein gehören da auch noch rein, können aber zeitversetzt bis zu ca 1 Stunden später auch noch konsumiert werden. Zeitgleich wäre aber am besten, morgens nach dem aufstehen ohne Verzögerung Protein nehmen.

1-2 Stunden vor dem Training einen Shake Protein. Bis zu einer Stunde nach dem Training einen Shake Protein. Vor dem Schlafengehen einen Shake Protein damit in der Nacht genug Protein zur Verfügung steht um die Kompensation weiterzuführen und weil kurz nach dem einschlafen die Hormonausschüttung am höchsten ist. Wer es ganz ernst meint kann wie die USA Profis in der Nacht noch ein paar Aminosäuren nehmen oder nocheinmal einen Shake beim Weg auf die Toilette runterkippen.

Gute Öle (Omega3-Fettsäuren, wie z.B. Leinsamöl) nicht ganz vergessen, also die Fettzufuhr nicht zu sehr runterschrauben, vor allem nicht in der Aufbauphase.

Das Ausdauertraining nicht übertreiben und auch die Trainingstage-Frequenz nicht hoch sondern eher runterschrauben. Die Kraftzunahme durch die Körpergewichtssteigerung einer Aufbauphase ausnutzen und mit den großen Übungen, sprich Grundübungen arbeiten. (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben, Langhantel Rudern vorgebeugt, Klimmzüge).

Nicht stur 12 Wochen dasselbe trainieren, auch mal den Körper in 2-3

Trainingseinheiten schocken mit mehr Wiederholungen oder gänzlich anderen Übungen, Griffbreiten, Bewegungstempo usw..!
Erholung gewährleisten mit mindestens 8 Stunden besser 9-10 Stunden Schlaf.

Wer das stur durchzieht und nicht ganz versaute Muskelgene in sich trägt sollte einiges an Muskulatur und Gewicht zulegen können eigentlich müssen. Wenn es nicht gut läuft, bitte WENIGER und nicht MEHR trainieren. In 90% aller Fälle ist diese Richtung die Lösung der Probleme.

Grundsätze:

- *Nur wenn die drei elementaren Bausteine (Training, Ernährung, Erholung) eingehalten werden, kann ein optimaler Muskelaufbau stattfinden.*
- *Es gibt keinen allgemeingültigen Trainingsplan (jeder muss seinen individuellen erstellen)*
- *Viel Lesen, um sich das Wissen über Training und Ernährung anzueignen*