

# Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

## Staffel 3 «Schutz danach»

Staffel 3, Artikel 3.1: Myokine: Die Superstars in unseren Muskeln



### *Bewegung*

- **Bizeps Curls**

Bei erhöhter Muskelaktivität steigt die Konzentration von Myokinen im Plasma auf ein bis zu hundertfaches Niveau an! Die konzentrischen Kontraktionen des Bizeps-Curl sorgen dafür, dass die Bildung von Myokinen nahezu exponentiell mit der Übungsdauer ansteigt.

Hier finden Sie ein paar Tipps für die besten Bizeps- und Trizeps-Übungen:

[Men's Health: Die besten Übungen für Bizeps und Trizeps | MEN'S HEALTH](https://www.menshealth.de/men/s-health/die-besten-uebungen-fuer-bizeps-und-trizeps/) (menshealth.de)

Testen Sie z. B. die Übung 3: Bizeps-Curls mit Langhantel im Untergriff:

Beugen Sie die Ellenbogen, ohne die Oberarme zu bewegen, und führen Sie die Hantelstange in Richtung der Schultern.



### *Ernährung*

- **Proteine und BCAAs für die Muskeln**

Muskeln sollen und müssen nach einem intensiven Training bestmöglich mit Nährstoffen versorgt werden, denn während des Trainings werden Muskeleiweiße aufgespalten oder gar beschädigt. Man geht zudem davon aus, dass der Körper in den ersten 45-60 Minuten nach dem Training Protein direkt für den Muskelaufbau einsetzt. Um den Muskelaufbau bestmöglich und auf einem sehr einfachen Weg zu unterstützen, eignet sich Whey Protein am besten, da der Körper dieses besonders leicht aufnehmen kann. Als Empfehlung haben sich über die Jahre 20 g Protein in Kombination mit Kohlenhydraten oder BCAAs durchgesetzt.

BCAAs und leicht verwertbare Kohlenhydrate etwa aus Bananen regen die Insulinausschüttung an, welche muskelaufbauend wirkt und so die «Reparatur» der Muskeln nach dem Training unterstützt.



### *Mentale Fitness*

- **Dehnung der Muskeln & Faszien**

Myokine strömen am intensivsten, wenn Muskeln und Faszien in gedehnten Positionen intensiv arbeiten. Somit ist die Kombination beispielsweise von Yoga mit Krafttraining oder das Muskel-längentraining am EGYM Smart Flex in Kombination mit dem EGYM Smart Strength Zirkel perfekt geeignet, da hier beide Trainingsreize enthalten sind.