

DIE 10 GEBOTE FÜR MASSIVE UND DEFINIERTE MUSKELN

Von Berend Breitenstein

Dieser Artikel richtet sich an alle ambitionierten Athleten, die massive und definierte Muskeln aufbauen möchten. Im Bodybuilding hält sich hartnäckig der Gedanke, dass es nicht möglich ist, gleichzeitig Muskeln aufzubauen und Körperfett abzubauen. Das ist allerdings ein Irrglaube. Jeder ambitionierte Bodybuilder kann es schaffen, durch entsprechendes Training und zielbewusste Ernährung seinem Körper durch die neu hinzugewonnene, definierte Muskelmasse das Aussehen zu geben, das den Unterschied zwischen einem mäßig entwickelten und einem herausragenden Bodybuilder ausmacht. Die folgenden 10 Gebote für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln sollen Ihnen als grundsätzliche Orientierung zur Erreichung dieses Ziels dienen.

1. Gebot

Trainiere Deine Muskeln mit schweren und mittelschweren Gewichten

Der Aufbau von massiven und definierten Muskeln ist kein gemütlicher Sonntags-Spaziergang, sondern echte Knochenarbeit. Muskeln müssen mit den richtigen „Argumenten“, sprich durch intensives Widerstandstraining mit Lang- und Kurzhanteln, an Maschinen und am Seilzug zum Wachstum gezwungen werden – nur ein bisschen gut zureden hilft da nicht. Die besten Ergebnisse bezüglich des Aufbaus von massiven und definierten Muskeln werden durch eine Kombination aus Training mit schweren und Training mit mittelschweren Gewichten innerhalb einer Trainingseinheit erzielt. Schwere Gewichte, die das Training zwischen 5 und 8 Wiederholungen pro Satz erlauben, aktivieren eine hohe Anzahl an sogenannten motorischen Einheiten, also die Verbindung aus Nerven- und Muskelzellen. Je schwerer das Gewicht, umso mehr motorische Einheiten werden gleichzeitig aktiviert und umso höher ist die Anzahl an Muskelfasern, die durch den gesetzten Trainingsreiz mit Dickenwachstum (Hypertrophie) reagieren können. Deshalb resultiert das Training mit schweren Gewichten am ehesten im Aufbau von kompakter und dichter Muskelmasse. Das Training von Sätzen, in denen 5 bis 8 Wiederholungen gemacht werden, bombardiert förmlich die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern (Fast-Twitch, Typ 1) mit hohen Wachstumsreizen. Auf der anderen Seite stimuliert das Training unter Verwendung von mittelschweren Gewichten und bis zu 20 Wiederholungen pro Satz

sehr gut die roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern (Slow-Twitch, Typ 2) zur Verdickung. Ein Training, in dem sowohl schwere Gewichte und niedrige WH-Zahlen pro Satz, als auch mittelschwere Gewichte und höhere WH-Zahlen pro Satz zum Einsatz kommen, führt folglich zu bestmöglichen Wachstumsreizen sowohl der weißen, als auch der roten Muskelfasern. Demzufolge werden durch diesen Mix aus der Verwendung von unterschiedlich schweren Gewichten und einer breiten Wiederholungszahlen-Spanne im Training der einzelnen Muskelgruppen die besten Fortschritte im Aufbau von massiven und definierten Muskeln erzielt.

2. Gebot

Berücksichtige Grund- und Isolationsübungen in Deinem Training

Das Training für die einzelnen Muskelgruppen sollte aus einer Mischung aus Grund- und Isolationsübungen bestehen. Als Grundübungen werden in der Regel solche Bewegungen verstanden, die über einen komplexen Bewegungsablauf durchgeführt werden und



so hohe Anforderungen an die Koordination der an der Bewegungsdurchführung beteiligten Muskelgruppen stellen (intermuskuläre Koordination). Sehr oft werden diese als Grundübungen bezeichneten Bewegungen auch mit freien Gewichten, also mit Lang- und Kurzhanteln trainiert, während Isolationsübungen häufig an Maschinen oder am Seilzug absolviert werden. Es gilt daher, aus der bestehenden, immensen Übungsvielfalt für die einzelnen Muskelgruppen eine kluge Auswahl bezüglich der im Training zum Einsatz kommenden Übungen zu treffen. Beispiele für Grundübungen sind Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Klimmzüge, Schulterdrücken mit der Langhantel, Dips am Holm, Langhantel-Curls etc. Isolationsübungen sind beispielsweise Beinstrecken, Lat-Ziehen, Butterfly, Seitheben am Seilzug, Trizepsdrücken am Seilzug oder Cable-Curls. Im Training muss die richtige Mischung aus Grund- und Isolationsübungen eingesetzt werden. Für einen Großteil der Bodybuilder hat sich ein Mischungsverhältnis von ca. 70 % Übungen mit freien Gewichten zu 30 % Übungen an Maschinen oder am Seilzug als grundsätzlich sehr produktiv für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln erwiesen.

3. Gebot

Arbeite im Training mit intensitätssteigernden Methoden

Das Fundament für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln besteht in der Anwendung von grundlegenden Trainingsmethoden beispielsweise der abgestumpften Pyramide und Intensivwiederholungen. Durch Einsatz von intensitätssteigernden Trainingsmethoden, z.B. von abnehmenden Sätzen, Höchstkontraktion oder Supersätzen wird der Körper regelrecht geschockt und zum Aufbau von massiven und definierten Muskeln gezwungen. Im Zusammenhang mit dem Einsatz von intensitätssteigernden Methoden im Training wird deshalb auch sehr treffend vom „Schocktraining“ gesprochen. Ganz einfach deshalb, weil die Muskelfasern durch das Training solcher hochintensiven Methoden extrem hohen Wachstumsreizen ausgesetzt sind. Aber Vorsicht! So effektiv abnehmende Sätze, Höchstkontraktion oder Supersätze zur Anregung des Muskelwachstums auch sind, so wohlbedacht müssen derartige Methoden in

das Trainingsprogramm integriert werden, um nicht über das Ziel hinauszuschießen und um nicht genau das Gegenteil des erwünschten Effekts zu erzielen. Ein zu häufiger oder zu umfangreicher Einsatz von intensitätssteigernden Methoden führt früher oder später zu einer Überforderung der Erholungsfähigkeit von Körper und Geist. Tritt dieser Zustand ein, dann bleibt das Erzielen weiterer Fortschritte im Muskelaufbau Wunschdenken. Im schlimmsten Fall wehrt sich der übermäßig intensiv und zu häufig bis an seine Leistungsgrenze (und darüber hinaus) getriebene Körper mit Verletzungen, die häufig eine längere Trainingspause nach sich ziehen. Deshalb gilt an dieser Stelle das Gebot hart zu trainieren, aber immer mit dem nötigen Augenmaß für die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit.

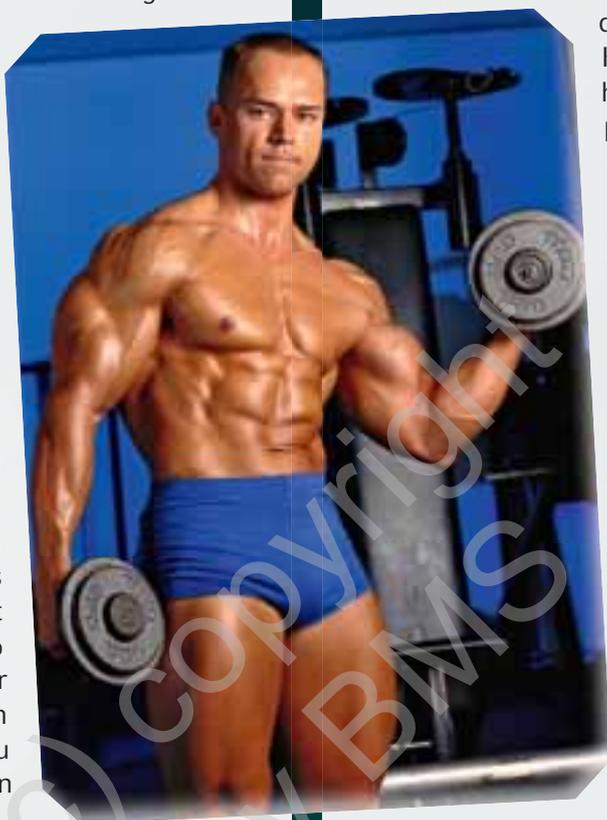
4. Gebot

Vernachlässige das Cardio-Training nicht

Cardio-Training beispielsweise in Form von Laufen, Radfahren oder Treppensteigen ist pures Gold für den Bodybuilder. Die Gesundheit des ganzen Organismus profitiert durch regelmäßiges, wöchentlich 2- bis 4-maliges Cardio-Training in hoher Weise. Ausdauertraining erhöht den

Schutz vor Arteriosklerose, kann der Entstehung von Diabetes vorbeugen, ist ein hervorragender Ausgleich zu beruflichen oder familiären Belastungen u.v.m.

Cardio-Training ist aber auch für die Entwicklung von massiven und definierten Muskeln sehr effizient und daher als Bestandteil jedes auf optimale Ergebnisse abzielendes Bodybuilding-Programms sehr zu empfehlen. Der fettverbrennende Effekt durch regelmäßig praktiziertes Ausdauertraining ist hinlänglich bekannt, aber inwiefern trägt Cardio-Training zu einer Erhöhung des Muskelaufbaus bei? Die Antwort auf diese Frage liegt in erster Linie in der verbesserten Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Körperzellen durch regelmäßiges Cardio-Training. Diese bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen begründet sich in einer verbesserten Kapillarisation. Kapillare sind feine Endverzweigungen der Hauptblutgefäße und bildlich gesprochen so etwas wie die Transportbahnen, auf denen der Sauerstoff und die Nährstoffe die Körperzellen erreichen. Was eine bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung für den Bodybuilder bedeutet ist klar – insgesamt mehr Power im Training und eine bezüg-



lich des Muskelaufbaus optimierte Stoffwechsellage. Natürlich ist Cardio-Training auch äußerst produktiv dafür, den Fettzellen das Fürchten das zu lehren. Besonders frühmorgendliches, auf nüchternen Magen absolviertes Ausdauertraining bringt überflüssige Körperfettdepots rasch und effektiv zum Schmelzen. Dieser fettverbrennende Effekt des Cardio-Trainings lässt sich sogar noch dadurch erhöhen, in dem ca. 30 Minuten vor Beginn der Aktivität 1 bis 2 Becher schwarzen Kaffees getrunken werden und dazu 2 Kapseln Lipotherm und 3 bis 4 Kapseln L-Carnitin eingenommen werden. Als besonders produktive Trainingsmethode für den Körperfettabbau hat sich das Intervalltraining erwiesen, also die Variation der Belastungsintensität während des Trainings beispielsweise durch Steigungs-Läufe oder Erhöhung des Tretwiderstandes auf dem Radergometer. Trotz der überaus positiven Wirkungen des Cardio-Trainings für die Gesundheit und für den Erfolg im Bodybuilding sollte das Ausdauertraining nicht übertrieben werden. Zu häufige und/oder überlange Cardio-Trainingseinheiten erweisen sich als kontraproduktiv für den Muskelaufbau. Um in den Genuss der zahlreichen Vorteile des Cardio-Trainings zu kommen, sind Bodybuilder am besten damit beraten, wöchentlich 2 bis 4 Ausdauerseinheiten über einen Zeitraum von jeweils 30 bis 45 Minuten zu absolvieren.



5. Gebot

Schütze Dich vor Verletzungen im Training

Der Aufbau von massiven und definierten Muskeln erfordert regelmäßiges, hartes Training. Soviel ist schon mal klar. Jeder nach optimalen Fortschritten in der Körperentwicklung strebende Bodybuilder setzt seinen Körper hohen Belastungen aus. Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bandscheiben werden phasenweise bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gefordert und manchmal auch darüber hinaus. Muskelaufbau geschieht aber nicht über Nacht, sondern ist ein Entwicklungsprozess, der sich über Wochen, Monate und Jahre erstreckt und entsprechend langfristiges Training erfordert. Um kontinuierlich trainieren zu können, ist der Vermeidung von Verletzungen daher besonderes Augenmerk zu widmen (abgesehen davon, dass Verletzungen immer schmerzhaft sind und eine mehr oder wenig kostspielige und zeitaufwendige Behandlung nach sich ziehen). Zwar gibt es

auch bei aller Vorsicht und mit akribisch durchgeführten Schutzmaßnahmen keine 100%ige Garantie für immerwährende Verletzungsfreiheit, aber mit der richtigen Strategie zur Vorbeugung von Verletzungen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Trainingsrhythmus nicht aufgrund einer körperlichen Schwäche unterbrochen werden muss. Die besten Maßnahmen zur Verletzungsprävention bestehen darin, den Organismus vor Beginn der hochintensiven Trainingsarbeit mit den Gewichten sorgfältig aufzuwärmen, stets mit sauberer Übungstechnik zu trainieren, unmittelbar im Anschluss an das Gewichtstraining ein Cool-down folgen zu lassen und zwischen den einzelnen Trainingseinheiten darauf zu achten, dass der Körper genügend Ruhe und die benötigten Nährstoffe zum Auffüllen der Energiespeicher und für den Muskelaufbau bekommt.

6. Gebot

Ernähre Dich stoffwechselgerecht

Der persönliche Stoffwechseltyp spielt eine bedeutende Rolle für die optimale Zusammensetzung der Ernährung des Einzelnen. Zwischen den Menschen bestehen nämlich durchaus Unterschiede bezüglich der Fähigkeit des Organismus zur Verwertung der zugeführten Energie (Kalorien) und der aufgenommenen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß). So läuft der Stoffwechsel des von Natur aus sehr schlanken Körpertyp (Hardgainer) auf Hochtouren. Ein echter Hardgainer kann alles

essen und das in großen Mengen und wird dennoch nur sehr langsam an Körpergewicht zunehmen. Im Vergleich hierzu glimmt die Stoffwechselgeschwindigkeit des durch seine genetische Anlage zum Fettansatz neigenden Körpertyp (Fastgainer) vergleichsweise auf Sparflamme. Der Körper des Fastgainer speichert die zugeführten Kalorien sehr leicht in den Fettdepots. Der Hardgainer kann auch eine deutlich höhere Menge an täglich verzehrten Kohlenhydraten zu sich nehmen als der Fastgainer. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Ernährungsansätzen (Low Carb, High Carb, Metabole Diät usw.). Für die Wirksamkeit jeder dieser Ernährungstheorien lässt sich eine wissenschaftliche Begründung finden. Ziemlich verwirrend, oder? Deshalb ist die Berücksichtigung der persönlichen Stoffwechsellage und eine darauf abgestimmte Ernährungsweise mitentscheidend für den erfolgreichen

Aufbau von massiven und definierten Muskeln. Durch sorgfältiges Beobachten der körperlichen Reaktionen im Anschluss an die Nahrungsaufnahme und den genauen Blick auf die körperlichen Veränderungen unter Zufuhr einer bestimmten Nährstoffrelation über einen längeren Zeitraum (mindestens 7 bis 10 Tage) kann der Einzelne wertvolle Erkenntnisse darüber gewinnen, welche Ernährungsweise für ihn bezüglich des Erzielens von Fortschritten im Aufbau von massiven und definierten Muskeln am produktivsten ist. Welches Gefühl stellt sich beispielsweise nach dem Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln (z. B. Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis) ein und wie macht sich eine kohlenhydratreiche Ernährung bezüglich des körperlichen Erscheinungsbildes bemerkbar? Überspitzt formuliert ist es so, dass manche Menschen Kohlenhydrate nur anzuschauen brauchen und schon zieht der Körper Wasser oder die Fettdepots schwellen an. Solche Personen sind natürlich sehr viel besser damit beraten, eine proteinreiche und fettbewusste Ernährung einzuhalten. Wie dem auch sei – ein entscheidendes Erfolgsrezept für optimalen Erfolg im Muskelaufbau und Fettabbau liegt in einer Ernährung, die die persönlichen Stoffwechselforaussetzungen des einzelnen Athleten berücksichtigt.

7. Gebot

Setze Nahrungsergänzungen gezielt ein

Als Ergänzung einer stoffwechselgerechten Ernährung ist der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungen ein wichtiger Erfolgsbaustein für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln. Die BMS-Produktpalette bietet hierfür eine umfassende Auswahl an qualitativ sehr hochwertigen Nahrungsergänzungen für den ambitionierten, hart trainierenden Athleten. Die Durchsicht des BMS-Produktkatalogs dient hierbei als wertvolle Orientierungshilfe zur Auswahl der für jeden Körpertyp sinnvoll zum Einsatz kommenden Nahrungsergänzungen. Der Hardgainer ist beispielsweise sehr gut damit beraten, Produkte wie Mega Gain Professional TNG, Creatin XT oder Mass XXPllosion zu verwenden, während der Fastgainer auf diese Produkte eher verzichten sollte und stattdessen beispielsweise Pro 80 Natural, Lipotharm und L-Carnitin einsetzen sollte. Unabhängig vom persönlichen Körpertyp empfehlen sich darüber hinaus

Produkte wie z. B. Testalon Extreme, Amino Pur flüssig, Pro-H BCAA und Pro-H Pre Workout Booster. Falls Sie unsicher darüber sind, welches Produkt Sie einnehmen sollten, können Sie mir zur Klärung Ihrer Fragen gerne eine E-Mail unter info@berend-breitenstein.de schreiben. Der zielgenaue Einsatz von Nahrungsergänzungen optimiert nicht nur die Trainingsergebnisse, sondern spart auch eine Menge Geld, indem wirklich nur die Produkte gekauft werden, die für den Ernährungsfahrplan des einzelnen Athleten eine wirklich sinnvolle Ergänzung sind.

8. Gebot

Optimiere Deinen Hormonhaushalt

Erfolgreicher Muskelaufbau ist nicht zuletzt auch eine Frage eines optimierten Hormonhaushalts.

Hormone beeinflussen zahlreiche körperliche Abläufe – sie steuern das Wachstum, den Stoffwechsel, die Fortpflanzung und zeigen sogar Auswirkungen auf das psychische Verhalten des Menschen. Für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln ist es daher von großer Bedeutung, den Hormonhaushalt entsprechend der Verwirklichung dieses Ziels auszurichten.

Anabole, also aufbauende Hormone beispielsweise Testosteron oder Wachstumshormone fördern den Muskelaufbau durch Verbesserung der Protein-

synthese, erhöhen die Fettverbrennung und zeigen eine leistungssteigernde Wirkung. Auf der anderen Seite stehen die katabolen, also die abbauenden Hormone beispielsweise das Kortisol, das in der Lage dazu ist, körpereigenes Eiweiß (Muskulatur!) als Energieträger zu verbrennen.

Genügend Schlaf und das Bewahren eines „kühlen Kopfes“, auch in psychisch stark belastenden Situationen beispielsweise bei Problemen im Beruf oder im Privatleben sind zwei wichtige Aspekte, um den Hormonhaushalt auf „Aufbau“ ausgerichtet zu halten. Auch ist es wichtig, überlange Trainingseinheiten zu vermeiden.



Die zeitliche Obergrenze einer harten Bodybuilding-Trainingseinheit mit den Gewichten sollte 75 bis maximal 90 Minuten nicht überschreiten. Eine saubere Ernährung, die dem Körper reichlich Protein, eine gute Portion gesunder Fette (z. B. Omega-3-Fettsäuren) und größere Mengen an Vitaminen (z. B. A, C, E, B-Komplex) sowie Mineralstoffen (z. B. Zink, Magnesium) zuführt ist ebenso wichtig für die Optimierung des Hormonhaushalts wie der weitgehende Verzicht auf den Verzehr von Einfachzucker und eine möglichst vollständige Abstinenz des Konsums alkoholischer Getränke. Als „I-Tüpfelchen“ der positiven Maßnahmen zur Schaffung und Bewahrung eines Bodybuilding-konformen Hormonhaushalts hat sich die Einnahme eines natürlichen Testosteronboosters (z. B. Tribulus Terrestris) bewährt. Das Produkt „Testalon Extreme“ von BMS zählt hierbei zu den besten auf dem Markt erhältlichen Testo-Boostern und leistet Natural Bodybuildern wertvolle Dienste bezüglich der Optimierung des körpereigenen Testosteron-Spiegels.

9. Gebot

Achte auf ausreichende Erholung

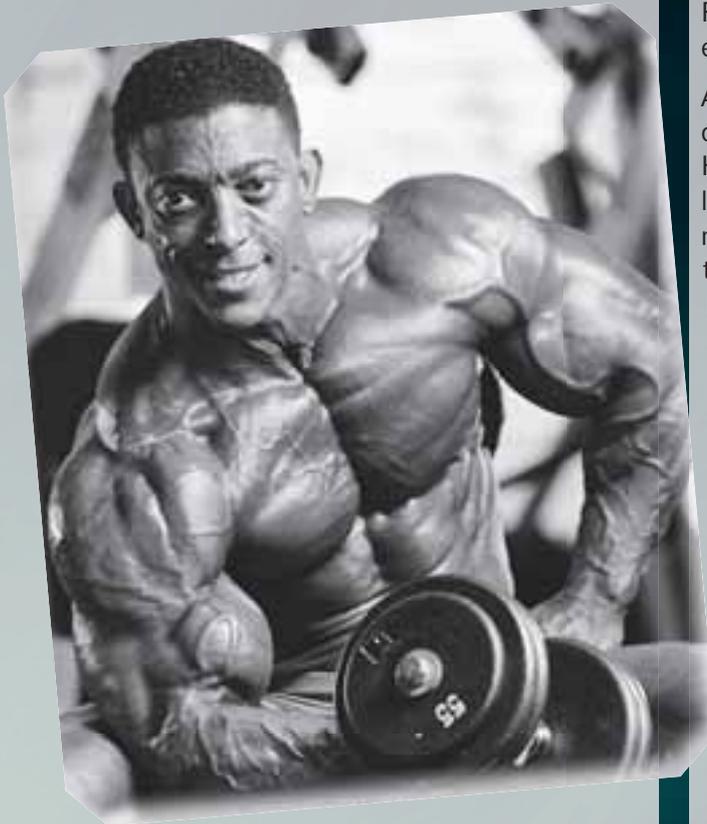
Es kann gar nicht oft genug gesagt werden – Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern immer erst in der Ruhephase danach. Das Training an sich bedeutet zunächst eine Störung des Gleichgewichtszustandes des Organismus (Homöostase). Während der Trainingsbelastung werden Energieträger, insbesondere in Form von Kohlenhydraten



und Fetten verbrannt. In einem gewissen Maße wird während des Gewichtstrainings auch Muskulatur „verschlissen“. Dieser Verlust muss insgesamt nach dem Training zunächst wieder ausgeglichen werden, so dass der Organismus seinen ursprünglichen, vor dem Training bestehenden Zustand wieder erreicht. Ist dieser Zustand wiederhergestellt, beginnt der Übergang in die Phase der „überschießenden Wiederherstellung“, sprich der sogenannten Superkompensation. Das ist der Zeitraum, in dem die Muskeln wachsen und stärker werden. Der Körper wappnet sich quasi für die Belastung der in naher Zukunft folgenden, nächsten Trainingseinheit. Erst wenn diese Phase der Superkompensation möglichst vollständig abgeschlossen ist, sollte die im Training zuvor hart geforderte Muskelgruppe erneut belastet werden und der Prozess von Belastung – Wiederherstellung – Wachstum kann erneut beginnen.

Aber nicht nur der Körper benötigt ausreichend Erholung nach dem Training um stärker zu werden und mit Muskelwachstum reagieren zu können, sondern auch der Geist verlangt im Anschluss an eine harte Trainingseinheit nach einer Pause. Das Training wird nur dann zu bestmöglichen Ergebnissen im Aufbau von massiven und definierten Muskeln führen können, wenn es mit voller Konzentration und hoher Hingabe an die Übungsausführung absolviert wird. Diese geistige Arbeit fordert ihren Tribut vom zentralen Nervensystem (ZNS), sprich erst einmal wird geistige Energie aufgezehrt. Körper und Geist brauchen im Anschluss an eine harte Trainingseinheit unbedingt einen ausreichend langen Zeitraum zur Auffüllung der körpereigenen Energiereserven in Form von Glykogen, für die Einlagerung von Eiweiß in die Muskulatur (Hypertrophie) und für die psychische Erholung.

Wird durch zu häufiges, zu langes oder ständig zu intensives Training die Erholungsfähigkeit des Organismus dauerhaft überschritten, tritt als Folge dieses längerfristig bestehenden Ungleichgewichts zwischen Belastung und Erholung das sogenannte Übertraining ein. In diesem Zustand bleiben nicht nur weitere Fortschritte im Muskelaufbau und Körperfettabbau reines Wunschdenken, sondern auch das Verletzungsrisiko ist im Übertrainingszustand deutlich erhöht. Deshalb lautet das 9. Gebot für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln „Achte auf ausreichende Erholung“. Erholungsmaßnahmen können passiv oder aktiver Natur sein. Zu den passiven regenerationsfördernden Maßnahmen zählen beispielsweise Schlafen, Faulenzen, TV schauen oder Lesen. Als aktive Erholung eignen sich z. B. Ausdaueraktivitäten mit niedrigem Intensitätsniveau, Saunabesuche oder eine harmonisch verbrachte Zeit mit dem Partner oder Freunden.



kontraproduktiv für den Muskelaufbau und den Fettabbau bezeichnen, können sich ebenfalls als echte Störfeuer erweisen.

Aber wie heißt es doch so treffend in einem wohl aus dem arabischen Raum stammenden Sprichwort: „Die Hunde bellen, aber die Karawane zieht weiter“. Das lässt sich auch sehr gut auf den Glauben an den eigenen Erfolg im Muskelaufbau und im Fettabbau übertragen. Sobald der Athlet die für ihn am besten geeignete Trainings- und Ernährungsstrategie für den Aufbau von massiven und definierten Muskeln herausgefunden hat, sollte unbeirrt daran festgehalten werden und das allen Zweiflern und Miesepetern zum Trotz. Ein berühmter Bodybuilder sagte einmal, dass für das Erzielen von optimalen Bodybuilding-Fortschritten „Der Körper wichtig ist, aber der Geist ist noch wichtiger“. Dem ist nichts hinzuzufügen.

Mit besten Wünschen für Ihr Training
Berend Breitenstein

10. Gebot

Glaube an Deinen Erfolg

Nur mit festen Glauben an den Aufbau von massiven und definierten Muskeln kann dieses Ziel erreicht werden. Diese Überzeugung für die Fähigkeit ein erfolgreicher Bodybuilder zu sein, muss aus dem Inneren entspringen. Niemand kann einem die Entscheidung dafür abnehmen, regelmäßig hart zu trainieren, eine saubere Diät einzuhalten und auf ausreichend lange Erholungsphasen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu achten. Kurzum, wenn der Athlet nicht selbst vollständig von seinem Erfolg als Natural Bodybuilder überzeugt ist, dann kann der Gedanke an eine herausragende Körperentwicklung von vorneherein vergessen werden. Es wird immer wieder Störfaktoren von außen geben beispielsweise in Form von anderen Menschen, denen die Disziplin im Training und der Ernährung eines ambitionierten Bodybuilders suspekt vorkommt oder gar Neidgefühle aufgrund ihrer eigenen Willensschwäche hervorruft. Solche Leute geben dann grundsätzlich negative Kommentare zum Bodybuilding-Lebensstil ab. Auch sogenannte „Experten“, die angeben, die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben und alles andere bis auf die von ihnen empfohlene Trainings- und Ernährungsweise ablehnen und häufig sogar als

