

OPTIMALES TRAINING DER BRUSTMUSKULATUR

Von Berend Breitenstein

Volle, pralle und hart definierte Brustmuskeln stehen ohne Zweifel ganz oben auf dem Wunschzettel jedes Bodybuilders. Die Brustmuskeln sind ein so zentraler Blickfang für den Betrachter, das kein Auge daran vorbeisehen kann. Wenn Sie als Athlet über eine excellent entwickelte Brustmuskulatur verfügen, so ist das für Ihre Umgebung nicht nur deutlich erkennbar, sondern symbolisiert auch gleichzeitig Ihre körperliche Power und Vitalität.

Ich muß bei dem Thema Brustentwicklung immer an ein Schwarz-Weiß-Foto von Arnold Schwarzenegger denken. Vielleicht kennen Sie die Aufnahme, die ihn im Studio zeigt? Er trug nur knielange Shorts und präsentierte anhand einer seitlichen Brustpose einen

unglaublich breiten Brustkorb und seine phantastisch aufgepumpten Brustmuskeln. Oder kennen Sie die Filmsequenz aus „Pumping-Iron“, wo er mit brutaler Intensität Cable-Crossovers trainierte? Das war Bodybuilding at it's best!

Nun ist es mit Sicherheit so, das Arnold nicht nur super hart trainierte, sondern auch eine 1a Veranlagung für die Entwick-

lung seines Körpers, und hier insbesondere seiner Brust- und Armmuskeln hatte. Die persönliche Veranlagung spielt natürlich eine Rolle, wenn es darum geht, massive und definierte Brustmuskeln zu präsentieren. Ohne Frage tut sich der eine Athlet diesbezüglich leichter als der andere, aber wenn man erst einmal die für sich optimale Trainingsstrategie für die Brustmuskeln herausgefunden hat, dann werden bei derer disziplinierten Umsetzung mit Sicherheit großartige Fortschritte im

Aufbau dieser optisch so eindrucksvollen Muskelgruppe erzielt.

Bevor man jedoch soweit ist, stehen häufig einige Irrwege im Vorfeld. Sie müssen schon eine gehörige Portion Geduld mitbringen, bevor Sie den für sich besten Weg zum Training Ihrer Brustmuskeln gefunden haben.

Die Kernfragen, wenn es um das optimale Brusttraining geht, sind:

1. Wie oft pro Woche trainieren?
2. Welche Übungen trainieren?
3. Wie viele Sätze pro Übung?
4. Wie viele Wiederholungen pro Satz?
5. Wie lange Pausen zwischen den Sätzen?
6. Welche Trainingsmethoden einsetzen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen hilft nur Versuch und Irrtum. Jeder herausragende Bodybuilder hat durch das Experimentieren mit unterschiedlichen Trainingsansätzen schließlich die für sich am besten geeignete Methode herausgefunden und ist so in der Lage, optimale Fortschritte zu erzielen. Näheres zu dieser Thematik ersehen Sie bitte auch aus dem Artikel „Eigenschaften eines Bodybuilding-Champions“ in dieser Ausgabe des BMS-Magazins.

Schauen wir uns nun jede der oben kurz aufgeführten Fragen der Reihe nach an:

1. Wie oft pro Woche trainieren?

Im Laufe meiner Trainingsjahre habe ich mit sehr vielen Athleten über die optimale Trainingshäufigkeit gesprochen und darüber diskutiert, welche Trainingshäufigkeit für den Aufbau von Muskelmasse und die Ausprägung von Muskelhärte am besten ist. Ergebnis dieser Gespräche war, das manche Athleten die Brustmuskeln gezielt 3mal pro Woche trainieren, andere Athleten hingegen nur alle 7 bis 10 Tage ein direktes Brustmuskeltraining absolvieren.

Deshalb gibt es zur Beantwortung der Frage, wie häufig die Brust trainiert werden sollte, damit sich schon bald massive und kompakte Muskeln auf dem

Brustkorb zeigen, aus meiner Sicht keine allgemeingültige Antwort. Bezüglich der Häufigkeit des Brustmuskeltrainings müssen Faktoren wie Trainingsstufe (Beginner, Fortgeschrittener, Profi), Regenerationsfähigkeit, Lebensumstände und Trainingsphase (Aufbau- oder Definition) berücksichtigt werden. Sehr wichtig ist in jedem Fall, die optimale Trainingshäufigkeit für die eigene Person herauszufinden. Das heißt, nach dem Training, zwischen den einzelnen Trainingseinheiten, muß genügend Zeit liegen, damit Regeneration und Muskelwachstum gewährleistet sind.

Nehmen wir als groben Richtwert, den Brustmuskeln zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens 48 bis 72 Stunden Zeit zu geben, um auf den Trainingsreiz mit Wachstum zu reagieren, empfiehlt es sich, die Brust maximal 3 mal pro Woche gezielt zu trainieren.

Es darf jedoch nicht vergessen werden, das die Brustmuskulatur auch beim Training anderer Muskelgruppen, insbesondere während des Schulter- und Trizepsstrainings, indirekt belastet wird. Denken wir nur einmal an Übungen wie Kurzhanteldrücken im Sitzen mit leicht nach hinten geneigter Schrägbank, Dips oder Engbankdrücken. Beim Training dieser Übungen kommt es zu einem kombinierten Trainingsreiz für die Brust-, vordere Schulter und Trizepsmuskulatur. Aus meiner Sicht passen daher Brust- und Trizepsmuskeln gut zusammen, um in einer Trainingseinheit belastet zu werden. Bitte sehen Sie hierzu auch die beispielhaften Trainingsprogramme am Schluß dieses Artikels.

Ein weiterer Aspekt, der bei der Trainingshäufigkeit der Brustmuskulatur berücksichtigt werden sollte, ist die jeweilige Trainingsphase, in der Sie sich befinden. Während der Aufbauphase genügt es meist, die Brustmuskeln alle 6 bis 8 Tage gezielt in die Mangel zu nehmen. In der Definitionsphase empfehle ich Ihnen, die Trainingshäufigkeit für die Brustmuskulatur auf alle 3 bis 5 Tage zu erhöhen.



Grundsätzlich sollten Sie aber darauf achten, das Sie die Brust erst dann wieder mit Vollgas attackieren, wenn Sie keinen Muskelkater mehr in der Brust- und Trizepsmuskulatur verspüren. Wenn Sie Muskelkater haben, ist der Körper noch mit der Reparatur der durch das intensive Training hervorgerufenen kleinen Einrisse, den sogenannten Mikrotraumen, in den Muskelfasern beschäftigt. Die Phase der Erholung und des Wachstums ist dann noch nicht abgeschlossen und es wäre zu früh, einen erneuten Trainingsreiz für die Muskeln zu setzen.

2. Welche Übungen trainieren?

„Keep it basic – keep it simple“. So könnte das Motto für ein supereffektives Brustprogramm heißen.

Um massive, kompakte und scharf definierte Muskelmasse aufzubauen, ist es wichtig, das Sie sich in erster Linie für das Training mit freien Gewichten, also Lang- und Kurzhanteln, entscheiden. Ergänzend hierzu sollten immer auch Übungen an Maschinen oder am Seilzug das Brusttraining abrunden. Freie Gewichte sind erste Wahl, weil diese höhere koordinative Anforderungen an die Muskulatur stellen.

Das heißt, wenn Sie beispielsweise Bankdrücken mit der Langhantel machen, müssen Sie diese freie Bewegung durch das Zusammenspiel von Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur ausbalancieren, um nicht aus der Bahn zu kommen. Im Vergleich hierzu entfällt dieses Ausbalancieren beim Training an der Brustpresse, da die Bewegung hier geführt ist. Das Training an Maschinen hat natürlich auch seine Vorteile, wenn es um die gezielte, isolierte Belastung der Brustmuskeln geht. Das Training mit Lang- und Kurzhanteln ist aber grundsätzlich besser dafür geeignet, um Masse und Dichte in der Brust aufzubauen. Das Erreichen von Muskelhärte ist dann in erster Linie eine Frage der Ernährung und kleiner, aber feiner Umstellungen im Training (siehe bitte Trainingsvorschläge am Ende dieses Artikels). Bezüglich der Übungsreihenfolge empfehle ich Ihnen, mit einem Wechsel zwischen Druck- und Zugsbewegungen für die Brustmuskeln zu trainieren. Es ist ein

Supergefühl, zum Beispiel nach einigen harten Sätzen Schrägbankdrücken, die Übung Fliegende Bewegung anzuschließen. Während die Brustmuskeln beim Schrägbankdrücken sehr stark zusammengepreßt werden, kommt es bei den Fliegenden zu einem hohen Dehnungseffekt. Versuchen Sie es auch einmal mit dieser Trainingsaufteilung der Übungen in Ihrem Brustprogramm. Ich bin sicher, das Sie nicht nur von dem sehr intensiven Muskelgefühl, sondern auch von den sich zeigenden Ergebnissen in der Muskelentwicklung begeistert sein werden.

3. Wieviele Sätze trainieren?

Ebenso wie hinsichtlich der optimalen Trainingshäufigkeit, gibt es auch in der Beantwortung der Frage nach der besten Satzzahl für das Brustmuskelttraining viele unterschiedliche Meinungen. Was für den einen sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau bringt, kann für den anderen weniger gut geeignet sein. Das wird zum Beispiel an den unterschiedlichen Trainingstrategien der Top-Profis deutlich. Hier gibt es die Verfechter von vielen Sätzen pro Trainingseinheit und solche, die eher wenig Sätze für die Brust machen. Beispiele für die Freunde des Volumen-Trainings sind Arnold Schwarzenegger, Serge Nubret, Ronnie Coleman, Markus Rühl und John de Fendis. Diese Athleten sind, oder waren dafür bekannt, immer sehr viele Sätze pro Muskelgruppe zu machen. 20 Sätze für die Brust waren unter diesen Top-Athleten eher das Minimum.

John de Fendis, ein ehemaliger Mr. America Sieger, soll in seinem Brusttraining beispielsweise regelmäßig bis zu 75 Sätze absolviert haben!

Nicht umsonst wurde John's Trainingsstil auch als „Intensität bis zum Wahnsinn“ bezeichnet. Auch Serge Nubret soll in seiner Vorbereitung auf den Mr. Olympia 1975 in Südafrika alleine beim Bankdrücken 20 Sätze zu je 20 Wiederholungen pro Satz absolviert haben. Das hat sich für ihn gelohnt, denn er trat in einer excellenten Form auf die Bühne in Pretoria und bezwang sogar den „unglaublichen Hulk“, Lou



Ferrigno, der sich fest vorgenommen hatte, Arnold zu schlagen. Über Ronnie Coleman muß man nicht mehr viel sagen, er ist ganz einfach „out of this World“. Und Markus Rühl zeigt ohne Zweifel Brustmuskeln, die zu den absolut besten in der Welt zählen.

Auf der anderen Seite stehen Top-Profis wie Dorian Yates, Mike Mentzer oder Lee Labrada, die eine eher niedrige oder mittlere Satzzahl (ca. 4 bis 8 Sätze, Aufwärmätze nicht mitgerechnet) für das Training der Brustmuskeln bevorzugten. Auch diese Athleten zeigten phantastisch ausgeprägte Brustmuskeln, die voll und hart waren.

Aber was ist denn nun richtig, beziehungsweise welche Satzzahl ist die Beste um die Brustmuskeln zum Wachsen zu bringen? Sorry, aber hier gibt es keine allgemeingültige Antwort. Sie müssen mit verschiedenen Satzzahlen pro Trainingseinheit experimentieren und schließlich die für sich bestmögliche herausfinden. Für den Fall, das Sie das Brust- und Trizepstraining kombinieren, also in einer Einheit zusammen fassen, denken Sie auch an den kombinierten Trainingsreiz, der durch Übungen wie Engbankdrücken oder Dips auf die Brust- und Trizepsmuskulatur gesetzt wird und berücksichtigen Sie dieses bitte in der Berechnung des Satzvolumens für Ihre Brustmuskulatur.

Die Trainingsphase spielt, ebenso wie für die Frage nach den der besten Übungen für die Brust, ebenfalls eine Rolle bezüglich der Gesamtzahl der absolvierten Sätze für die Brustmuskeln pro Trainingseinheit. Grundsätzlich sollten in der Aufbauphase im Vergleich zur Definitionsphase weniger Sätze für die Brust auf Ihrem Programm stehen.

Meine Empfehlung geht dahin, das Sie in der Aufbauphase zwischen 8 und 12 und in der Definitionsphase

zwischen 12 und maximal 20 Sätze für das Training Ihrer Brustmuskeln planen sollten.

4. Wie viele Wiederholungen pro Satz?

Um die Frage zu beantworten, welche Wiederholungszahlen pro Satz Ihre Brustmuskeln am besten zum Wachsen bringen, muß insbesondere die persönliche, genetische Veranlagung berücksichtigt werden, sprich der prozentuale Anteil an roten und weißen Muskelfasern in Ihrer Brustmuskulatur. Die Skelettmuskulatur setzt sich grundsätzlich aus einem Mix von weißen und roten Fasern zusammen. Die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern (fast-twitch) reagieren am besten auf schwere Gewichte und niedrige Wiederholungszahlen pro Satz. Wenn Sie also Gewichte wählen, die Ihnen unter voller Aufbietung Ihrer Kräfte zwischen 5 und 8 Wiederholungen pro Satz erlauben, dann setzen Sie in erster Linie Wachstumsreize auf die weißen Muskelfasern.

Demgegenüber stehen die ausdauernden, roten Muskelfasern. Diese langsam kontrahierenden Fasern (Slow-Twitch) sprechen am besten auf höhere Wiederholungszahlen pro Satz mit leichteren Gewichten an.

Um die roten Fasern zu stimulieren sollten deshalb zwischen 15 und 25 Wiederholungen pro Satz auf Ihrem Programm stehen. Der Wiederholungsbereich zwischen 8 und 15 pro Satz stellt so etwas wie eine

Übergangszone hinsichtlich der Aktivierung der weißen und roten Muskelfasern dar. Wie viele Wiederholungen nun für Sie am besten zum Aufbau von massiven und kompakten Brustmuskeln führen, hängt zu einem großen Teil auch von Ihrer individuellen Verteilung des prozentualen Verhältnisses von weißen zu roten Muskelfasern innerhalb der Brust zusammen. Diese Verteilung ist genetisch bedingt und kann nur dahingehend beeinflusst werden, das durch ein entsprechen-



des Training mit höheren Wiederholungszahlen die weißen Muskelfasern verstärkt die Merkmale der roten Muskelfasern annehmen. Umgekehrt geht das aber nicht, das heißt, Sie können mit sehr schweren Gewichten arbeiten, aber die roten Fasern werden sich nicht dahingehend anpassen, das diese sich mehr in Richtung schnell kontrahierend entwickeln.

Da die weißen Muskelfasern über ein größeres Wachstumspotenzial verfügen, als die roten Fasern, sind Athleten mit einem von Natur aus hohem Anteil an weißen Muskelfasern in einem genetischen Vorteil gegenüber denjenigen, bei denen die roten Fasern dominant vertreten sind. Aber wie dem auch sei – wenn Sie mit verschiedenen Wiederholungszahlen pro Satz experimentieren, dann werden Sie durch genaues Beobachten Ihrer Fortschritte in der Brustentwicklung schon nach einiger Zeit herausfinden, welches Wiederholungsschema für Sie persönlich die besten Ergebnisse bringt.

In jedem Fall sollte die eine oder andere Grundübung wie beispielsweise Bankdrücken, Schrägbankdrücken oder Dips in Ihrem Programm enthalten sein und mit schweren Gewichten pro Satz trainiert werden. Das schwere Training stimuliert nicht nur

sehr effektiv die weißen Fasern, sondern aktiviert auch eine hohe Anzahl an den sogenannten motorischen Einheiten, also dem Zusammenspiel von Nerven- und Muskelzellen. Und je mehr Muskelfasern durch die Höhe des verwendeten Trainingsgewichtes zur Kontraktion stimuliert werden, um so mehr Muskelfasern können auch mit Wachstum reagieren. Deshalb werden beim Training mit 5 bis 8 Wiederholungen pro Satz sehr gute Ergebnisse bezüglich des Aufbaus von massiven, kompakten und dichten Brustmuskeln erreicht.

Für die Trainingspraxis bedeutet dies, das Sie mit verschiedenen Wiederholungszahlen pro Satz experimentieren sollten und so mit der Zeit ermitteln können, auf welche Wiederholungszahlen Ihre Brustmuskeln am besten mit Hypertrophie, also Wachstum, reagieren. Um auf Nummer sicher zu gehen, das Sie auch wirklich beide Arten von Muskelfasern in einer Trainingseinheit „erwischen“, habe ich es mir zur Regel gemacht, im Brusttraining sowohl schwere Sätze mit 3 bis 8, als auch leichtere Sätze mit bis zu 25 Wiederholungen in einer Trainingseinheit zu machen. So ist gewährleistet, das die weißen und die roten

Muskelfasern einen Super-Wachstumsreiz verpasst bekommen. Das resultiert in bestmöglichen Ergebnissen im Aufbau der Brustmuskulatur. Versuchen Sie auch einmal mit dieser Strategie, ich bin sicher, Sie werden mit dem Resultat sehr zufrieden sein.

Noch ein Hinweis hinsichtlich der Ausprägung von optimaler Muskelhärte: Messerscharf definierte Brustmuskeln sind aus meiner Erfahrung heraus in erster Linie eine Frage der Ernährung und des Cardiotrainings zur Minimierung des Körperfettanteils, weniger eine Frage der trainierten Wiederholungszahlen pro Satz. Allerdings empfehle ich in der Definitionsphase zuzüglich zu den Sätzen mit schweren Gewichten, mehr Sätze mit mittelschweren Gewichten und höheren Wiederholungen zu machen, um die Muskeln richtig unter Feuer zu setzen und tiefe Einschnitte in die Brust zu meißeln.

5. Wie lange Pausen zwischen den Sätzen?

Die Pausenlänge zwischen den Sätzen sollte sich insbesondere nach der Trainingsphase und der Art der Übung richten. Während der Aufbauphase wird grundsätzlich sehr schwer trainiert. Daher sollte die Pausenlänge zwischen den Sätzen und den Übungen eher großzügig bemessen sein. Als Richtwert können hier 2 bis 4 Minuten zwischen den Sätzen gelten. Zu kurze Pausen würden dazu führen, dass Sie innerhalb der schweren Sätze keine optimale Leistung mehr bringen können. Zu lange Pausen erhöhen die Gefahr des „Kaltwerdens“ und damit die Wahrscheinlichkeit von Muskel- oder Sehnenverletzungen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Pausenlänge beim Training der Grundübungen, wie beispielsweise beim Schrägbankdrücken mit der Langhantel, eher im oberen Zeitlimit von 4 Minuten zu planen, während sich die Länge der Pausen beim Training von Isolationsübungen, wie beispielsweise Butterfly, schwerpunktmäßig am unteren Bereich der empfohlenen Zeitspanne von 2 Minuten befinden sollte.

Die Definitionsphase ist durch ein schnelleres Trainingstempo im Vergleich zur Aufbauphase gekennzeichnet, eine Maßnahme, um die Steigerung der Trainingsintensität zu erzielen. Die Pausen zwischen den Sätzen und den einzelnen Übungen sollten in der Definitionsphase nicht länger als 90 Sekunden betragen. Oftmals unterschreitet die Pausenlänge zwischen den Sätzen während der Definitionsphase sogar noch deutlich 90 Sekunden, beispielsweise beim Training mit super intensiven Trainingsmetho-

den wie abnehmenden Sätzen oder Supersätzen, beides Trainingsmethoden mit keinen, oder nur sehr geringen Pausenzeiten zwischen den Sätzen.

6. Welche Trainingsmethoden einsetzen?

Pyramide

Das Training nach der Pyramide ist das grundlegende Prinzip im Bodybuilding. Diese Methode beinhaltet, dass Sie beim Training einer Übung in jedem Satz die Gewichte erhöhen und gleichzeitig die Wiederholungszahlen reduzieren. Also zum Beispiel beim Schrägbankdrücken:

1. Satz: 60 kg – 12 bis 15 WH
2. Satz: 70 kg – 10 bis 12 WH
3. Satz: 80 kg – 8 bis 10 WH
4. Satz: 90 kg – 6 bis 8 WH

Das Pyramidentraining ist sowohl für Beginner, als auch für Fortgeschrittene Athleten gut für den Aufbau von Muskelmasse geeignet.

Umgekehrte Pyramide

Wenn es eine Stufe intensiver als das Training nach der Pyramide sein darf, dann empfiehlt sich die umgekehrte Pyramide. Hier beginnen Sie im ersten Satz einer Übung mit dem schwersten Gewicht und niedrigeren Wiederholungszahlen und reduzieren dann in den Folgesätzen das Trainingsgewicht bei gleichzeitiger Erhöhung der Wiederholungen pro Satz. Als Beispiel soll wieder das Schrägbankdrücken dienen:

1. Satz: 95 kg – 6 bis 8 WH
2. Satz: 85 kg – 8 bis 10 WH
3. Satz: 75 kg – 10 bis 12 WH
4. Satz: 65 kg – 12 bis 15 WH

Sie können beim Training mit der umgekehrten Pyramide mit höheren Gewichten arbeiten und/oder mehr Wiederholungen pro Satz mit demselben Gewicht im Vergleich zur Pyramide machen.



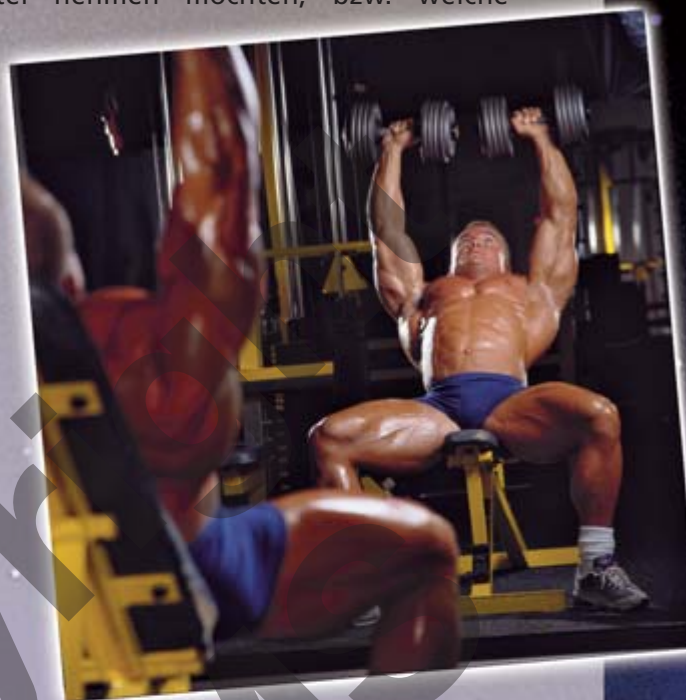
Zu Beginn der Trainingseinheit, beziehungsweise zu Beginn einer Übung, sind Sie geistig und körperlich am frischesten und können daher mehr Gewicht, bzw. mehr Wiederholungen mit einem gegebenen Gewicht schaffen.

Daher ist die umgekehrte Pyramide bezüglich der Höhe der Trainingsintensität dem Training der Pyramide überlegen. Aber bitte Vorsicht! Nicht jede Übung eignet sich aus meiner Erfahrung dafür, mit der Methode der umgekehrten Pyramide trainiert zu werden. Während sich der Einsatz der umgekehrten Pyramide zum Beispiel beim Bankdrücken oder Schrägbankdrücken durchaus empfiehlt, sind Übungen wie Fliegende Bewegungen oder Cable-Crossovers eher weniger dafür geeignet, mit der umgekehrten Pyramide trainiert zu werden. Bei Power-Übungen wie Bankdrücken oder Schrägbankdrücken ist es wichtig, möglichst viel Gewicht mit technisch einwandfreiem Bewegungsablauf zu verwenden, bei Isolationsübungen wie beispielsweise Fliegenden Bewegungen oder Cable-Crossovers kommt es mehr auf das Muskelgefühl und das Brennen in der Brust an. Übungen wie Fliegende oder Cable-Crossovers „leben“ von höheren Wiederholungszahlen pro Satz, deshalb ist die kontinuierliche Erhöhung der Gewichte nach jedem Satz hier erste Wahl. Wenn Sie sich für das Training nach der umgekehrten Pyramide entscheiden, ist es in jedem Fall sehr wichtig, das Sie sich vor Beginn des ersten, schweren Satzes gut aufwärmen. Damit minimieren Sie das Verletzungsrisiko für Sehnen, Bänder und Gelenke. Zwei leichte Sätze zu je 10 Wiederholungen der entsprechenden Übung sind für das Warm-up empfehlenswert.

Abnehmende Sätze

Abnehmende Sätze sind quasi eine umgekehrte Pyramide, die ohne Pause zwischen den Sätzen trainiert wird. Die Trainingsintensität bei abnehmenden Sätzen ist sehr hoch! Daher empfiehlt sich diese Methode auch nur für fortgeschrittene Athleten, die über Erfahrung im Training verfügen und ihren Körper kennen. Bei dieser Methode beginnen Sie nach dem Aufwärmen der Muskeln, Sehnen und Gelenke mit dem schwersten Gewicht und reduzieren die Gewichtsbelastung in jedem weiteren Satz. Halten Sie die Pausen zwischen den Sätzen so gering wie möglich. Am besten ist es, wenn Sie einen Trainingspartner haben, der beispielsweise beim Schrägbankdrücken nach Beendigung der einzelnen Sätze für Sie die Gewichtsscheiben pro Seite abnimmt, während Sie kurz durchatmen und sich geistig auf den unmittelbar anschließenden Satz einstellen.

Abnehmende Sätze können sich aus einer beliebigen Anzahl von Einzelsätzen und Wiederholungszahlen pro Satz zusammen setzen. Dabei müssen Sie selber entscheiden, wie viele Sätze Sie innerhalb eines abnehmenden Satzes machen möchten und wie viel Gewicht Sie nach jedem Einzelsatz von der Hantel nehmen möchten, bzw. welche



Wiederholungszahlen Sie pro Satz anstreben. Als grundsätzlicher Tip für das Training mit abnehmenden Sätzen empfiehlt sich die Abstufung von 3 bis 4 Einzelsätzen zu je 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz, um einen abnehmenden Satz zu bilden. Machen Sie pro entsprechender Übung ein bis zwei abnehmende Sätze und Ihre Muskeln werden brennen! Aufgrund des Schockreizes werden Sie mit neuem Wachstum und der Entwicklung von erstklassiger Muskeldichte in Ihren Brustmuskeln rechnen können.

Intensivwiederholungen

Intensivwiederholungen zu trainieren bedeutet mit Hilfe eines Trainingspartners noch eine bis drei Wiederholungen zu machen, die aus eigener Kraft nicht mehr möglich gewesen wären. Dadurch wird die Trainingsintensität erhöht und die Muskeln sehr effektiv zum Wachstum stimuliert. Stellen wir uns vor, Sie haben beim Schrägbankdrücken ein Gewicht auf die Hantel gelegt, welches Ihnen zwischen 5 und 6 Wiederholungen erlaubt. Sie müssen sich echt ins Zeug legen, um die sechste Wiederholung zu schaffen und spüren, das danach keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Jetzt ist der Zeitpunkt für Intensivwiederholungen gekommen. Statt die Hantel zurück in die Halterung zu legen, senken Sie das



Gewicht

wieder bis zu Ihrem oberen Brustbereich ab und drücken mit aller Power, die Sie haben das Gewicht wieder aufwärts. Es kommt der Punkt, an dem nichts mehr geht, das Gewicht bleibt stecken und die weitere Aufwärtsbewegung ist aus eigener Kraft nicht mehr möglich. Jetzt fasst Ihr Trainingspartner die Hantelstange und unterstützt Sie beim Nach-oben Drückens des Gewichtes gerade soviel, das Sie die siebente Wiederholung noch schaffen. Eventuell machen Sie noch eine oder zwei weitere Wiederholungen nach dieser Methode, je nach Ihrem Gefühl und Ihrer geistigen und körperlichen Belastbarkeit.

Ganz wichtig ist es, das Ihr Partner Ihnen gerade eben soviel Hilfe gibt, das Sie nur unter Auferbietung Ihrer ganzen Kraft dazu in der Lage sind, Intensivwiederholungen zu absolvieren. Schließlich soll das Training nach dieser Methode die Intensität erhöhen und nicht reduzieren, was der Fall wäre, wenn Ihr Partner Ihnen zuviel Unterstützung in der Aufwärtsbewegung zukommen ließe. Intensivwiederholungen sollten nicht in jedem Satz trainiert werden. Aufgrund der hohen Intensität dieser Methode empfiehlt es sich, das Training von Intensivwiederholungen auf etwa jede zweite bis dritte Trainingseinheit zu begrenzen und auf den letzten Satz einer Übung zu beschränken. So werden Sie größtmöglichen Nutzen aus dieser Intensitätssteigernden Methode ziehen.

Supersätze

Das Training mit Supersätzen beinhaltet die Kombination von zwei Übungen. Wenn sie Supersätze in Ihr Training einbauen, dann machen Sie einen Satz von jeder Übung, mit keiner oder einer möglichst geringen Pause zwischen den Sätzen. Als Beispiel könnte Fliegende Bewegungen auf der Flachbank und Schrägbankdrücken mit der Langhantel dienen.

Machen Sie einen Satz Fliegende und wechseln Sie dann sofort zur Schrägbank für den Satz Schrägbankdrücken. Diese Methode ist sehr intensiv und wird auch als Voreremüdung bezeichnet. Fliegende Bewegungen isolieren sehr gut die Brustmuskeln. Wenn Sie sofort im Anschluß mit dem Satz Schrägbankdrücken beginnen, können Sie sicher sein, das Ihre Brustmuskeln der limitierende Faktor in der Bewegung sind. Das heißt, wenn Sie bis zu dem Punkt trainieren, an dem keine weitere Wiederholung mehr möglich ist, dann müssen Sie den Satz aufgrund der Ermüdung in der Brustmuskulatur beenden und nicht, weil der Trizeps oder die vordere Schulter keine Power mehr hat. Wenn Sie sich für die Anwendung von Supersätzen im Brusttraining entscheiden, dann sollten Sie darauf achten, die Isolationsübung vor der Grundübung machen, also zum Beispiel Fliegende oder Cable-Crossovers vor Schrägbankdrücken oder Dips. So erreichen Sie eine Superstimulation Ihrer Brustmuskeln und spülen eine Menge Blut in die Muskeln, woraus ein phantastischer Pump-Effekt resultiert. Das Training mit Supersätzen ist sehr intensiv und sollte aus meiner Sicht nur gelegentlich eingesetzt werden, um den Muskeln einen Schock zu verpassen und um eventuelle Stagnationspunkte im Muskelwachstum zu durchbrechen.

Höchstspannung

Das Prinzip der Höchstspannung beschreibt das Halten der Bewegung am Punkt der höchsten Kontraktion. Besonders gut für die Anwendung dieser Trainingsmethode eignen sich Übungen an Maschinen oder am Seilzug, da hier besonders gut „nachgedrückt“ werden kann. Nehmen wir zum Beispiel die Übung Cable-Crossovers: Sie haben ein Gewicht gewählt, mit dem Sie 15 Wiederholungen pro Satz anpeilen. Nachdem Sie 12 Wiederholungen mit konstantem Tempo und sehr sauberer Übungstechnik trainiert haben, halten Sie die letzten 3 Wiederholungen am Punkt, an welchem sich Ihre Hände vor den Oberschenkeln befinden, für 2 bis 3 Sekunden an und quetschen Sie die Brustmuskeln so richtig zusammen. Quasi so, als wenn Sie eine Most – Muscular Pose einnehmen würden. Die Brust wird brennen und Sie werden die Fasern spüren!

Höchstspannung ist eine sehr gute Methode für die Entwicklung von optimaler Muskelhärte und sehr empfehlenswert für den Einsatz im Training. Allerdings sollte die Anwendung dieser Intensitätssteigernden Methode auf die letzten 3 bis maximal 5 Wiederholungen in einem Satz begrenzt bleiben. Wenn Sie gleich von der ersten Wiederholung im Satz mit Höchstspannung trainieren, dann geht das auf Kosten Ihrer Kraftleistung, sprich Sie werden insge-

Programmorschlag Aufbauphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankdrücken	3-4	5 -8*	Pyramide oder umgekehrte Pyramide
2. Fliegende, Flachbank	2-3	10-15	Pyramide
3. Bankdrücken	2-3	6-10*	Pyramide
4. Dips am Holm	1	12-15	ohne Zusatzgewicht
	2+3	6-10	mit Zusatzgewicht

- Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei Aufwärmätze mit leichtem Gewicht (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichtes) zu je 10 Wiederholungen machen.
- * = Falls Trainingspartner vorhanden, im letzten Satz 1 bis 3 Intensivwiederholungen anschließen.
- Pausenlänge zwischen den Sätzen und den Übungen 2 bis 4 Minuten
- Trainingshäufigkeit alle 4 bis 7 Tage

Programmorschlag Definitionsphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankdrücken	3-4	6-10*	Pyramide oder umgekehrte Pyramide
2. Fliegende, Flachbank	1x	12-15	Pyramide
	1x	6-10	umgekehrte Pyramide
	1x	15-20	
3. Bankdrücken	1-2	6-10	abnehmende Sätze, 3-4 Stufen
4. Cable-Crossovers	2-3	15-20	Pyramide und Höchstspannung
5. Dips am Holm	2-3	max.	ohne Zusatzgewicht

- Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei leichte Aufwärmätze (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichtes) zu je 10 Wiederholungen machen.
- * = Falls ein Trainingspartner vorhanden ist, im letzten Satz 1 bis 3 Intensivwiederholungen anschließen.
- Pausenlänge zwischen den Sätzen und Übungen ca. 1 – 2 Minuten. Ausnahme sind abnehmende Sätze oder Supersätze, hier werden keine oder nur minimale Pausen zwischen den einzelnen Gewichtsabstufungen innerhalb des abnehmenden Satzes, beziehungsweise beim Wechsel von einer Übung zur nächsten, gemacht.
- Trainingshäufigkeit alle 3 bis 5 Tage

samt weniger Wiederholungen im Satz schaffen und so keinen optimalen Nutzen aus der Methode der Höchstspannung ziehen können.

Fazit:

Massive, dichte und scharf definierte Brustmuskeln sind ein wesentlicher Blickfang für den Betrachter und wichtiges Merkmal eines guten, fortgeschrittenen Bodybuilders. Wenn Sie Ihre Brustmuskeln mit vollem Einsatz und der Anwendung des einen oder anderen Tipps in diesem Artikel trainieren, dann werden Sie mit Sicherheit schon bald neue Fortschritte in der Brustentwicklung feststellen. In diesem Sinne – gutes Training!

