

# NATURAL-BODYBUILDING

## Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

**F:** Hallo Herr Breitenstein, ich habe letztes im Studio ein Gespräch von zwei Sportskameraden mitbekommen, die sich angeregt über die Frage unterhielten, ob es empfehlenswert sei, im Training mit Supersätzen zu trainieren. Was meinen Sie dazu?

**A:** Supersätze können aus meiner Sicht durchaus eine Bereicherung des Trainings darstellen. Die Methodik des Supersatztrainings ist ja dadurch gekennzeichnet, dass zwei Übungen, von denen jeweils ein Satz hintereinander - mit keiner oder einer möglichst gering gehaltenen Pause zwischen den Sätzen - trainiert wird. Dadurch ist es möglich, in einer bestimmten Trainingszeit, nehmen wir einmal an eine Stunde, insgesamt mehr Sätze zu absolvieren, als das beim Training der Fall ist, in dem Sie auf einen absolvierten Satz eine Pause lassen. Sie können zwischen zwei verschiedenen Methoden bezüglich des Einsatzes von Supersätzen wählen:

### 1. Die Kombination von zwei Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen, z.B. Brust und Rücken oder Bizeps und Trizeps

*Beispiel für ein Brust/Rückentraining mittels Supersätzen:*

1. Übung: Schrägbankdrücken; 3-4 Sätze zu 6-10 WH im Supersatz mit
2. Übung: Klimmzüge; 3-4 Sätze zu maximal WH
3. Übung: Fliegende Bewegung auf der Flachbank; 2-3 Sätze / 10-15WH im Supersatz mit
4. Übung: Langhantelrudern vorgebeugt; 2-3 Sätze, 10-15 WH
5. Übung: Bankdrücken sitzend an der Maschine; 2 Sätze, 10-15 WH im Supersatz mit
6. Übung: Rudern sitzend an der Maschine; 2 Sätze, 10-15 WH
7. Übung: Dips, 2 Sätze; 6-10WH mit Zusatzgewicht im Supersatz mit
8. Übung: Überzüge mit der SZ-Stange, 2 Sätze 10-15 WH

### 2. Die Kombination von zwei Übungen für eine Muskelgruppe, z.B. Beine oder Bizeps

*Beispiel für ein Oberschenkeltraining mittels Supersätzen:*

1. Übung: Beinstrecken; 3-4 Sätze zu 10-15WH im Supersatz
2. Übung: Frontkniebeugen; 3-4 Sätze zu 6-10 Wh
3. Übung: Beincurler, 3-4 Sätze zu 10-15WH im Supersatz
4. Übung: Beinpresse, 3-4 Sätze zu 15-20 WH
5. Übung: Ausfallschritt; 2 Sätze zu 15-20 WH im Supersatz
6. Übung: Kreuzheben, leicht angewinkelte Knie; 2 Sätze zu 15-20 WH



Wenn Sie optimale Ergebnisse aus der intensitätssteigernden Trainingsmethode der Supersätze ziehen wollen, dann ist es wichtig, dass Sie bezüglich der verwendeten Gewichte möglichst nah an der Gewichtsbelastung für die einzelnen Sätze innerhalb der Übungen bleiben, die Sie üblicherweise im Training benutzen, sprich wenn Sie nicht mit Supersätzen trainieren. Also wenn Sie zum Beispiel beim Schrägbankdrücken im letzten Satz mit 110kg arbeiten, dann sollten Sie dieses Gewicht auch dann auflegen, wenn Sie mit Supersätzen trainieren. Gleiches gilt für die anderen Übungen auch, die Sie im Rahmen des Einsatzes dieser Trainingsmethode machen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es das Training mit Supersätzen wirklich in sich hat! Es kommt durch die kurzen Pausen zwischen den Sätzen zu intensiven Wachstumsreizen für die Muskulatur und das hohe Trainingstempo stellt eine solide Anforderung an die Belastbarkeit des Herz/Kreislaufsystems. Daher empfiehlt sich ein intensives Training mit der Supersatzmethode auch nur für fortgeschrittene Athleten mit mindestens 6 Monaten Trainingserfahrung. Aber auch erfahrene Athleten werden sich wundern, welche Intensität durch Supersätze im Training erreicht werden kann. Da kommt man ganz schön ins Schnaufen und die Muskeln schreien förmlich nach Gnade. Wenn ich im Supersatztraining bin, mache ich immer drei Kreuze, dass aerobe Aktivitäten, wie beispielsweise Waldläufe einen wichtigen Platz in meinen Trainingsplan haben. Ich bin mir ziemlich sicher, dass es mir ohne regelmäßiges Laufen für 2 bis 3 mal pro Woche echt schwer fallen würde, mit Höchstleistung ein Supersatztraining zu absolvieren. Nicht so sehr dadurch bedingt, dass die Muskeln nicht mehr können, sondern eher aus dem Grunde, dass die Luft knapp wird.

Wie dem auch sei, wenn Sie körperlich und geistig stark genug sind und den Strapazen des Supersatztrainings standhalten können, dann werden Sie nach einiger Zeit mit Sicherheit eine Verbesserung Ihrer Form feststellen und Ihre Muskulatur wird fester und härter werden. Allerdings empfehle ich Ihnen nicht, Ihr Training ausschließlich auf der Methode der Supersätze aufzubauen. Die zyklische Anwendung über 6 bis 8 Wochen, oder aber auch das gelegentliche Einschleichen eines Supersatztrainings in Ihren üblichen Trainingsplan, ist jedoch in jedem Fall eine gute Idee und wird dazu beitragen, dass Sie Ihr genetisches Potenzial als Bodybuilder ausschöpfen können.

**A:** Nach Deinen Schilderungen erscheint es auf den ersten Blick in der Tat so, als wenn es das Beste wäre, Du und Dein Partner würden im Training getrennte Wege gehen. In jedem Fall solltest Du mit ihm über Deine Empfindungen sprechen und ein klärendes Gespräch führen. Es könnte nämlich auch möglich sein, dass sich Dein Partner im Übertraining befindet und daher einfach nicht mehr über die gewohnte Power und den Biß im Training verfügt und seine negative Grundhaltung gegenüber dem Training hieraus resultiert. Dann müßtet Ihr einen Weg finden, um diese Formkrise zu überwinden. Da hilft ihm am besten eine komplette Pause an den Gewichten für 1 bis 2 Wochen, gefolgt von einem behutsamen Einstieg in das Bodybuildingtraining.

Um die Regeneration zu beschleunigen und die Kraftreserven wieder aufzufüllen, empfiehlt es sich für Deinen Partner in der trainingsfreien Zeit für 2 bis 4 mal pro Woche Ausdaueraktivitäten mit niedriger Intensität zu absolvieren. Besonders gut ist lockeres Radfahren oder leichtes Laufen, für je 30 bis 45 Minuten pro Einheit. Wenn möglich sollten die aeroben Aktivitäten nicht im Studio, sondern draussen, an der frischen Luft gemacht werden. Der Tapetenwechsel wird Deinem Partner sicher gut tun und aus meiner Sicht macht das Ausdauertraining in der freien Natur einfach auch viel mehr Spaß als im Studio. Besonders dann, wenn die Trainingsfläche voll ist und womöglich noch sehr laute Musik gespielt wird, ist es für die aktive Erholung des Athleten meines Erachtens vorteilhafter, sich alleine in die Ruhe und Abgeschiedenheit des Waldes, oder falls möglich, an den Strand zu begeben und dort den Körper mit reichlich frischem Sauerstoff zu durchfluten.

Für den Fall aber, dass die gestörte Harmonie in Eurer Trainingspartnerschaft in anderen Gründen zu finden ist, zum Beispiel darin, dass Dein Partner einfach die Lust am Training verloren hat oder es zwischen Euch menschlich nicht mehr stimmt,



**F:** Hallo Berend. Ich trainiere seit einigen Monaten mit einem Partner. Das lief auch sehr gut die erste Zeit, aber neuerdings bemerke ich bei ihm ziemlich negative Tendenzen bezüglich seiner Einstellung zum Training. Er trainiert nicht mehr so mit dem Biß wie in unseren Anfangszeiten, ist zwischen den Sätzen abgelenkt und es kommt auch vor, dass er sich negativ über das Training und das Bodybuilding allgemein äußert. Sieht so aus, als sollte ich die Trainingspartnerschaft beenden, oder was meinst Du?

**F**ür ich lese in den einschlägigen Bodybuilding-Magazinen immer wieder, wie wichtig es ist, die Grundübungen für die einzelnen Muskelgruppen zu trainieren. Leider bekomme ich bei Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben oder Rudern vorgebeugt stets Probleme im unteren Rückenbereich. Daher meine Frage, ob es auch ohne diese Übungen möglich ist, volle und dichte Muskulatur in den Beinen und im Rücken aufzubauen?

solltest Du lieber heute als morgen das gemeinsame Training beenden und Deine Einheiten im Studio alleine oder mit einem neuen Partner fortsetzen. Übrigens ist es auch durchaus einen Versuch wert, mit einer Frau zu trainieren. Es kommt dann aus meinem Empfinden heraus zu einer besonderen Atmosphäre und gegenseitiger Motivation. Ich trainiere seit einigen Monaten mit meiner Freundin zusammen und wir ziehen beide grossen Nutzen aus unseren Trainingseinheiten. Und darauf kommt es doch in einer gut funktionierenden Trainingspartnerschaft an.

**A:** Vielen Dank für Ihre Frage. In der Tat ist das Training der Grundübungen für die einzelnen Muskelgruppen das Fundament jedes auf optimale Ergebnisse zielenden Muskelaufbauprogramms. Nur wenn Sie Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Nackendrücken, Langhantelcurls oder Dips mit wirklich schweren Gewichten und 5 bis 8 Wiederholungen trainieren, werden Sie die Dichte, Masse und Kompaktheit in Ihren Muskeln entwickeln können, welche Merkmale eines wirklich guten und fortgeschrittenen Bodybuilders sind.

Das Auftreten der Probleme in Ihrem unteren Rückenbereich sollten Sie einmal genau analysieren. Die Gründe hierfür können vielfältiger Natur sein. Es wäre zum Beispiel möglich, dass Sie die Übungen Kniebeugen, Kreuzheben oder Rudern vorgebeugt technisch nicht ganz sauber ausführen, es so zu einer Fehlbelastung und daraus resultierend zu den Schmerzen im unteren Rückenbereich kommt. Am besten lassen Sie einen erfahrenen Trainer oder jemanden anderen, der sich im Bodybuilding gut auskennt, einmal einen Blick auf Ihre Übungstechnik werfen. Er kann Ihnen dann sagen, ob Sie nicht genau „in der Bahn“ des optimalen Bewegungsablaufes der entsprechenden Übung sind.

Sollten Ihre Probleme im Rücken in mangelhafter Übungsausführung begründet sein, so empfehle ich Ihnen zunächst, die Übung quasi neu zu erlernen und Ihre Technik zu optimieren. Nehmen Sie dazu leichte Gewichte und steigern Sie die Belastung allmählich. Eine starke und gut entwickelte Körpermitte, sprich der Aufbau von kräftiger Muskulatur im Bauch- und unteren Rückenbereich ist ebenfalls sehr wichtig, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und tragen einen hohen Anteil daran, dass beispielsweise Kniebeugen oder Kreuzheben sicher und effektiv trainiert werden können. Kräftige Bauchmuskeln verleihen der mittleren Körperhälfte Halt und Stabilität und führen so zu einer Entlastung im unteren Rückenbereich. Gleiches gilt für das gezielte Training der unteren Rückenmuskulatur, zum Beispiel durch Hyperextensions oder leichtem Kreuzheben mit angewinkelten Knien.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass Ihre Muskeln im Oberschenkel- und unteren Rückenbereich flexibel und beweglich werden oder bleiben, um einen optimierten Bewegungsablauf zu ermöglichen. Achten Sie also bitte unbedingt darauf, dass Sie Dehnübungen für diese Körperbereiche als festen Bestandteil Ihres Trainingsprogrammes integrieren. Sollten Ihre Probleme im unteren Rückenbereich aber trotz dieser Präventivmaßnahmen nicht verschwinden und häufiger auftreten, müssen Sie bezüglich Ihrer Trainingsstrategie umdenken. Sie müssten sich dann nach Alternativen in der Übungsdurchführung und/oder nach Ersatzübungen umsehen.

Bei den von Ihnen aufgeführten Übungen könnte dieses zum Beispiel so sein, dass Sie es statt freien Kniebeugen mit der Stange auf dem Nacken einmal mit Frontkniebeugen oder Kniebeugen an der Maschine versuchen. Sollte das auch nicht funktionieren, dann böte sich zum Beispiel die Hackenschmidt-kniebeuge als Alternativübung an. Hier ist die Belastung für den unteren Rückenbereich aufgrund der gestützten Position des Oberkörpers minimiert. Für Kreuzheben oder Langhantelrudern vorgebeugt ist es in der Tat nicht so einfach, möglichst gleichwertigen Ersatz zu finden. Mein Vorschlag diesbezüglich ist es, stattdessen schweres einarmiges Kurzhantelrudern und/oder Rudern vorgebeugt an der Maschine, mit abgestützten Oberkörper, zu trainieren.

Beim einarmigen Kurzhantelrudern wird durch die abgestützte Hand des „freien“ Armes der Druck im unteren Rücken reduziert und die Variation des vorgebeugten Ruderns an der Maschine führt zu einer deutlichen Entlastung des unteren



Rückenbereiches. Insgesamt gesehen bin ich der Meinung, dass es sehr wohl wichtig ist, die Grundübungen für die einzelnen Muskelgruppen mit schweren Gewichten zu trainieren. Sollten aber trotz optimierter Technik und dem gezielten Aufbau der an dem entsprechenden Bewegungsablauf beteiligten Muskelgruppen immer wieder Probleme an bestimmtem Körperbereichen auftreten, so ist es für ein verletzungsfreies und auf längere Sicht gesehen produktives Training am besten, alternative Bewegungsabläufe innerhalb der einzelnen Übung oder Ausweichübungen in das Trainingsprogramm einzubauen. Trainieren Sie hart, aber berücksichtigen Sie bitte auch immer die eigenen, persönlichen körperlichen Voraussetzungen. Dann werden Sie nicht nur sicher und auf lange Sicht auch effektiv trainieren können, sondern auch großartige Fortschritte in der Muskelentwicklung erzielen, verletzungsfrei bleiben und sich gesund und fit fühlen.

**A:** Fett ist mit ca. 9 Kilokalorien pro Gramm nicht nur der energiereichste Nährstoff, auf den unser Körper zurückgreifen kann (im Vergleich hierzu enthält ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß ca. 4 Kilokalorien), sondern erfüllt darüber hinaus noch eine ganze Reihe von wichtigen, teilweise lebensnotwendigen Funktionen im menschlichen Organismus. Fette sind zum Beispiel Bestandteil der Zellmembranen, der äußeren „Hülle“ der Körperzellen. Damit tragen bestimmte ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel die Omega-3 und die Omega-6- Fettsäuren, zur Festigkeit von Nerven- und Muskelzellen bei. Jetzt fängt es bereits an, etwas fachspezifisch zu werden und ich möchte Ihnen gerne den von Ihnen angefragten Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten erläutern.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Beides nehmen wir mit unserer Ernährung zu uns. Tierische Fette finden in erster Linie durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Milchprodukten den Weg in unseren Körper. Auf der anderen Seite nehmen wir zum Beispiel durch den Konsum von pflanzlichen Ölen, Nüssen und Vollkorngetreide, pflanzliche Fette mit der Nahrung zu uns. Jedes Fett hat seine eigene, spezifische Fettsäurezusammensetzung. In diesem Zusammenhang wird zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Während tierische Fette in der Regel einen hohen Anteil an den gesättigten Fetten aufweisen, kennzeichnen sich pflanzliche Fette durch einen erhöhten Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Zum besseren Verständniss der Begriffe „gesättigt“ und „ungesättigt“ gestatten Sie mir hier einen kleinen Ausflug in die Biochemie: Fettsäuren bestehen aus einem Gerüst von Kohlenstoffatomen, das mit Sauerstoff- und Wasserstoffatomen bestückt ist. Je nach Sättigungsgrad der Kohlenstoffatome mit Wasserstoffatomen wird dann zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Wenn alle Kohlenstoffatome mit Wasserstoffatomen bestückt sind, liegt eine gesättigte Fettsäure vor. Fehlt hingegen ein Paar Wasserstoffatome und kommt es zu einer Doppelbindung zwischen zwei Kohlenstoffatomen, so liegt eine einfach ungesättigte Fettsäure vor. Bei zwei oder mehr Doppelbindungen spricht man von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ganz schön verwirrend, oder?

Lassen Sie uns lieber wieder in die Praxis gehen. Wichtig ist für die Gesunderhaltung des Körpers vor allem der Verzehr der ungesättigten Fettsäuren. Während es durch einen hohen Verzehr an gesättigten Fetten, wie sie zum Beispiel überwiegend in Wurst- oder Fleischwaren enthalten sind, mit der Zeit zu einer Verkalkung der Gefäßwände (Arteriosklerose) und damit zu Herz/Kreislaufkrankungen kommen kann, zeigen ungesättigte Fette eine außerordentlich positive Wirkung auf die Gesunderhaltung der Gefäße, in dem sie zum Beispiel die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und sogar bereits bestehende Fettablagerungen an den Arterienwänden zum Teil wieder wegschwemmen können. Besonders empfehlenswert zum Verzehr ist das Olivenöl, welches einen hohen Anteil an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure, enthält. Die positive Wirkung der Ölsäure auf das Herz/Kreislaufsystem ist wissenschaftlich bewiesen und daher sollte Olivenöl einen regelmäßigen Platz auf Ihrem Speisezettel bekommen.

**F:** Hallo Herr Breitenstein, Sie haben doch Ernährungswissenschaften studiert. Ich höre immer wieder etwas von „guten“ und „schlechten“ Fetten. Was hat es damit auf sich? Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir bei der Beantwortung dieser Frage behilflich sein könnten.





Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind für einen reibungslosen Stoffwechsel des Menschen lebensnotwendig, sprich essentiell. Sehr zu empfehlende Quellen für die Versorgung des Organismus mit Omega-3-Fettsäuren. Lachs oder Hering, aber auch Leinsamen, Leinöl und Nüsse enthalten eine größere Menge dieser lebensnotwendigen Fettsäure. Für uns als Bodybuilder ist bezüglich der Omega-3-Fettsäuren auch festzustellen, dass durch deren Verzehr nicht nur die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden, sondern auch die Fettverbrennung angekurbelt wird. Daher sind Omega-3-Fettsäuren, ebenso wie die Ölsäure, definitiv als gutes Fett einzustufen.

Gleiches gilt für die konjugierte Linolsäure (CLA), die vor allem in Rindfleisch enthalten ist. CLA soll das Muskelwachstum fördern und gleichzeitig die Fettsammlung vermindern. Das spricht natürlich für den regelmäßigen Verzehr eines guten Steaks, welches ja überdem noch sehr reich an hochwertigem Eiweiß ist. Obwohl Omega-6-Fettsäuren zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen und für den Körper essentiell, also lebensnotwendig sind, sollten Sie diese nicht in einem Übermaß verzehren. Es kommt immer auf das richtige Mischungsverhältnis bei der Aufnahme von Fettsäuren an. Das ideale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren liegt nach heutigen Erkenntnissen bei 1:1 bis 4:1. Omega-6-Fettsäuren sind beispielsweise in höheren Mengen in Soja-, Sonnenblumen- oder auch Weizenkeimöl enthalten.

Das ist wieder ein schönes Beispiel dafür, wie sich die Zeiten ändern. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie es unter meinen Sportskameraden und mir üblich war, eine Flasche Weizenkeimöl mit ins Studio zu nehmen und sich einen großen Schluck daraus, entweder vor oder nach dem Training, zu genehmigen. Heute weiß man, dass ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren zu einer Hemmung des Immunsystems führen kann und die Oxidation von Cholesterin im Blut beschleunigen kann, was einen Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose darstellt. Gleiches gilt für den häufigen Verzehr von sogenannten Transfettsäuren, die bei der industriellen Härtung von Pflanzenfetten entstehen. Transfettsäuren machen ein Produkt, wie beispielsweise Schokoriegel, Backwaren und Süßigkeiten länger haltbar, sind aber für die Gesundheit alles andere als positiv einzustufen. Da Sie als ernsthafter, ambitionierter

Bodybuilder aber wahrscheinlich sowieso auf derartiges Junk-Food verzichten, sollten Ihnen die negativen Auswirkungen der Transfettsäuren auf Ihren Organismus keine schlaflosen Nächte bereiten. Ich hoffe, Ihnen mit meinen Auskünften einige Tipps mit auf den Weg gegeben zu haben, welche Art von Fetten Sie in der Zukunft regelmäßig essen sollten und auf welche Fette Sie lieber verzichten sollten.

