

# Trainingsintensität und

Von Berend Breitenstein

**I**ntensität! Nur wenn Sie bereit sind, im Training bis in Ihre körperlichen und geistigen Grenzbereiche vorzudringen und so weit wie nie zuvor in die Schmerzzone einzutauchen, werden Sie als Bodybuilder den größtmöglichen Erfolg im Muskelaufbau und Fettabbau erzielen. Aber was heißt es eigentlich, mit hoher und höchster Intensität zu arbeiten und warum ist es für Ihren Erfolg im Bodybuilding so wichtig, mit vollem körperlichem und geistigen Einsatz zu trainieren?



Grundsätzlich müssen die im Training gesetzten Reize überschwelliger Art sein um eine Anpassungsreaktion, also beispielsweise das Dickenwachstum der Muskelfasern (Hypertrophie) zu stimulieren. Dazu sind Trainingsreize erforderlich, die mindestens 60 Prozent der Maximalleistung für eine Wiederholung betragen. Sogenannte automatisierte Bewegungsvorgänge wie beispielsweise Gehen oder Stehen erzeugen nicht die für das Muskelwachstum erforderliche Intensität. Für das Training im Sportstudio sollte deshalb mit Gewichten trainiert werden, die im mittleren bis submaximalen Leistungsbereich, also zwischen 60 und 85 Prozent der Maximalleistung für eine Wiederholung liegen. Mit einer derartigen Gewichtsbelastung sind im allgemeinen Wiederholungszahlen zwischen 6 und 15, für manche Sportskameraden auch bis zu 20Wh pro Satz möglich. Dieser mittlere bis submaximale Leistungsbereich ist für die Stimulierung der Hypertrophie grundsätzlich der am besten geeignetste. Wichtig ist es in jedem Fall, dass Sie in einem oder zwei Sätzen einer entsprechenden Übung bis zur letztmöglichen Wiederholung trainieren, zu der Sie aus eigener Kraft fähig sind. Es ist nicht nötig, ja mit hoher Wahrscheinlichkeit zuviel des Guten, wenn Sie in mehr als zwei Sätzen einer Übung bis an Ihre Leistungsgrenze gehen.

Zur besseren Veranschaulichung soll als Beispiel das Schrägbankdrücken mit der Langhantel dienen. Bevor Sie richtig in die Vollen gehen, müssen Sie sich unbedingt ausreichend aufwärmen, um das Verletzungsrisiko im Höchstintensitätstraining so gering wie möglich zu halten. Hierfür eignet sich am besten die Durchführung von zwei Sätzen zu je 10 Wiederholungen mit einer Gewichtsbelastung, die in etwa bei 50 Prozent des Gewichts liegt, welches Sie später für harte, intensive 6 bis 10 Wiederholungen bewegen können. Angenommen, Ihre persönliche Bestleistung auf der Schrägbank liegt bei 100 Kilogramm für 6 bis 8 Wiederholungen. Legen Sie dann 50 Kilogramm auf die Hantel und machen Sie den ersten Satz zu 10 Wiederholungen sehr langsam und konzentriert. So werden

# Erfolg im Bodybuilding

insbesondere die Muskeln, Sehnen und Bänder auf die in Kürze folgende intensive Belastung vorbereitet. Sie können nach diesen, ersten 10 leichten Wiederholungen die Brust- und Schultermuskulatur anhand einer oder zwei Dehnübungen noch leicht strecken. Halten Sie die gedehnte Position für 20 bis 30 Sekunden. Dieses Dehnen soll die Verletzungsgefahr im intensiven Training senken, ist aber nach neuesten Studien nicht mehr unbedingt erforderlich. Gehen Sie hier am besten nach Gefühl vor, hören Sie in Ihren Körper hinein und entscheiden Sie selbst, ob Sie vor den harten Sätzen im Training Dehnen oder nicht. Der folgende zweite Aufwärmatz sollte mit dem gleichen Gewicht wie der erste Aufwärmatz ausgeführt werden, also mit 50 Kilogramm.

Die Bewegungsgeschwindigkeit für diesen zweiten Satz sollte aber im Vergleich zum ersten Aufwärmatz jetzt nicht sehr langsam, sondern schnell und explosiv sein. Das heißt nun natürlich nicht, dass Sie die Hantel unkontrolliert nach oben schleudern sollten. Machen Sie die 10 Wiederholungen mit schneller Bewegungsgeschwindigkeit, aber stets kontrolliert und mit sauberer Übungstechnik. Durch diese schnell ausgeführten Wiederholungen wird insbesondere das Nerv-Muskel-Zusammenspiel optimiert. Nach diesen zwei Aufwärmätzen sind Sie nun bereit, mit dem ersten harten, schweren Satz Schrägbankdrücken zu beginnen. Manche Athleten entschließen sich dafür, vor den schweren Sätzen noch einen Satz mit mittelschweren Gewichten zu trainieren, die 10 bis 15 Wiederholungen zulassen. Dagegen ist im Prinzip nichts einzuwenden. Aber auch hier heißt es wieder, am besten nach Gefühl vorzugehen. Wenn Sie nach den zwei leichten Aufwärmätzen fühlen, dass Sie bereit für den ersten, schweren Satz zu 6 bis 10 Wiederholungen sind, dann sollten Sie loslegen. Schließlich stellen schwere Gewichte den Grundstock für den Aufbau von kompakten, massiven Muskeln dar.

Lassen Sie uns zum besseren Verständnis einen kurzen Ausflug in die Anatomie machen: Warum schwere Gewichte so effektiv



für die Anregung von Hypertrophie sind, liegt im Nerv-Muskel-Zusammenspiel begründet. Eine Nervenzelle versorgt immer eine bestimmte Anzahl von Muskelzellen mit Nervenimpulsen, man spricht in diesem Zusammenhang auch von der sogenannten motorischen Einheit.

Stellen wir uns vor, Sie liegen auf der Schrägbank und umfassen die sich über Ihrem Kopf befindliche Langhantel mit beiden Händen. Um das Gewicht aus der Halterung zu bewegen, müssen Sie sich willentlich dazu entscheiden. Das heißt, der Befehl zum Herausdrücken des Gewichts aus der Halterung und damit der Befehl zur Muskelkontraktion, kommt zunächst aus der Großhirnrinde der sogenannten Befehlszentrale für die Kontraktionen der Skelettmuskulatur. Die Nervenimpulse werden über das Rückenmark weitergeleitet und erreichen schließlich die sogenannte motorische Endplatte, die Empfangsstation der Muskelzelle. Jetzt reagiert die Muskulatur

mit Kontraktion, so dass Sie die Hantel aus der Halterung drücken können. Hierbei gilt grundsätzlich: Je schwerer das Gewicht ist, um so mehr motorische Einheiten (Nerv- und Muskelzellen) werden gleichzeitig aktiviert. Das liegt darin begründet, dass die



motorischen Einheiten unterschiedlich hohe Erregungsschwellen aufweisen, es gilt das „Alles oder nichts“ Gesetz. Nur diejenigen motorischen Einheiten werden durch ein gewähltes Gewicht aktiviert, deren Reizschwelle überschritten wird. Das bedeutet für die Trainingspraxis, dass Sie mit Gewichten, die Ihnen zwischen 6 und 10 Wiederholungen pro Satz erlauben, eine große Anzahl von Muskelzellen aktivieren. Je mehr Muskelfasern auf einen Trainingsreiz

mit Kontraktion reagieren, um so mehr Fasern können mit Verdickung reagieren.

Jetzt könnte man diesen Gedanken weiter verfolgen: Wenn die Höhe des Trainingsgewichtes für die Anzahl der kontrahierenden Muskelfasern ausschlaggebend ist, dann müßte es doch eigentlich so sein, dass mit Maximalgewichten, die nur eine, sehr schwere Wiederholung zulassen, die besten Erfolge im Muskelaufbau erzielt werden? Diese Schlußfolgerung ist jedoch falsch, da die Dauer des Trainingsreizes bei einer Maximalwiederholung pro Satz einfach zu kurz ist, um optimale Muskelfaserhypertrophie hervorzurufen. Aus diesem Grunde und auch aus dem Aspekt der erhöhten Verletzungsgefahr trainieren die wenigsten Bodybuilder mit Maximalwiederholungen. Sicherlich kann es interessant sein, zu sehen, wieviel Gewicht Sie im Bankdrücken zur Hochstrecke bringen können oder mit welcher Last Sie auf den Schultern aus der tiefen Kniebeuge wieder nach oben kommen, aber für Ihren Erfolg als Bodybuilder bringen solche Maximalkraftversuche so gut wie nichts.

Auf der anderen Seite stehen Wiederholungszahlen von über 15 pro Satz. Hier sieht es aus meiner praktischen Erfahrung tatsächlich so aus, dass mit leichteren Gewichten, die bis zu 25 Wiederholungen pro Satz erlauben, auch gute bis sehr gute Ergebnisse in der Muskelentwicklung erzielt werden können. Zwar ist es grundsätzlich so, dass Wiederholungszahlen zwischen 6 und 10 pro

Satz für die Entwicklung von massiver, kompakter Muskulatur am geeignetsten sind, aber die Ergänzung des Trainings mit dem einen oder anderen Satz mit bis zu 25 Wiederholungen kann Ihren Muskeln einen großartigen Entwicklungsschub verleihen. Während schwere Gewichte in erster Linie die schnell kontrahierenden, weißen Muskelfasern stimulieren, setzen Sie durch die Verwendung von leichteren Gewichten sehr gute Entwicklungsreize für die langsam kontrahierenden, roten Muskelfasern. Mit einer



derartigen Kombination aus schweren und leichteren Gewichten erreichen Sie eine optimale Stimulation, sowohl der weißen als auch der roten Muskelfasern und so eine optimierte, vollständige Muskelentwicklung der trainierten Muskelgruppe.

Die Gesichter der Intensität zeigen sich im Training mit schweren und leichten Gewichten in unterschiedlicher Art und Weise. Während ein intensiver Satz mit maximal 6-7 Wiederholungen relativ schnell vorbei ist, schätzungsweise in weniger als 30 Sekunden, kann ein Satz mit 25 Wiederholungen schon mal bis zu 3 Minuten dauern. Das Gefühl bei einem schweren Satz ist mehr das von Power und Explosivität, während leichtere Gewichte und höhere Wiederholungszahlen es Sie spüren lassen, was es heißt, Schmerzen zu ertragen. Das Muskelbrennen setzt so in etwa ab der 10. Wiederholung intensiv ein und steigert sich im Laufe des Satzes ständig, bis es fast unerträglich wird. Wie dem auch sei, es kommt darauf an, dass Sie nicht nur bereit sind, die Schmerzen im Training zu ertragen, sondern diese annehmen, ja sogar als etwas positives für Ihren Trainingserfolg sehen. Der Spruch aus dem amerikanischen „No pain – no gain“ trifft hier den Nagel so ziemlich auf den Kopf.

Es ist in jedem Fall wichtig, dass Sie in einem oder zwei Sätzen bis an den Punkt trainieren, an dem Ihnen auch unter Auferbietung aller Ihrer Kraftreserven keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. In solchen Sätzen muss die letzte Wiederholung auch diejenige sein, an die keine weitere Wiederholung mehr angeschlossen werden kann. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich dringend, bei Übungen, die gefährlich werden könnten, wenn Sie bis an Ihre eigene Kraftgrenze gehen, mit Partner zu arbeiten. Ich denke da beispielsweise an Bankdrücken oder Kniebeugen. Stellen Sie sich lieber nicht vor, was passieren könnte, wenn Sie das Gewicht nicht mehr nach oben bringen können und Sie auf sich alleine gestellt sind. Aber vielleicht haben Sie diese unschöne Situation auch schon bereits am eigenen

Leibe er- bzw. überlebt? Andere Übungen, wie beispielsweise Langhantelcurl oder Dips mit Zusatzgewicht bergen kein so hohes Gefahrenpotential und daher können Sie ohne Bedenken bis zu dem Punkt trainieren, an dem nichts mehr geht.



## Methoden zur Steigerung der Trainingsintensität

Wenn Sie es richtig ernst bezüglich harten Trainings meinen, dann berücksichtigen Sie in jedem Fall auch einige Methoden, die es Ihnen erlauben, über den Punkt des sogenannten konzentrischen Muskelversagens hinaus zu trainieren.

### Intensivwiederholungen

Die konzentrische oder positive Bewegungsphase in einer Übung bezeichnet immer den Teil, an dem Sie ein Gewicht nach oben drücken (zum Beispiel Schrägbankdrücken) oder nach unten ziehen (zum Beispiel Nackenziehen). Wenn Sie unter Einsatz von Intensivwiederholungen trainieren, dann benötigen Sie einen Partner, der Sie leicht darin unterstützt, noch 1-3 weitere Wiederholungen an den Punkt anzuschließen, an welchem Sie an die Grenze Ihrer Kraft angekommen sind und den Satz hätten beenden müssen. Wenn Sie bereits erfahrener Bodybuilder sind, dann wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, dass Ihr Partner Ihnen zum einen erst nach

Beendigung von einigen aus eigener Kraft absolvierten Wiederholungen hilft, zum anderen auch nur soviel unterstützend eingreift, dass Sie nur unter größter Kraftanstrengung diese Intensivwiederholungen absolvieren können. Wer kennt Sie nicht, die Sportskameraden, die beispielsweise im Schrägbankdrücken soviel Gewicht auflegen, dass der Trainingspartner bereits nach einer oder zwei mühevoll, mit nicht besonders sauberer Technik gedrückten Wiederholungen, eingreifen muss? Da das Gewicht viel zu schwer für ein kontrolliertes Training ist, faßt der Partner dann auch richtig zu und hebt,

ersten Satz nach dem Aufwärmen soviel Gewicht, dass Sie zwischen 6 und 8 Wiederholungen schaffen, pausieren Sie für 2-3 Minuten, reduzieren das Gewicht um ca. 10 Kilogramm und machen Sie den nächsten Satz. Eine umgekehrte Pyramide setzt sich in der Regel aus 3-4 solchen Sätzen zusammen, in denen Sie das Gewicht jeweils reduzieren.

### Abnehmende Sätze

Abnehmende Sätze sind wohl mit das härteste, was es an Trainingsmethodik im Bodybuilding gibt. Das Prinzip der abnehmenden Sätze ist dem der umgekehrten Pyramide gleich. Das heißt, Sie beginnen nach dem Aufwärmen mit dem schwerstmöglichen Gewicht für den ersten Satz. Der Unterschied zum Training mit der umgekehrten Pyramide liegt darin, dass Sie hier zwischen den einzelnen Sätzen möglichst so gut wie gar keine Pause einlegen. Die drei bis vier absolvierten Sätze, aus denen sich üblicherweise ein abnehmender Satz zusammensetzt, werden also quasi nonstop trainiert. Dazu empfiehlt es sich für einige Übungen mit Partner zu arbeiten. Der Partner kann Ihnen sehr gut dabei behilflich sein, die Zeitabstände zwischen den einzelnen



übertrieben ausgedrückt, das Gewicht fast alleine nach oben. Das ist der falsche Weg. Richtig ausgeführte Intensivwiederholungen machen das Training härter und nicht leichter! Intensivwiederholungen sind so etwas wie das grundlegende Prinzip zur Erhöhung der Trainingsintensität.

Nachfolgend sollen kurz weitere Methoden beschrieben werden, die hervorragend dazu geeignet sind, das Training härter zu machen:

### Umgekehrte Pyramide

Wenn Sie mit der Methode der umgekehrten Pyramide trainieren, dann legen Sie nach dem Aufwärmen das für Sie schwerste Gewicht für die jeweilige Übung auf, beispielsweise im Schrägbankdrücken. Nehmen Sie für den

Sätzen zu minimieren. Nehmen wir als Beispiel wieder das Schrägbankdrücken. Nach dem ersten Satz nimmt Ihr Partner schnellstmöglich von jeder Seite der Hantel Gewicht und Sie können dann sofort mit dem zweiten Satz fortfahren. Dieses Vorgehen würde dann noch ein- oder zweimal wiederholt werden. Beim Training mit Partner können Sie während der Phase der Gewichtsreduktion auf der Schrägbank liegen bleiben, einige Male tief durchatmen und sich für ein paar Sekunden ganz auf den nächsten Satz konzentrieren. Sicherlich wäre es auch eine Möglichkeit, wenn Sie bei den abnehmenden Sätzen auf der Schrägbank ohne Partner trainieren. Allerdings nimmt dann das Aufstehen von der Bank und das eigenhändige Reduzieren der Gewichte einen

längeren Zeitraum ein und entspricht damit, streng genommen, nicht mehr dem eigentlichen, ursprünglichem Prinzip der abnehmenden Sätze mit minimierten Pausen zwischen den einzelnen Gewichtsabstufungen. Für den Fall, dass Sie ohne Partner trainieren, ist es bei Übungen wie beispielsweise Schrägbankdrücken eine gute Idee, lieber an der Maschine zu arbeiten.

Gerade bei abnehmenden Sätzen kann Sie Ihre Kraft ganz schnell und plötzlich verlassen und dann sind Sie mit Sicherheit dankbar dafür, wenn Sie an der Maschine die Gelegenheit haben, das Gewicht im Gewichtsschlitten einrasten lassen zu können. Natürlich gibt es auch zahlreiche andere Übungen, bei denen Sie ohne irgendwelche Zeitverzögerungen oder Sicherheitsbedenken abnehmende Sätze alleine bis an Ihre Leistungsgrenze trainieren können. Das wären zum Beispiel Übungen mit Kurzhanteln wie Seitheben oder Kurzhantelcurls oder Übungen am Seilzug. Dazu bauen Sie sich einfach drei oder vier Paar Kurzhanteln so auf, dass Sie sich von dem schwersten Paar bis hin zum leichtesten Paar ohne Pause durcharbeiten können. Das heißt, wenn Sie einen Satz beendet haben, legen Sie die Gewichte ab, greifen das nächste Paar Kurzhanteln und fahren bis zum Abschluss des abnehmenden Satzes so fort. Als eventuelle einzige Einschränkung könnte sich der Studiobetrieb zeigen, da Sie sich mit dieser doch „raum- und gewichtsumgreifenden“ Trainingsmethode sicherlich nicht nur Freunde machen werden. Da müssen Sie entweder durch oder zu Zeiten trainieren, an denen das Studio nicht so gut besucht ist. Am Seilzug ist das Training mit abnehmenden Sätzen denkbar einfach. Stecken Sie einfach für jeden Satz den Pin für die Fixierung der Gewichte etwas weiter nach oben, also so, dass das Trainingsgewicht reduziert wird und ziehen Sie Ihre Sätze ohne Pause, mit voller Intensität durch.

Wenn Sie mit abnehmenden Sätzen trainieren, dann können Sie zeigen aus welchem Holz Sie geschnitzt sind. Wohl keine andere Trainingsmethode im Bodybuilding resultiert in derartig intensiven Muskelschmerzen wie die Anwendung von abnehmenden Sätzen und ist gleichzeitig so effektiv für das Erzielen von Superfortschritten im Muskelaufbau..

## Supersätze

Supersätze sind durch die Verkürzung der Trainingszeit eine sehr gute, intensitätssteigernde Trainingsmethode. Kombinieren Sie einfach zwei Übungen miteinander und machen erst dann eine kurze Pause, wenn Sie den Satz der zweiten Übung beendet haben. Supersätze können entweder im Training von zwei verschiedenen Muskelgruppen, wie beispielsweise Brust und Rücken, oder beim Training von einer Muskelgruppe eingesetzt werden. So können zum Beispiel Schrägbankdrücken mit Klimmzügen oder Kurzhantelcurls sitzend mit Langhantelcurls kombiniert werden. Supersätze sind nicht ohne. Wenn Sie diese Trainingsmethode zur Intensitätssteigerung bisher nicht in Ihrem Programm hatten, dann können Supersätze Ihrer Muskulatur neue, ungewohnt intensive Belastungsreize geben auf die dann sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau folgen.





### Höchstkontraktion

Die Trainingsmethode der Höchstkontraktion bedeutet, dass Sie am Punkt der höchsten Anspannung während des Bewegungsablaufes einer entsprechenden Übung die Bewegung kurz anhalten und willentlich so stark es geht anspannen. Für die optimierte Anwendung von Höchstkontraktionen eignen sich besonders gut Maschinen oder Seilzüge, aber auch mit freien Gewichten läßt sich diese intensitätssteigernde Trainingsmethode gut in die Praxis umsetzen. Als Beispiel kann hier das Beinstrecken dienen, bei welchem Sie in der Position mit gestreckten Beinen die Bewegung für ein paar Sekunden anhalten und die Oberschenkelmuskeln so stark wie es

geht anspannen. Oder als Beispiel im Brusttraining die Übung Kabelziehen überkreuz: Halten Sie die Position mit vor dem Körper zusammengehaltenen Händen für zwei bis drei Sekunden und spannen Sie die Brust stark an. So meißeln Sie garantiert tiefe Einschnitte in den Pectoralis major.

Als Beispiel für eine Übung mit freien Gewichten unter der Anwendung von Höchstkontraktion können Konzentrationscurls dienen. Halten Sie die Bewegung in der Position mit gebeugtem Oberarm an und kontrahieren Sie die Bizeps für einige Sekunden voll. Das gibt Härte in die Muskulatur!

### Teilwiederholungen

Teilwiederholungen sind eine gute Möglichkeit, auch ohne Partner die Trainingsintensität zu erhöhen. Dazu schließen Sie nach dem Training von einigen über den vollen Bewegungsradius ausgeführten Wiederholungen zwischen 2 und 5 Teilwiederholungen an. Auch diese Methode können Sie entweder an Maschinen oder mit freien Gewichten umsetzen. Beim Beinstrecken beispielsweise würde das dann so aussehen, dass Sie an dem Punkt der Bewegung, an welchem Sie die Knie nicht mehr bis zur vollen Streckung durchdrücken können, das Gewicht wieder ablassen und in den folgenden Wiederholungen dann die Unterschenkel bis zum höchstmöglichen Punkt nach oben bringen. Wenn Sie wirklich hart sind, dann gehen Sie in dieser Bewegung so weit, bis Sie die Fußrolle des Beinstreckers vom tiefsten unteren Punkt der Bewegung nur noch einige Zentimeter nach vorne drücken können. Als beispielhafte Übung zur Anwendung von Teilwiederholungen mit freien Gewichten können Scott-Curls dienen. Nach Abschluss von einigen vollständig ausgeführten Wiederholungen, senken Sie das Gewicht nicht mehr bis zum tiefsten Punkt nach unten ab, sondern stoppen auf halber Strecke und beugen die Oberarme wieder an. Wichtig für die effektivste Anwendung von Teilwiederholungen ist es, dass Sie zunächst so viele über den vollständigen Bewegungsradius trainierte Wiederholungen wie möglich aus eigener Kraft machen und erst dann zu Teilwiederholungen übergehen, wenn keine weitere vollständige Wiederholung mehr möglich ist.

## Abgefälschte Wiederholungen

Abgefälschte Wiederholungen können die Trainingsintensität auch ohne Partner erhöhen, eignen sich aber nur für Athleten mit einem sehr guten Körper- und Bewegungsgefühl. Wenn Sie mit der Methode der abgefälschten Wiederholungen arbeiten, dann setzen Sie während einer Übung gezielt unterstützende Muskelgruppen ein, die es Ihnen so ermöglichen mit schwererem Gewicht als üblich oder mit einer höheren Wiederholungszahl pro Satz als gewohnt zu trainieren.

Nehmen wir als Beispiel die Übung Langhantelcurls. Nachdem Sie eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen mit sauberer Technik abgeschlossen haben, spüren Sie, dass keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Da Sie an diesem Punkt keinen Partner haben, der Ihnen mit dem Einsatz von Intensivwiederholungen hilfreich zur Seite stehen könnte, müssten Sie den Satz jetzt beenden. Durch die Anwendung des Abfälschprinzips geben Sie der Hantel am tiefsten Punkt der Bewegung, also in der Position mit gestreckten Armen, einen kleinen Schwung des Oberkörpers mit. Durch diesen Schwung kommt verstärkt die Rücken- und Schultermuskulatur zum Einsatz und es ist so möglich über den schwersten Punkt der Bewegung zu kommen und die Arme dann bis zum Endpunkt der Bewegung, also bis zur angebeugten Position zu bringen. Wichtig für die sichere Anwendung dieser Methode ist es, dass Sie kontrolliert abfälschen, also ruckhafte oder reißende Bewegungen möglichst vermeiden.

## Konzentration und Motivation für höchstmögliche Trainingsintensität

Der mentale Aspekt für das Erzeugen einer hohen Trainingsintensität darf in keinem Fall vergessen werden. Wie bereits eingangs erwähnt, müssen Sie bereit sein, so tief wie möglich in die Schmerzzone vorzudringen und sich in die Grenzbereiche Ihrer körperlichen und geistigen Leidenschaft vorwagen. Das gilt natürlich nicht für den als Ausgleich zum Beruf trainierenden Aktiven im Studio, sondern bezieht sich auf diejenigen Leser unter Ihnen, die das brennende Verlangen nach maximaler körperlicher Entwicklung in sich verspüren. Wenn Sie zu diesen Athleten gehören, dann haben Sie bereits eine Grundvoraussetzung für das Training

mit höchster Intensität erfüllt. Sie haben für sich ein lohnenswertes Ziel festgelegt, für das es sich unter Einsatz aller Ihrer Kräfte zu kämpfen lohnt.

Ihr Streben danach, der bestmögliche Bodybuilder zu werden, der Sie sein können, wird Sie dazu befähigen, mit der Ihnen höchstmöglichen Intensität zu trainieren und dem Schmerz während der Sätze standzuhalten. Sie haben sich aus freiem Willen dazu entschieden, Ihren Körper zum Optimum zu entwickeln und damit haben Sie eine starke, von innen kommende Motivation freigesetzt, dieses Ziel auch zu erreichen. Dazu müssen Sie so hart wie noch nie zuvor trainieren. Wenn Sie im Studio sind, dann sollten Sie sich ganz auf das Training konzentrieren. Fühlen Sie die Muskeln während der Bewegung, nehmen Sie den brennenden Schmerz an, der sich nach einigen Wiederholungen in der belasteten Muskulatur einstellt und denken Sie an Ihr Ziel. Stellen Sie sich im Geiste vor, wie Sie schließlich aussehen möchten. Diese mentale Visualisierung ist wichtig dafür, dass Sie in jedem Training Ihr Bestes geben. Ein besonders guter Zeitpunkt für die Visualisierung ist vor dem Einschlafen und/oder direkt nach dem Aufwachen. So programmieren Sie Ihr Unterbewußtsein auf Erfolg und werden dadurch eher diejenigen Schritte in die Praxis umsetzen, welche zum Erzeugen höchster Trainingsintensität wichtig sind und so optimale Fortschritte im Muskelaufbau- und Fettabbau erzielen.

Jetzt liegt es an Ihnen, gehen Sie ins Studio und lassen Sie das Eisen glühen. Gutes Gelingen!

