



# NATURAL- BODYBUILDING

## Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

**F** Berend, die rechte Seite meiner Brustmuskulatur ist schwächer entwickelt als die linke Seite. Das macht sich optisch schon bemerkbar, irgendwie erscheint die rechte Seite der Brust kleiner und das stört mich. Hast Du da eine Idee, wie ich dieses Ungleichgewicht in der Muskelentwicklung beheben kann?

**A** Tatsächlich gibt es wohl keinen Bodybuilder, der über eine perfekte Symetrie, das heißt ein Gleichgewicht in der Muskelentwicklung verfügt. Die Muskelgruppen des Körpers sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander stehen und auch innerhalb der einzelnen Muskelgruppen sollte es im Idealfall keinen Unterschied in der Entwicklung geben. Die Praxis zeigt jedoch, dass es eine nicht geringe Anzahl von Bodybuildern gibt, bei denen es durchaus zu einer Diskrepanz in der Entwicklung einzelner

Muskelgruppen kommt. Diese unterschiedliche Entwicklung ist dabei nicht auf eine bestimmte Muskelgruppe begrenzt, sondern kann jede Körperpartie betreffen. Ich kenne zum Beispiel Athleten, deren Muskulatur der Oberschenkel unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Bei mir ist es so, dass mein linker Bizeps eine andere, höhere Form als der rechte Bizeps hat. Bei Dir ist nun eine deutlich sichtbar schwächer entwickelte rechte Seite der Brustmuskulatur gegeben. Aus meiner Erfahrung gleicht sich das Problem von selber wieder aus, ganz einfach dadurch, dass Du weiterhin mit vollem Einsatz an den Brustmuskeln arbeitest. Das heißt, wenn Du in Deinem Training Grundübungen, wie zum Beispiel Bankdrücken, Schrägbankdrücken oder Dips mit schweren Gewichten und 5 bis 8 Wiederholungen trainierst und ergänzend dazu noch die eine oder andere Isolationsübung, beispielsweise Cable-Cross oder Butterfly mit höheren Wiederholungszahlen und leichteren Gewichten machst, sollte sich die Entwicklung Deiner Brustmuskeln mit der Zeit an- bzw. ausgleichen. Für den Fall, dass es bei einer Disharmonie in dem Erscheinungsbild Deiner Brust bleibt, empfehle ich Dir nach dem regulären Brustprogramm noch eine Übung zu machen, die ganz gezielt die rechte Seite Deiner Brust isoliert, zum Beispiel einarmige Cable-Cross over oder einarmige Butterfly. Ein bis zwei Sätze zu 12 bis 20 Wiederholungen, bei gleichzeitigem Einsatz der Peak-Contraction Methode (halten der Bewegung am Punkt der höchsten Spannung) sollten der hartnäckigen rechten Seite Deiner Brustmuskeln zu neuem Wachstum verhelfen.

**I**ch möchte mir als Model etwas Geld dazu verdienen. Dafür habe ich in gut zwei Wochen einen wichtigen Fototermin und möchte mich dort natürlich optimal präsentieren. Jetzt habe ich gehört, dass manche Athleten bereits einige Wochen vor einem Wettkampf die Flüssigkeitsaufnahme stark reduzieren, um die Muskelhärte optimal herauszubringen. Sollte ich das auch so machen, was meinen Sie?

der hohen Wasseraufnahme ist die damit verbundene Wasserausscheidung. Je mehr Sie trinken, desto mehr Wasser wird aus dem Körper gespült und desto besser wird Ihre Muskeldefinition. Die Ursache hierfür ist die bei hoher Wasseraufnahme verringerte Bildung von Adiuretin, einem Hormon des Hypophysenvorderlappens. Dieses Hormon hemmt die Wasserausscheidung durch die Nieren. Bei Flüssigkeitsmangel, wenn Sie zu wenig trinken, wird vermehrt Adiuretin abgegeben, der Körper hält Wasser zurück, die ausgeschiedene Harnmenge verringert sich. Die Folge ist eine Verschlechterung Ihrer Muskeldefinition. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte einzig in den letzten Tagen, ja eventuell nur in den letzten Stunden vor einem Wettkampf oder Fototermin eingeschränkt werden. Jeder Athlet hat da so seine eigene Vorgehensweise. Ich mache es immer so, das ich zwei bis drei Tage vor einem Wettkampf täglich zwischen 7,5 und 9 Litern Wasser trinke und dann die Flüssigkeitsaufnahme einschränke. Gehen wir einmal davon aus, dass Ihr Fototermin am Sonnabend vormittag ist. Dann empfehle ich Ihnen, dass Sie bis einschließlich Mittwoch so viel Wasser trinken, wie Sie können und ab Donnerstag dann die Flüssigkeitsaufnahme drastisch verringern. Am Donnerstag reduzieren Sie die Wasserzufuhr auf 1,5 Liter und am Freitag dann auf nahezu null. Freitag ist dann wirklich sehr strikt.

Bis auf einen starken, schwarzen Kaffee am Morgen und nach Belieben auch am Nachmittag, sollten Sie allenfalls einige wenige Schlucke Wasser über den Tag verteilt zu sich nehmen. Am frühen Morgen des Sonnabends, trinken Sie bitte ebenfalls nur sehr wenig, im Regelfall genügt ein Kaffee bis zum Beginn des Fotoshootings. Der Körper ist an die Aufnahme hoher Wassermengen gewöhnt und scheidet daher für diese zwei Tage vor dem Termin weiterhin viel Flüssigkeit aus. Die extreme Verringerung der Wasseraufnahme führt nun dazu, dass der Körper die Flüssigkeit zwischen Haut und Muskeln ausspült und sich die Haut wie Pergamentpapier um die Muskeln spannt. Diese geplante Manipulation in der Flüssigkeitsaufnahme ist ein wichtiger Bestandteil in Ihrer Vorbereitung auf den grossen Tag und trägt viel dazu bei, dass Sie sich mit optimaler Härte präsentieren können. Noch ein Wort zum Abschluss: Sie sprachen in Ihrer Frage von Flüssigkeit, ich gehe einfach mal davon aus, dass Sie damit nur natriumarmes Wasser, Kaffee oder Tee meinen? Bitte berücksichtigen Sie, dass alle anderen Flüssigkeitslieferanten, wie beispielsweise Milch, Säfte, ja sogar mit Süßstoff versetzte Diät-Getränke zu einer Wasserspeicherung im Körper beitragen können. Für die letzten Wochen vor einem wichtigen Termin tun Sie Gutes damit, auf solche „Definitionskiller“ zu verzichten.

**A**Es wäre ein Fehler, wenn Sie die Flüssigkeitsaufnahme schon lange vor dem wichtigen Fototermin einschränken, denn damit erreichen Sie eher das Gegenteil von dem, was Sie anstreben, nämlich persönliche Bestform. Das Trinken von grossen Wassermengen ist ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor für das Erreichen von optimaler Definition und bestmöglicher Muskelhärte. Wettkampfsportler trinken mindestens 6 Liter Wasser pro Tag in ihrer Vorbereitung, auch Wassermengen von 8-10 Litern pro Tag sind keine Seltenheit. Je mehr Wasser Sie trinken, umso besser! Ein grosser Vorteil



**I**ch bin mit der Entwicklung meines Körpers ganz zufrieden. Einzig die Dichte und Kompaktheit in meiner Rückenmuskulatur hinkt etwas hinterher. Irgendwie fehlt es dem Rücken an Substanz. Was kann ich tun damit das besser wird?

**A** Jeder Bodybuilder hat Muskelgruppen, die schneller und besser auf das Training ansprechen als andere Muskelgruppen. Bei Dir ist es der Rücken, der nicht so gut entwickelt ist wie Deine anderen Körperpartien. Wie jede andere Muskelgruppe auch, sollten die Rückenmuskeln mittels einer Kombination aus schweren Grundübungen mit freien Gewichten und Isolationsübungen am Seil bzw.

an Maschinen mit leichteren Gewichten trainiert werden. Für die Entwicklung von massiven, kompakten Muskeln ist das Training der Grundübungen wie Klimmzüge mit breitem Griff, Kreuzheben, Langhantelrudern vorgebeugt, Kurzhantelrudern einarmig oder Überzüge mit der SZ-Stange und angewinkelten Ellenbogen unverzichtbar. Da der Rücken eine grosse, komplexe Muskelgruppe ist, sind aus meiner Sicht eine Reihe von Übungen für das umfassende und produktive Training dieser Muskelgruppe erforderlich. Dabei solltest Du immer auf eine Kombination aus Zug- und Ruderübungen Wert legen. Da Dein Schwerpunkt momentan auf der Entwicklung von Masse und Dichte liegt, empfehle ich Dir für Dein Training unbedingt, schwere, vorgebeugte Ruderübungen zu favorisieren. Während Zugübungen, wie beispielsweise Klimmzüge oder Frontziehen eher die äußeren, seitlichen Bereiche des Rückens trainieren, stimulieren vorgebeugte Ruderübungen besonders gut die mittlere und innere Fläche des großen Rückenmuskels, sowie die Rückenstrecker und den unteren Rückenbereich. Für die vollständige Entwicklung des Rückens spielen auch die Nacken- und hinteren Schultermuskeln eine Rolle. Diese beiden Muskelgruppen erfahren zwar bereits einen sekundären Trainingseffekt durch beispielsweise Klimmzüge mit breitem Griff und Langhantelrudern vorgebeugt, allerdings könntest Du auch für den Nacken- und die hinteren Schultermuskeln je eine gezielte Übung in Dein Programm einbauen. Mein Vorschlag für Dein Rückentraining sieht wie folgt aus:

Übung	Sätze	WH	Methode
<i>Warm up:</i>			
Frontziehen mit breitem Griff	2	12 bis 15 WH	Pyramide
<i>Eigentliches Training</i>			
Klimmzüge mit breitem Griff	3 bis 4 Sätze	maximal	ohne Gewicht
Langhantelrudern vorgebeugt	3	6 bis 10	Pyramide
Kurzhantelrudern, einarmig	2-3	10-15	Pyramide
Überzüge mit der SZ-Stange, angewinkelte Ellenbogen	2	10-12	Pyram
Seitheben vorgebeugt	2	10-15	Pyramide und Supersatz mit
Schulterheben (Shrugs) an der Maschine	2	15-20	

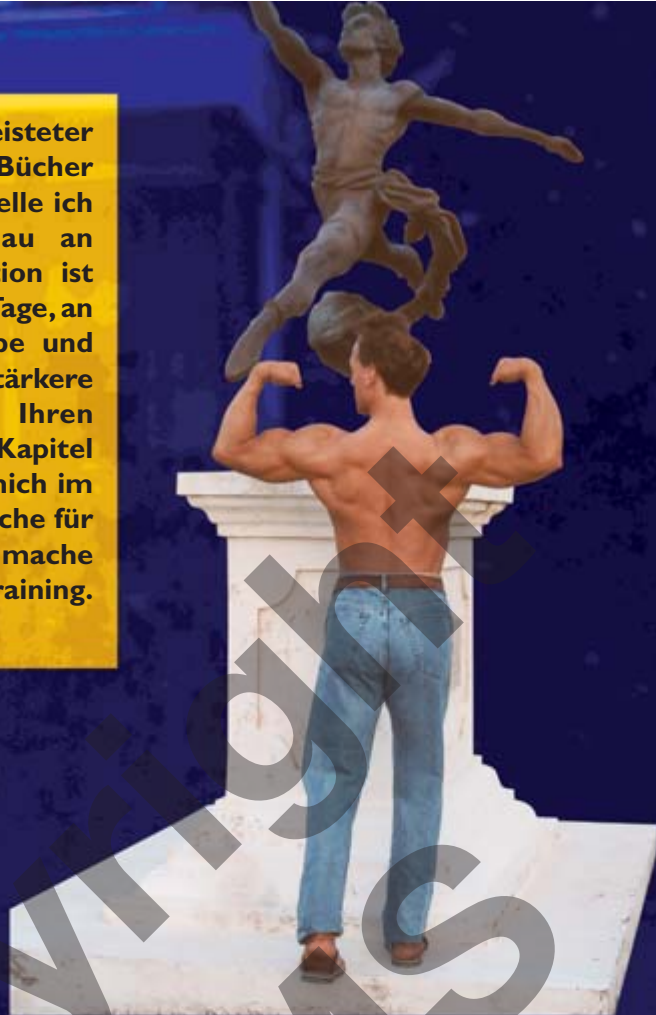
Ich bin sicher, das Du mit diesem Programm, einer guten, proteinreichen und kohlenhydratarmen Ernährung, viel Ruhe und einer positiven Einstellung zu Deinem Rückentraining sehr gute Fortschritte machen wirst und der Rücken schon bald nicht nur mit den anderen Muskelpartien mithalten kann, sondern vielleicht sogar zu Deinen Stärken zählen wird.

**H**allo Herr Breitenstein. Ich bin ein begeisterter Bodybuilder und habe schon einige Ihrer Bücher gelesen, die mir viel gebracht haben. Jetzt stelle ich bei mir seit ca. 2 Wochen einen Abbau an Körperkraft fest. Auch meine Trainingsmotivation ist nicht mehr so wie sie mal war. Es häufen sich die Tage, an denen ich echt keine Lust auf das Studio habe und irgendwie verspüre ich während des Tages auch stärkere Stimmungsschwankungen. Nun habe ich in Ihren Büchern nachgelesen und bin dort auf das Kapitel „Übertraining“ gestossen. Meinen Sie, dass ich mich im Übertraining befinde? Ich trainiere 5 mal pro Woche für je ca. 90 Minuten im Studio mit Gewichten und mache 2 bis 3 mal pro Woche für je 40 Minuten aerobes Training. Für Ihre Meinung wäre ich Ihnen sehr dankbar!

**A**In der Tat entsprechen die von Ihnen genannten Symptome wie Kraftverlust, verringerte Trainingsmotivation und Stimmungsschwankungen dem Bild eines Übertrainingszustandes. Ob Sie sich wirklich im Übertraining befinden, kann ich so aus der Entfernung nicht sagen, ich vermute aber, dass Sie zumindestens nah daran sind, in diesen „Alptraum des Bodybuilders“ zu rutschen. Ihr Trainingspensum erscheint mir nicht übermäßig. Sie trainieren zwar häufig und ich gehe mal davon aus, auch mit einer hohen Intensität, aber wenn Sie auf eine gute Ernährung und ausreichend Ruhe achten, sollten 5 wöchentliche Trainingseinheiten eigentlich kein Problem darstellen. Schwierig wird es, wenn zu einem derartigen Trainingspensum berufliche oder private Probleme hinzukommen, die über einen längeren Zeitraum anhalten. Eine solche Situation kann auf Dauer zum Übertraining führen und Sie machen keine Fortschritte mehr in der Körperentwicklung, sprich im Muskelaufbau. Halten Sie daher Ihr Beruf- und Privatleben möglichst in Ordnung, so dass Sie mit freiem Kopf und voller Energie in Ihr Training gehen können. Achten Sie bitte auch auf Ihren Lebensstil.

Als ambitionierter Bodybuilder wissen Sie bereits, wie wichtig Ruhe und Erholung für das Muskelwachstum sind. Nichts gegen einen schönen Abend mit Freunden an dem es mal später wird, schließlich sind gute soziale Kontakte wichtig für das Wohlbefinden. Aber allzu häufig sollten Sie die Nacht nicht zum Tag machen, denn darunter würde Ihre Erholung nach den harten Trainingseinheiten im Studio leiden und das wirkt sich dann negativ auf das Muskelwachstum aus. Bezüglich der Schlafdauer haben die Menschen unterschiedliche Bedürfnisse. Der eine kommt mit 5 Stunden Schlaf pro Nacht aus, der andere braucht bis zu 10 Stunden Nachtschlaf, um sich gut erholt und voll leistungsfähig für die Aufgaben des Alltags und des Trainings zu fühlen. Da müssen Sie selber ermitteln, mit wieviel Schlaf Sie sich am wohlsten, bzw. am leistungsfähigsten fühlen. Als Faustregel für den hart trainierenden Athleten gilt hierbei, dass pro Stunde Training im Studio eine Extra-Stunde Schlaf berechnet werden sollte.

Falls Sie die Möglichkeit für eine 30 bis 60minütige Siesta am Mittag haben, wäre das super. Durch diese Ruhephase am Tag beschleunigen Sie nicht nur zusätzlich Ihre Erholung, sondern bekommen auch eine Extra-Portion Wachstumshormon ins Blut, denn wie Studien ergeben haben, wird dieses für das Bodybuilding so wichtige Hormon nicht nur während der Tiefschlafphasen in der Nacht, sondern auch bereits während des Einschlafvorgangs



vermehrt ausgeschüttet. So ist die mittägliche Siesta quasi so etwas wie ein natürlicher Hormonbooster, den Sie, falls möglich, in jedem Falle nutzen sollten.

Bezüglich des aeroben Trainings empfehle ich Ihnen, hier mit eher leichter bis mittlerer Intensität zu trainieren. Wenn Sie Ihr aerobes Training mit einer hohen Intensität absolvieren, dann führt das zu einer zusätzlichen starken Belastung Ihres Körpers und es fallen vermehrt Schlackenstoffe, wie beispielsweise Milchsäure, an. Betrachten Sie das aerobe Training eher als eine Möglichkeit der aktiven Erholung. Ich spreche da gerne von „Entmüdung“, also wenn ich zum Beispiel durch den Wald laufe, dann mache ich das meistens sehr gemütlich und entspannt. Durch die moderate Intensität bei den Waldläufen erhole ich mich schneller von den intensiven Belastungen im Studio und kann so eher und mit einer höheren Intensität wieder mit den Gewichten arbeiten. Außerdem tut das aerobe Training in der freien Natur der Psyche sehr gut. Ich bevorzuge es, frühmorgens noch vor dem Frühstück zu laufen. Wenn Sie es schon einmal am eigenen Leibe erlebt haben, welch großartiges Empfinden es ist, dem Sonnenaufgang entgegen zu laufen und die sich in den Bäumen brechenden Sonnenstrahlen wahrzunehmen, dann wissen Sie, wovon ich spreche. Die natürlichen Gerüche im Wald, zum Beispiel von Moos oder frischem Laub, tragen zusätzlich zu einem weiteren, tiefen sinnlichem Empfinden bei und machen einen Waldlauf am Morgen zu einem nahezu perfekten Start in den Tag. Natürlich können Sie Ihr aerobes Training auch zu einer anderen Tageszeit und im Studio machen, um die positiven Effekte für die Erholungsgeschwindigkeit und des Kalorienverbrennens zu bekommen. Aber wenn Sie die Gelegenheit dazu haben, sollten Sie es unbedingt einmal mit frühmorgendlichen, auf nüchternen Magen absolvierten Waldläufen probieren. Sie werden sehen und spüren, es lohnt sich!

Für den Fall, dass Sie sich jetzt tatsächlich bereits im Zustand des Übertrainings befinden, empfehle ich Ihnen, für einen Zeitraum von 2 bis maximal 4 Wochen auf das Training mit den Gewichten zu verzichten. So geben Sie Ihrem Körper und Geist die wohlverdiente, nötige Pause. Das aerobe Training sollten Sie allerdings für 2 bis 3mal pro Woche bei sehr leichter Intensität und für je 30 bis 45 Minuten beibehalten, damit Ihr Körper nicht von 100 auf null runtergefahren wird. Als gut trainierter Athlet braucht Ihr Organismus einfach eine gewisse Belastung, um gesund und fit zu bleiben. Deshalb ist das leichte aerobe Training auch in der Erholungsphase wichtig und empfehlenswert. Wenn Sie dann nach der Pause wieder mit dem Gewichtstraining beginnen, lassen Sie es langsam angehen. Erhöhen Sie Schritt für Schritt die Trainingsintensität, bzw. die Gewichtsbelastung und Wiederholungsanzahlen pro Satz und führen Sie Ihren Körper so geduldig und effektiv zu neuem Muskelwachstum ohne dass Sie erneut in die gefürchtete Falle des Übertrainings treten.