

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

Gemeißelte Bauchmuskeln

F Berend, wie schaffe ich es, meine Bauchmuskeln so definiert zu kriegen, wie Deine auf dem Foto bei der Werbung für LipoTherm? Ich habe schon vieles im Training versucht, aber irgendwie hatte ich bisher nicht so recht Erfolg damit, eine wirklich harte, gemeißelte Mittelpartie zu entwickeln. Was rätst Du mir?

A Vielen Dank für Deine Frage. Tatsächlich ist es im Prinzip für jeden möglich, gut definierte Bauchmuskeln zu haben. Inwieweit die Bauchmuskeln klar in ihrer Struktur zu erkennen sind, ist in erster Linie eine Frage der Höhe des Körperfettanteils. Ich denke grundsätzlich, dass bei einem Körperfettgehalt von bis zu 10 Prozent die Bauchmuskeln gut definiert erscheinen. Diese 10 Prozent sind natürlich nur sehr theoretisch. Du wirst selbst am besten beurteilen können, welchen Feinschliff Deine Mittelpartie benötigt, um scharf definiert zu sein. Ich gehe da in erster Linie vom Spiegelbild aus und richte mich nach der Hautfaltendicke. Wenn ich von meiner Bauchdecke mit zwei Fingern in etwa soviel Haut greifen kann, wie auf dem Handrücken, dann ist Showtime! Bis dahin ist es freilich ein weiter, harter und schmerzvoller Weg, der von großer Disziplin und Entbehrungen gekennzeichnet ist. Da ich davon ausgehe, dass Du Natural trainierst, mußt Du Dich im Training sogar noch mehr anstrengen und bei der Ernährung genauer sein, als Bodybuilder, die Dopingsubstanzen einnehmen.

Das Zusammenspiel zwischen aeroben Training, Gewichtstraining und Ernährung muss stimmen, damit Du fettfreie Bauchmuskeln präsentieren kannst. Ich empfehle Dir, wöchentlich zwischen 3 und 5 aerobe Trainingseinheiten in Dein Programm einzubauen, jede Einheit sollte dabei zwischen 30 und 45 Minuten dauern. Von mehr als 45 Minuten Ausdauertraining am Stück rate ich ab, da hier die Gefahr zu groß ist, dass Du einen Teil Deiner hart erarbeiteten Muskelmasse verbrennst. Am besten, Du machst das aerobe Training am frühen Morgen, nüchtern und direkt nach dem Aufstehen. Ca. 30 Minuten bevor Du beginnst, solltest Du eine Tasse schwarzen Kaffee als natürlichen Fatburner trinken. Dazu empfehle ich Dir noch eine speziell auf die Reduktion von Körperfett abgestimmte Produktkombination in Form von LipoTherm und L-Carnitin. Zwei Kapseln LipoTherm und 1000 mg L-Carnitin leisten hier wahre Wunder. Beim anschließenden Training können sich Deine Fettzellen diesem Angriff nicht erwehren und schmelzen buchstäblich ein. Wenn Du Dich außerdem noch kohlenhydratarm ernährst, viel Protein isst und eine Menge Wasser trinkst, dann wirst Du schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung in der Zeichnung Deiner Bauchmuskeln feststellen.

Damit wäre aber noch nicht alles getan, um Dein Ziel schnellstmöglich umzusetzen. Es ist wichtig, dass Du Deine Bauchmuskeln intensiv und hart trainierst. Dabei müssen nicht hunderte Wiederholungen Sit-ups oder Beinheben gemacht werden. Vielmehr kommt es darauf an, die Muskeln Deiner Mittelpartie richtig zum Brennen zu bringen und stark zu kontrahieren. Ich empfehle Dir eine maximale Trainingszeit für Deine Bauchmuskeln von 15 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche. Für das Bauchmuskelttraining hat es sich aus meiner Erfahrung heraus als sehr effektiv erwiesen, Super- oder Deifachsätze zu absolvieren. Als Supersatz bietet sich zum Beispiel die Kombination von Beinheben liegend



Der Autor Berend Breitenstein in Topform.

und Crunch an. 2 bis 3 Supersätze zu je 30 bis 40 Wiederholungen von jeder Übung werden Deine Bauchmuskeln sehr gut trainieren. Richtig brennen wird Deine Mittelpartie, wenn Du es mit folgendem Dreifachsatz probierst:

1. Beinheben hängend – 15 bis 25 WH pro Satz
2. Beinheben liegend – 30 bis 40 WH pro Satz
3. Crunch – 30 bis 40 WH pro Satz

Mache jeweils einen Satz von einer Übung hintereinander, ohne Pause. Erst nach den Crunches wird für ca. 1 Minute eine kurze Ruhepause eingelegt, bevor es wieder mit Beinheben hängend weitergeht. Zwei bis drei dieser Dreifachsätze sind aus meiner Sicht wirklich genug, um tiefgemeißelte, ästhetische Bauchmuskeln zu entwickeln. Das ist wichtig, denn wenn das Fett weg ist, sollten Deine Bauchmuskeln gut trainiert sein, um einen wirklich erstklassigen Eindruck zu hinterlassen. Falls Du sehr dünne, feine Bauchmuskeln hast, dann mache von Zeit zu Zeit auch ruhig einen oder zwei Sätze Beinheben mit Gewicht und 6 bis 10 WH pro Satz. Dadurch bekommen Deine Bauchmuskeln mehr Dichte und sehen kraftvoller aus. Viel Erfolg!



Athleten mit gemeißelten Bauchmuskeln stehen bei Frauen hoch im Kurs.

Alkohol und Trainingsfortschritte

F *Hallo Berend, ich bin so wie Du überzeugter Naturalbodybuilder, möchte aber auch etwas Spaß im Leben haben. Deshalb gehe ich meist Samstags mit Freunden aus und trinke 3-4 Bier. Jetzt wurde mir erzählt, dass Alkohol schlecht für meine körpereigene Testosteronproduktion ist und ich sämtliche Trainingsbemühungen zu nichte machen würde. Was meinst Du dazu?*

A Um ehrlich zu sein, habe ich mir über das Thema Alkohol nie viele Gedanken gemacht, denn ich trinke nur ganz selten Alkohol. Also habe ich etwas recherchiert und bin dabei auf ganz interessante Dinge bezüglich Alkohol und Trainingserfolg gestoßen. Es ist wohl tatsächlich so, dass übermäßiger Alkoholkonsum die Testosteronproduktion drosselt, während ein paar Bier oder das eine oder andere Glas Wein keinerlei negative Auswirkungen auf Deinen Testosteronspiegel haben sollen und sich sogar positiv auf die Gesundheit auswirken könnten (Stichwort Polyphenole – sekundäre Pflanzenstoffe im Wein). Wie überall macht auch hier die Dosis das Gift. Falls Du regelmäßig, mehrmals pro Woche Alkohol konsumierst, gehst Du tatsächlich das Risiko ein, Deinen Östrogenspiegel zu erhöhen. Die Folgen sind reduzierte Testosteronwerte, vermehrte Fetteinlagerung sowie Wasserspeicherung. Nicht selten sind Menschen, die reichlich Alkohol



Sit-ups fördern die Zeichnung der oberen Bauchmuskeln.



Alkohol reduziert die Testosteronproduktion und bremst das Muskelwachstum.

auf dem Programm steht. Meine Meinung ist jedoch, dass man auch ohne das Trinken von Alkohol Spaß haben kann und ich verzichte aufgrund der genannten Punkte in der Regel auf Alkoholkonsum. Lediglich in der Off-Season gönne ich mir hin und wieder ein Glas guten Rotweins.



Auf der Wettkampfbühne muß von Kopf bis Fuß alles stimmen.

trinken auch übergewichtig, denke nur einmal an den das geflügelte Wort vom Bierbauch. Immerhin enthält 1 Liter Bier rund 400 kcal, die mußt Du am Wochenende natürlich in Deiner täglichen Energiebilanz berücksichtigen. Ich empfehle Dir nicht, ganz auf Alkohol zu verzichten, aber maßvoll damit umzugehen. Wenn Du Dich allerdings in der Vorbereitung auf einen Wettkampf befinden solltest, dann ist Alkohol tabu, da es sich gezeigt hat, dass Alkohol die Fettverbrennung zumindestens verlangsamt. Außerdem beeinträchtigt Alkohol die Nerv-Muskelverbindung negativ, so dass Du eventuell am nächsten Tag im Training nicht an Deine gewohnten Leistungen herankommst. Wenn schon Alkohol, dann am besten nur wenn am folgenden Tag kein Training

Wettkampftipps

F *Ich stehe in der Vorbereitung auf meinen ersten Wettkampf. Training und Ernährung laufen, aber gibt es noch den einen oder anderen Tipp, den Du mir bezüglich meines Auftritts geben kannst? Ich bin schon etwas nervös und will mein Bestes zeigen, worauf kommt es auf der Bühne besonders an? P.S: Viel Erfolg beim Pro Mr. Universe 2004, ich habe auf Deiner Web-Site gelesen, dass Du starten willst!*

A Vielen Dank für Deine guten Wünsche. In der Tat möchte ich es im Juni 2004 noch einmal wissen und meine absolute Bestform zeigen. Um auf der Bühne einen wirklich guten Eindruck zu hinterlassen, kommen viele Faktoren zusammen. Wie Du schreibst, klappt im Training und der Ernährung soweit alles, also gehen wir davon aus, dass Du am Wettkampftag in Topform sein wirst. Damit hast Du im Prinzip zwar Deine Hausaufgaben gemacht, dennoch ist wichtig, dass Du Deiner Präsentation noch das „I-Tüpfelchen“ aufsetzt, um am Ende alles mögliche unternommen zu haben, um das beste Wettkampfergebnisse zu erzielen.

Das fängt bei Deiner Frisur an und endet bei der Fußstellung in den einzelnen Pflichtposen. Du mußt ganz einfach das „complete package“ zeigen, wie es die Amerikaner gerne nennen. Dein Haarschnitt sollte zu Deinem Typ passen. Selbst Profis sind hier vor Fehlern nicht geschützt. So hat zum Beispiel Robby Robinson eine zeitlang mit Afro-Look gepost, die Haarpracht lenkte von seinem phänomenalen Körper ab. Und wer Lee Priest beim Mr. Olympia 2003 gesehen hat, der kam ins Zweifeln, ob er sich mit

seiner dort präsentierten Langhaarfrisur einen Gefallen getan hat.

Wie dem auch sei, ich empfehle Dir am besten 7 bis 10 Tage vor dem Wettkampf zum Friseur zu gehen und Dich frisch frisieren zu lassen. Am Tag des Wettkampfes wasche morgens Deine Haare, föne sie und trage nach Belieben etwas Festiger oder Gel auf. Zweiter wichtiger Punkt ist Deine Hautstruktur. Es ist sehr wichtig für ein positives Erscheinungsbild, dass Deine Haut gepflegt und frei von Unreinheiten, wie z.B. Pickeln oder Rötungen, ist. Natural Bodybuilder haben es da leichter, da sie keine Steroid-Akne befürchten müssen, wie das der Fall bei manchen Athleten ist, die Hormone einsetzen. 2 bis 3 Tage vor dem Wettkampf solltest Du Deinen ganzen Körper noch einmal rasieren, so dass keine Körperbehaarung mehr zu erkennen ist. Ich bevorzuge hierbei die gute, alte Naßrasur und trage nach dem Rasieren eine Pflegelotion auf.

Ein ganz entscheidender Punkt für optimale Bühnenpräsenz ist natürlich Deine Bräunung. Es ist äußerst wichtig, dass Du tief gebräunt auf die Bühne gehst, denn unter dem grellen Scheinwerferlicht wirkt sich ein zu heller Hautton sehr negativ auf die Präsentation Deiner Definition aus. Da wir in einer Region mit eher wenig Sonnenschein leben, solltest Du ca. 12 Wochen vor dem Wettkampf mit Solarium beginnen. 1-2 wöchentliche Besuche auf der Sonnenbank sind genug, übertreibe es hier nicht, da Deine Haut sonst faltig werden könnte und das Risiko von Hauterkrankungen erhöht ist. Um Deinem Körper dann die richtige Wettkampfabräune zu geben, empfehle ich Dir das Auftragen von speziellen Bräungsmitteln für Wettkampfbuilder. Es gibt da eine ganze Reihe verschiedener Präparate, probiere diese unbedingt in den Wochen vor der Meisterschaft einmal aus, um zu sehen, wie Du nach dem Einreiben aussiehst, bzw. wie Deine Haut auf das Mittel reagiert. Wenn Du dann das für Dich beste Bräungsmittel gefunden hast, beginne 1-2 Tage vor dem großen Tag mit dem Auftragen. Dazu brauchst Du eine helfende Hand, die Deinen Rücken und andere Körperbereiche einreibt, die Du selbst nicht erreichen kannst. Wiederhole die Prozedur bis zum Wettkampf im Abstand von ca. 3 Stunden, so dass Du einige Schichten Bräune bis zum Wettkampf aufgetragen hast. Kurz vor Deinem Auftritt kannst Du dann noch eine leichte Schicht Hautöl einreiben, damit Deine Muskeln ein glänzendes Aussehen bekommen. Aber Vorsicht! Nicht zuviel Öl auftragen, sonst kann das nach hinten losgehen, bzw. sich negativ auf die Definition auswirken und Du in Gefahr bist, leicht speckig zu erscheinen.

Wenige Minuten bevor Du auf die Bühne trittst, solltest Du Dich noch etwas aufpumpen. Nimm ein paar leichte Gewichte oder mache Liegestütze und fülle Deine Muskeln mit Blut, damit diese bei der ersten Bewertungsrunde prall und voll erscheinen. Als Ausnahme sind hier die Bein- und Bauchmuskeln zu nennen. Lasse diese beiden Muskelgruppen kurz vor Deinem Auftritt lieber in Ruhe, da die Erfahrung gezeigt hat, dass ein Aufpumpen hier so kurz vor dem Auftritt zu einer Verschlechterung der Muskelzeichnung führen kann. Sobald Du auf der Bühne stehst, halte Deine Muskulatur stets unter Spannung und mache ein freundliches, zuversichtliches Gesicht. Stelle die Verbindung zum Publikum her, indem Du Deinen Blick in den Zuschauerraum schweifen läßt.

Es ist wichtig, dass Du eine konstante Spannung in den Muskeln hältst, auch wenn Du nicht im direkten Vergleich mit anderen Athleten stehst. Die Jury hat immer ein wachsames Auge auf alle Teilnehmer, darum halte immer Spannung in den Muskeln, besonders in den Bauchmuskeln. Deine Posingkür sollte zu Deinem Typ passen. Ich habe bei meinen Wettkämpfen in den USA schon Konkurrenten erlebt, die beispielsweise zu Hip-Hop Musik posen. Das ist zum Beispiel nichts für mich, probiere es mit verschiedenen Musikrichtungen aus, bis Du schließlich die passende Musik zu Deinem individuellen Bewegungsstil gefunden hast. Verziehe während der Kür nicht Dein Gesicht. Auch wenn Du alles geben - und Deine Muskulatur wirklich hart anspannen muß - ist es doch eine Kunst des Posings, trotzdem zu lächeln und die Anstrengung spielerisch leicht aussehen zu lassen.



Sonnenbaden verhilft nicht nur zur optimalen Wettkampfabräune sondern macht auch die Haut dünner.



28 Jahre jung und dennoch schon ein Wettkampfveteran – Armin Scholz

Zu guter Letzt solltest Du einen Posingslip wählen, der zu Deinem Körper paßt. Falls Du eher kürzere Beine hast, bevorzuge einen Slip, der hoch in den Hüften geschnitten ist, um Deine Beine länger wirken zu lassen. Die Farbe des Posingslips richtet sich nach Deinem persönlichem Geschmack. In jedem Fall entscheide Dich hinsichtlich der Posinghose sorgfältig, denn diese ist immerhin das einzige Bekleidungsstück, mit dem Du auf die Bühne trittst. Abschließend möchte ich Dir noch gerne eine Liste mit an die Hand geben, welche Utensilien sich in Deiner Tasche befinden sollten, die Du mit hinter die Bühne nimmst. So bist Du in den letzten Minuten vor Deinem Auftritt mit dem Notwendigsten gut gerüstet:

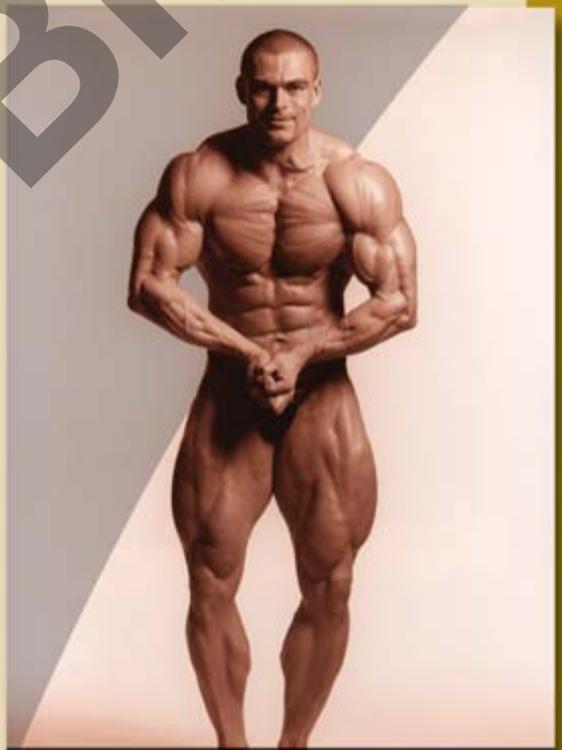
- Handtuch
- Kamm
- Haargel – oder Festiger
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Bräunungsmittel für eventuell notwendige letzte Korrekturen
- Ersatz – Posingslip
- T-Shirt
- Jacke / Pullover / Trainingshose / Unterhose
- Musikkassette mit Posingmusik
- Öl
- Snacks für zwischendurch, zum Beispiel Bananen, Schokolade und ähnliche schnell verwertbare Kohlenhydrate
- Wasser oder Fruchtsaft

Viel Freude bei Deinem ersten Wettkampf. Du hast hart dafür gearbeitet, Dich von Deiner besten Seite zu präsentieren, daher genieße den Wettkampf!

Erfolgsgarant „Begeisterung“

F *Berend, gibt es aus Deiner Sicht einen wichtigsten Faktor dafür, als Bodybuilder erfolgreich zu sein? Wenn ja, welchen?*

A Erfolgreiches Bodybuilding setzt sich aus vielen einzelnen Faktoren zusammen. Die wichtigsten sind Training, Ernährung, Erholung, Motivation, Genetik und soziales Umfeld. Wenn Du mich fragst, ob es einen wichtigsten Faktor gibt, dann ist das meiner Ansicht nach die Begeisterung für unseren schönen Sport. Wenn Du jedes Training und jede Mahlzeit mit höchstem Einsatz bzw. Disziplin angehst und dabei Freude empfindest, dann bist Du ein Bodybuilder mit Herz und die Fortschritte werden nicht lange auf sich warten lassen. Bodybuilding ist eine nie endende Entdeckungsreise in Deinen Körper und auch Deine Psyche. Die erfolgreichsten Bodybuilder haben durch das Feuer der Begeisterung in Ihrem Inneren und durch viele Jahre des Experimentierens mit den verschiedensten Trainings- und Ernährungsphilosophien die für sich am besten geeignete Methode herausgefunden. Bleibe neugierig im Training und der Ernährung und scheue Dich nicht davor, auch einmal ungewöhnliche Wege zu gehen. Wer kann schon sagen, ob Du eher nach dem Heavy Duty Prinzip oder mit einer hohen Anzahl von Sätzen für die einzelnen Muskelgruppen die besten Erfolge im Muskelaufbau erzielst? Das mußt Du ganz alleine herausfinden. Wenn Du mit Freude an die Sache herangehst, dann wirst Du es auch schaffen. Gleiches gilt für Deine Ernährung. Auch hier ist Experimentierfreudigkeit und



Der Erfolgsgarant für Naturalbodybuilder heißt 'Begeisterung an der Sache.'



Langhantelcurls mit der geraden Stange schaffen die Grundlage für einen eindrucksvollen Bizeps.

Begeisterung gefragt. Gerade die Ernährung ist ein ganz wichtiger Erfolgsfaktor für erfolgreiches Bodybuilding. Wenn Du begeistert bist, dann lernst Du so viel wie möglich theoretisches über die Nährstoffe und den Stoffwechsel und kannst es kaum erwarten, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Mit der Zeit wirst Du dann herausfinden, welche Ernährungsweise die für Dich Beste ist. Vielleicht reagierst Du sehr empfindlich auf den Verzehr von Kohlenhydraten und setzt dann leicht Fett an, oder Du kannst futtern wie ein Scheunendrescher und bist immer noch gut definiert. Wenn Du voller Begeisterung für unseren schönen Sport bist, dann wirst Du mit der Zeit herausfinden, wie Du die besten Fortschritte erzielen kannst und nichts kann Dich mehr aufhalten. Du wirst Dich auch nicht durch äußere Einflüsse (z.B. Menschen oder berufliche Verpflichtungen) von Deinem Weg abringen lassen, der beste Bodybuilder zu werden, der Du sein kannst. Vielleicht sehen wir uns einmal auf der Bühne!

BizepscURLs: Langhantel oder gebogene Stange?

F Was ist Deiner Meinung nach besser für die Bizepsentwicklung, Curls mit der normalen Langhantel oder der gebogenen Stange?

A Aus meiner Erfahrung heraus, haben sich Langhantelcurls mit der geraden Stange am effektivsten für den Aufbau der Bizeps gezeigt. Wenn Du die SZ-Stange nimmst, so ist das sicher auch eine gute und effektive Übung für die Bizepsmuskulatur, allerdings übernehmen bei dieser Art der Curlbewegung auch die Unterarme einen Teil der Belastung. Ich empfehle Dir beides auszuprobieren und Dich dann zu entscheiden, ob Du Dein Armtraining lieber mit der geraden Langhantel oder der gebogenen SZ-Stange machst. Ich kenne auch einige Athleten, die beim Curl mit der normalen Langhantel Schmerzen im Handgelenk bekommen, aber bei der Bewegung mit der SZ-Stange dort schmerzfrei sind. Die geschwungene Form der SZ-Hantel scheint zu einer gewissen Schonhaltung der Handgelenke zu führen. Wie gesagt, Du mußt selber durch einen Eigenversuch ermitteln, welche Curlvariante Dir die besten Ergebnisse bringt.

Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite www.berend-breitenstein.de kontaktiert werden.