

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Berend. Ich bin 20 Jahre alt und seit einem halben Jahr am trainieren. Ich möchte so viele Muskeln aufbauen, wie es auf natürliche Weise möglich ist. Leider sind die Leute in meinem Studio eher auf Fitnessstraining und nicht so sehr auf Bodybuilding eingestellt. Unter dem Personal dort befinden sich auch keine ernsthaften Bodybuilder. Deswegen möchte ich mir nun selber einen Trainingsplan entwickeln, mit dem ich bestmögliche Fortschritte im Muskelaufbau erziele. Kannst Du mir dazu bitte ein paar Tipps geben?

A: Es ist in der Tat nicht einfach, wenn alle um einen herum leichtes Fitnessstraining machen, man selbst jedoch echtes Hardcore-Bodybuilding im Kopf hat. Meine erste Idee ist, das Du in einem anderen Studio Mitglied wirst, in dem Du unter Gleichgesinnten bist. So hast Du schon einmal die atmosphärischen Bedingungen für wirklich harte Trainingseinheiten geschaffen. Wenn ein Studiowechsel nicht möglich sein sollte, dann hängt Dein Erfolg im Muskelaufbau in erster Linie von Deiner Einstellung und der auf Deine Ziele im Bodybuilding zugeschnittenen Trainingsplanung ab. Näheres zu den geistigen Aspekten für erfolgreiches Bodybuilding kannst Du auch in meinem Artikel zu diesem Thema in der Ausgabe Nr. 15 des BMS-Magazins nachlesen.

Nun aber zur Beantwortung Deiner Frage, wie Du am besten dabei vorgehst, Dir einen Trainingsplan zu erstellen, welcher Dir zu optimalen Ergebnissen im Muskelaufbau verhilft. Ich empfehle Dir, in vier Schritten vorzugehen. Diese einzelnen Schritte sind: Zieldefinition (SOLL-Zustand), Analyse des IST-Zustandes, individuelle Planerstellung und Erfolgskontrolle. Schauen wir uns jeden dieser einzelnen Schritte einmal etwas näher an:

1. ZIELDEFINITION SOLL-ZUSTAND

Als erstes musst Du Dein Ziel, welches Du durch das Bodybuilding-Training erreichen willst, klar definieren. Wie Du schreibst, möchtest Du so viele Muskeln wie möglich aufbauen, ohne dabei für die Gesundheit potenziell schädliche Dopingmittel einzusetzen. Gratuliere. Dann bist Du mit dem Lesen des BMS-Magazins auf dem richtigen Weg, denn hier gibt es eine Menge Tipps genau zur Erfüllung dieses Vorhabens. Ein festes Ziel zu haben, ist sehr wichtig für Deinen Erfolg. Nur mit einem festen Ziel vor Augen wirst Du die notwendige Motivation dafür aufbringen, regelmäßig zu trainieren und nach konstanter Verbesserung in Deinen Trainingsleistungen streben.

2. ANALYSE IST-ZUSTAND

Nach der Festlegung Deines Zieles folgt als nächster Schritt die Analyse des aktuellen IST-Zustandes. Das heißt, es werden diejenigen Faktoren näher betrachtet, die für die Erstellung Deines Trainingsplans von Bedeutung sind. Im einzelnen sind dies:

Körpertyp und Leistungsstufe

Damit Du einen für Deine körperlichen Bedürfnisse genau zugeschnittenen Trainingsplan erstellen kannst, ist es zum einen wichtig, Deinen Körpertyp zu erkennen, zum anderen Deine momentane Leistungsstufe festzulegen.

Bist Du eher schlank und mußt um jedes Kilogramm Gewichtszunahme kämpfen oder zeigst Du von Natur aus die Tendenz, schnell an Körperfett anzusetzen? Über wieviel Trainingserfahrung verfügst Du? Bist Du regelmäßig im Training? Sowohl der individuelle Körpertyp (Ekto-, Meso-, Endo-



morph) als auch Dein Trainingsstatus entweder als Beginner (0 bis 6 Monate Trainingserfahrung); Fortgeschrittener (6 Monate bis 1,5 Jahre Trainingserfahrung) oder weit Fortgeschrittener (über 1,5 Jahre Trainingserfahrung) spielen eine wichtige Rolle dafür, einen für Deine persönlichen Voraussetzungen und Ziele optimierten Trainingsplan zu erstellen. Die Häufigkeit des Trainings mit Gewichten und des aeroben Trainings, die Übungsauswahl, die Entscheidung für das Training mit freien Gewichten oder an Maschinen, die Satzzahlen pro Muskelgruppe und pro Übung, die Anzahl der absolvierten Wiederholungen innerhalb der einzelnen Sätze sowie die Methodenauswahl für die jeweilige Übung, müssen sich in erster Linie an den beiden Faktoren individueller Körpertyp und persönlicher Leistungsstufe orientieren.

Zeitbudget

Die Planung Deines Trainings muss auch die dafür zur Verfügung stehende Zeit berücksichtigen. Dein Trainingspensum soll sich gut mit Deinen sozialen Verpflichtungen und Deiner Berufstätigkeit vereinbaren lassen. Um es mal krass auszudrücken: Ein arbeitsloser Single hat natürlich mehr Zeit für das Training und ist nicht so an Tageszeiten für sein Training gebunden, wie ein verheirateter Familienvater mit 3 Kindern und einem zeitlich sehr einnehmenden Job.

Eventuelle körperliche Einschränkungen

Bei der Übungsauswahl für die einzelnen Muskelgruppen sind auch mögliche körperliche Faktoren zu berücksichtigen. Das können beispielsweise Einschränkungen in der Belastbarkeit von Gelenken oder Wirbelsäule sein. Der beste Fall ist natürlich der, dass Du hinsichtlich Deines Bewegungsapparates keinerlei Beeinträchtigungen hast.

Solltest Du aber diesbezüglich auf etwas achten müssen, so ist die entsprechende Umsetzung in der Auswahl Deiner Übungen sehr wichtig dafür, dass Du verletzungsfrei und damit optimal trainieren kannst.

Trainingspartner ja oder nein?

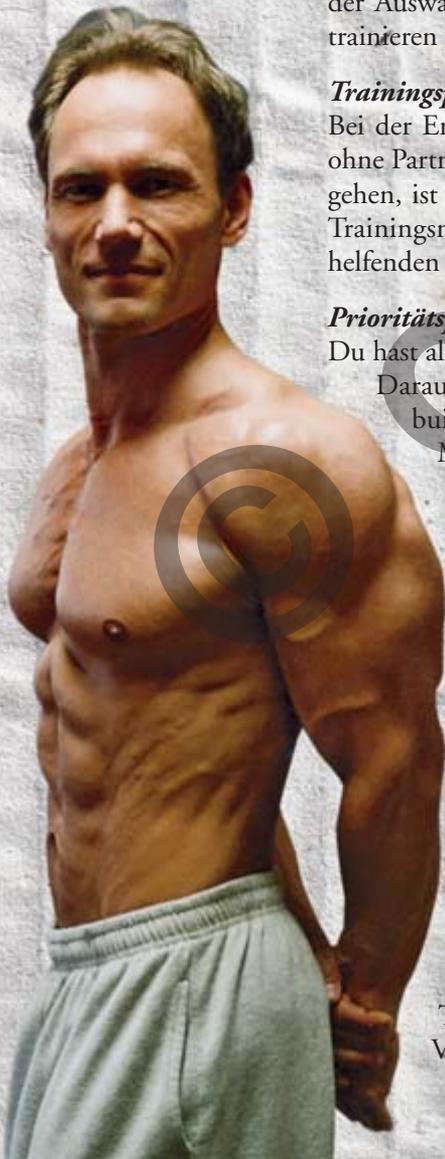
Bei der Erstellung Deines Trainingsplans ist auch zu berücksichtigen, ob Du lieber mit oder ohne Partner trainierst. Neben Deiner persönlichen Vorliebe eher alleine oder zweit ans Eisen zu gehen, ist auch zu beachten, dass einige für die Anregung des Muskelwachstums sehr effektive Trainingsmethoden, wie beispielsweise Intensivwiederholungen, nur mit Unterstützung der helfenden Hände eines Partners möglich sind.

Prioritätsprinzip

Du hast als Dein Ziel genannt, so viele Muskeln wie möglich auf natürlichem Wege aufzubauen. Daraus wird deutlich, dass Du ein echter Natural-Bodybuilder bist! Erfolgreiche Bodybuilder haben dabei stets im Kopf, dass Bodybuilding die ausgewogene Entwicklung aller Muskelgruppen des Körpers bedeutet. Nur die wenigsten Athleten verfügen von Natur aus über eine harmonisch ausgeglichene Körperentwicklung. Es gibt so gut wie bei jedem Bodybuilder Muskelgruppen, die besonders gut auf das Training ansprechen und solche, die etwas hartnäckiger bezüglich des Wachstums sind. Diese schwächer entwickelten Muskelgruppen gilt es zu Beginn einer Trainingseinheit besonders hart zu attackieren, damit diese sich in ihrer Entwicklung den stärker entwickelten Körperpartien angleichen können. Dadurch zeigt sich im Laufe der Zeit die ausgewogene, harmonische Körperentwicklung, die als ein Markenzeichen eines wirklich guten Bodybuilders gilt.

3. INDIVIDUELLE PLANERSTELLUNG

Nach der Zieldefinition und der Analyse des aktuellen IST-Zustandes, folgt als nächster Schritt die eigentliche Trainingsplanung. Das kannst Du alleine machen oder mit Hilfe eines Trainers Deines Vertrauens. Ich selber hatte nie einen Trainer. Sämtliche Informationen zur Trainingsplanung habe ich aus dem Lesen von unzähligen Bodybuilding-Magazinen und Büchern gezogen. Wie Du vielleicht auch schon festgestellt hast, gibt es in der Literatur eine ganze Menge von unterschiedlichen Trainingsansätzen. So gibt es beispielsweise die Verfechter des sogenannten Volumentrainings, die sich für häufiges Training pro Woche und die Durchführung



einer hohen Anzahl von Sätzen pro Muskelgruppe, in der Regel zwischen 20 und 25, für die einzelnen Muskelgruppen aussprechen.

Arnold Schwarzenegger oder Ronnie Coleman sind wohl die populärsten Vertreter dieser Art des Trainings. Im Gegensatz dazu plädieren die Anhänger des von Mike Mentzer begründeten Heavy-Duty Trainings für eher unregelmäßige und seltenere Trainingseinheiten mit deutlich geringeren Satzzahlen, üblicherweise zwischen 4 und 6, pro Muskelgruppe. Dorian Yates ist das beste Beispiel für den Erfolg dieser Trainingsmethodik. Was für den einen zu besten Resultaten in der Körperentwicklung führt, muss das für den anderen noch lange nicht. Aber ganz gleich ob mit oder ohne Trainer – den Weg in der Praxis musst Du alleine gehen.

Ein guter Trainer kann Dir zwar dabei helfen, die Zeit von Versuch und Irrtum zu begrenzen, aber Du wirst nicht darum herumkommen, mit unterschiedlichen Trainingsansätzen zu experimentieren. Dabei solltest Du Deine körperlichen Reaktionen auf das jeweilige Trainingssystem genau beobachten. Mit der Zeit wirst Du die für Dich zu besten Ergebnissen führende Strategie herausfinden.

4. ERFOLGSKONTROLLE

Ob der von Dir eingeschlagene Weg bezüglich Deines Trainings der richtige ist und Dir zu bestmöglichem Muskelaufbau verhilft, kannst Du in etwa nach drei Monaten im Spiegelbild erkennen. Nach diesem Zeitraum solltest Du beim Blick in den Spiegel schon deutliche Veränderungen in der Form Deines Körpers feststellen. Wenn alles nach Plan verläuft, dann hast Du neue, kraftvolle und deutlich sichtbare Muskelmasse aufgebaut. Ein weiterer Aspekt, der dafür spricht, dass Du bezüglich der Trainingshäufigkeit und der Intensität des Trainings das richtige Maß gefunden hast, ist die Entwicklung Deiner Körperkraft. Wenn Du konstante Kraftverbesserungen verzeichnest und, insbesondere bei den Grundübungen, noch eine Schippe draufpacken kannst, dann ist alles im Lot. Natürlich ist es nicht möglich, dass Du in jeder Einheit neue persönliche Kraftrekorde aufstellst, aber es darf in keinem Fall so sein, dass Du einen Kräfteinbruch erlebst. Ich persönlich führe zur Erfolgskontrolle ein Trainingstagebuch, in das ich neben den einzelnen Übungen, den eingesetzten Gewichten und den entsprechenden Wiederholungszahlen auch notiere, wie ich mich während des jeweiligen Trainings gefühlt habe. Derartige Aufzeichnungen sind sehr hilfreich für die Bewertung des ausgewählten Trainingsprogrammes und zur Überprüfung der körperlichen Fortschritte. Auch Fotos im Abstand von etwa 4 bis 6 Wochen können diesbezüglich sehr nützlich sein. Falls Du Dich für Fotos entscheidest, dann ist es wichtig darauf zu achten, dass die Lichtverhältnisse für die Aufnahmen möglichst immer die gleichen sind. Licht macht für das sichtbare Ergebnis viel aus. So ist es durch unterschiedliche Lichtverhältnisse durchaus möglich, bei gleicher Form zu verschiedenen Ergebnissen auf den entsprechenden Bildern zu kommen.

Ich hoffe, Dir mit diesen Ausführungen zur Erstellung Deines Trainingsplans etwas weitergeholfen zu haben. Bitte zeige dafür Verständnis, dass ich Dir an dieser Stelle keinen speziell auf Deine Zielsetzung und Deinen aktuellen IST-Zustand zugeschnittenen Trainingsplan erstellen kann. Wenn Du möchtest, dann schau Dir doch einmal mein Angebot zum Personal-Coaching auf meiner Website www.berend-breitenstein.de an. Gutes Gelingen für Dich!

F: Hallo Herr Breitenstein. Ich habe da ein Problem. Meine Brustmuskeln sind irgendwie nicht gleichmäßig entwickelt. Die rechte Seite ist optisch deutlich besser entwickelt, als die linke. Diese Ungleichheit stört mich wirklich. Gibt es da etwas, was ich tun kann? Bin für jeden Tipp dankbar.

A: Tatsächlich ist es so, dass wohl kein Körper über die perfekte Symmetrie, sowohl in der Entwicklung der Muskelgruppen untereinander

der, als auch innerhalb der einzelnen Muskelgruppen, verfügt. Diesem Ideal kamen aus meiner Sicht bis heute Frank Zane und Steve Reeves am nächsten. Das es zu mehr oder weniger deutlich sichtbaren Unterschieden in der Muskelsymmetrie kommt, ist eher die Regel, denn die Ausnahme. Allerdings ist es auch ungewöhnlich, wenn wie in Ihrem Fall, dieses Ungleichgewicht in der Entwicklung einer Muskelgruppe auf Anhieb sehr offensichtlich ist. Leider schreiben Sie nicht, wie lange Sie bereits aktiver Bodybuilder sind. Aus meiner Erfahrung gleicht sich die unterschiedliche Muskelentwicklung einer Körperpartie mit der Zeit von alleine aus. Falls das bei Ihnen nicht so ist, dann sollten Sie die schwäche ausgeprägte linke Seite Ihrer Brustmuskeln ganz gezielt, beziehungsweise isoliert trainieren. Ich empfehle Ihnen nach Beendigung des eigentlichen Brusttrainings zusätzlich zwei Sätze zu 15 bis 20 Wiederholungen einer einarmigen Übung für die Brustmuskeln zu trainieren. Das können beispielsweise einarmige Cable-Cross over oder einarmige Butterflies sein. Damit dürften Sie schon bald Fortschritte im Aufbau und der Formung der hinterherhinkenden, linken Seite Ihrer Brustmuskeln verzeichnen können.

F: Hallo Berend. Ich bin ein großer Fan Deiner Bücher und auch Deine DVD's sind echt Spitze! Ich würde gerne Deine Meinung zur Aufbauphase hören. Bei mir im Studio trainieren einige Typen, die der Ansicht sind, das es in der Aufbauphase nur darauf ankommt, Masse um jeden Preis aufzubauen und alles zu essen, was ihnen in die Quere kommt. Dementsprechend kommen diese Leute auch rüber. Zwar sind sie recht kräftig und sehen in Klammern auch ganz beeindruckend aus, aber unter der Dusche sieht das dann schon ganz anders aus. Da wölben sich die Bäuche und die Taille zeigt einige Rettungsringe. Kannst Du mir bitte kurz aus Deiner Sicht erläutern, wie die optimale Ernährung in Massephase aussehen sollte? Klar möchte ich auch Muskelmasse aufbauen, aber dabei nicht fett werden. Vielen Dank und weiter so!

A: Vielen Dank für Deine freundlichen Zeilen. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Zum Thema Masseaufbau gibt es ja durchaus unterschiedliche Meinungen. Ich selber habe diesbezüglich auch schon so einige Experimente am eigenen Körper gemacht. Beispielsweise wollte ich anhand eines Selbstversuches herausfinden, wie hoch ich mein Körpergewicht durch schweres Training und sehr reichhaltige Ernährung schrauben kann.

In meiner Vorbereitung auf die WNB Pro World Championships im Jahre 2000 bin ich in der Aufbauphase bis auf 106 Kilogramm Körpergewicht hochgegangen. Bei 1,80 Meter Körpergröße eine ganz schöne Menge. Zumal sich dieses Gewicht auch zu einem größeren Teil aus überflüssigem Fettgewebe und Wasser im Körper zusammensetzte. 4 Monate später stand ich dann mit knapp 80 Kilogramm auf der Bühne. Dieses Vorgehen möchte ich Dir aber in keinem Fall empfehlen. Derartige Gewichtsschwankungen sind weder besonders gesund, noch bringen sie aus meiner heutigen Sicht optimale Fortschritte im Bodybuilding. Heute erhöhe ich mein Körpergewicht bis maximal 10 Kilogramm über Bestform-Gewicht, das mittlerweile bei gut 86 Kilogramm liegt. Ich kenne aber auch Athleten, die das ganze Jahr über stets gut definiert sind. Das wäre nichts für mich, denn die zusätzlichen Kilogramm an Körpermasse scheinen das schwere Training in der Aufbauphase zu unterstützen. Natürlich kann man Fett nicht anspannen, aber der reichhaltige Verzehr an Kohlenhydraten während des Kraft- und Masseaufbauzyklus führt in der Regel nun einmal zu leichtem Fettansatz des Körpers. Kohlenhydrate geben einfach Power für das Training. Mit gut gefüllten Muskelglykogenspeichern zu Beginn des Trainings fällt es "leichter", richtig schweres Eisen aufzulegen. Durch eine Ernährung, die reich an Kohlenhydraten ist, scheinen die Muskeln einfach mehr Dampf zu haben.

Ich stimme Dir in jedem Fall zu, wenn Du sagst, das es in der Aufbauphase um mehr geht, als lediglich an Gewicht zuzunehmen. Wenn Du nicht gerade zum extrem Ektomorphen Körpertyp zählst, der sich über jedes Gramm mehr an Körpergewicht freut, dann empfehle ich Dir eine Aufbauphase unter dem Motto "Masse mit Klasse".

Das bedeutet, dass Du an Muskelmasse und Muskelkraft zunimmst und gleichzeitig den übermäßigen Fettansatz, besonders am Bauch und an der Taille, vermeidest.

Zunächst einmal ist es wichtig, das Du regelmäßig isst. Alle zwei bis drei Stunden eine nahrhafte Mahlzeit oder ein hochwertiger Snack versorgen Deinen Körper mit den für den Masse- und



Kraftaufbau benötigten Nährstoffen. Die Betonung liegt dabei auf „hochwertig“. Viele Sportkollegen geben als Begründung dafür, dass Sie wahllos alles in sich hineinstopfen an, das sie sich ja schließlich in der Aufbauphase befinden. Sorry, aber das kann es nicht sein. Wenn man nachher wie ein Mastschwein aussehen möchte, dann spricht nichts dagegen, große Mengen an Junk-Food wie Süßigkeiten, Pizza, Pommes Frites usw. zu vertilgen. Ernsthafte und ambitionierte Bodybuilder achten aber selbstverständlich auch in der Aufbauphase neben der Menge auch auf die Qualität der verzehrten Lebensmittel!

Wie bereits erwähnt, geben Dir insbesondere Kohlenhydrate Kraft für schwere Trainingseinheiten. Da die Auffüllung der Glykogenspeicher in der Muskulatur und der Leber eine gewisse Zeit braucht, solltest Du Dich nicht nur am Trainingstag, sondern auch am Vortag des Trainings kohlenhydratreich ernähren. Dann kannst Du sicher sein, dass Deine Glykogenspeicher maximal gefüllt, sobald Du zur Hantel greifst. Die besten Kohlenhydratlieferanten sind solche, die langsam in das Blut übergehen und zu keinen größeren Schwankungen im Insulinspiegel führen. Damit bleibt der Fettansatz unter Kontrolle. Vollkorngetreide (mein Favorit sind Haferflocken), Vollkornnudeln, Vollkornreis, Obst und Gemüse sind exzellente Kohlenhydratquellen für die tägliche Ernährung während der Aufbauphase.

Ab und an darf es auch mal etwas Süßes, wie beispielsweise Schokolade oder ein Stück Kuchen, sein. Aber übertreiben solltest Du es hier auch in der Aufbauphase nicht. Als besonders effektiv zur Beschleunigung der Erholung nach dem Training hat sich ein Shake mit Vitargo erwiesen. Dieses hochmolekulare Kohlenhydrat füllt die im Training angegriffenen Glykogenspeicher sehr effektiv und schnell wieder auf und beschleunigt so die Einlagerung von Glykogen in der Muskulatur nach dem Training. Vor und während dem Training getrunken, gibt Dir ein Shake mit Vitargo konstante Energie für das Bewegen der wirklich schweren Gewichte.

Als Proteinquellen solltest Du Rindfleisch, Eier, Geflügel, Fisch, Milch- und Milchprodukte fest in Deinem Speiseplan berücksichtigen. Besonders die Mahlzeit nach dem Training muss neben genügend Kohlenhydraten auch eine ordentliche Portion hochwertiges, muskelbildendes Eiweiß enthalten. Ich trainiere grundsätzlich gerne am frühen Morgen auf nüchternen Magen. In der Aufbauphase gönne ich mir direkt nach dem Training gerne einen leckeren, muskelbildenden Shake mit „Designer Protein TNG“.

Eine Stunde später stehen dann Haferflocken, Eier, Trockenfrüchte und Sonnenblumenkerne auf dem Speiseplan, die ich in Form von Haferwaffeln zu mir nehme (alle Zutaten mischen und portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten).

Falls Du zu einer anderen Tageszeit trainierst, beispielsweise in den frühen Abendstunden, dann empfehle ich Dir nach dem Training ebenfalls einen Shake mit Designer Protein TNG und etwa 1 Stunde danach ein großes Steak oder eine Hähnchenbrust mit Gemüse, einer Portion Reis oder Kartoffeln und zwei Eßlöffeln Olivenöl zu verzehren. Das ist eine wahre muskelbildende Speise!

Durch den reichhaltigen Verzehr von Rindfleisch, Vollmilch und Eiern enthält die Ernährung in der Aufbauphase bereits eine ganze Menge an Fett. Dennoch empfehle ich Dir zusätzlich den Gebrauch von kaltgepressten Pflanzenölen (Oliven-, Lein- und Rapsöl) Nüssen und Sonnenblumenkernen in Deiner Ernährung. Pflanzliche Fettquellen enthalten besonders viel von denen für die Gesundheit so wichtigen lebensnotwendigen, ungesättigten

Fettsäuren. Zwei bis drei Eßlöffel Olivenöl über den Salat, eine Handvoll Nüsse und einige Teelöffel Sonnenblumenkerne versorgen Deinen Organismus sehr gut mit diesen wertvollen Fettsäuren. Dazu noch ein oder zweimal die Woche Lachs auf dem Tisch und Dein Körper bekommt neben einer guten Portion an sehr hochwertigem Eiweiß auch eine ordentliche Dosis an „herzschützenden“ Omega-3-Fettsäuren.

Last but not least, ist es für die optimale Stoffwechselfunktion sehr wichtig, dass Du genügend Flüssigkeit zu Dir nimmst. Täglich zwischen 3 und 5 Liter Flüssigkeit sollten es schon sein. Wasser, Kaffee, Milch, Multivitaminsaft, Tee und ab und an eine Diät-Coke decken bei mir den Flüssigkeitsbedarf während der Aufbauphase. Alkohol solltest Du besser meiden, denn dieser beeinträchtigt das Nerv-Muskelzusammenspiel negativ und wirkt sich leistungsmindernd im Training aus. Aus meiner Sicht spricht aber nichts gegen den Genuß eines guten Glases Rotweins oder eines kühlen Bieres einmal in der Woche.

Zusammenfassend läßt sich sagen, dass Dein Ernährungsprogramm für den Aufbau von massiven, kompakten Muskeln sorgfältig und überlegt zusammengestellt werden muss, wenn Du dem Motto „Masse mit Klasse“ gerecht werden möchtest. In erster Linie kommt es dabei auf Regelmäßigkeit in der Nahrungsaufnahme und die Qualität der verzehrten Lebensmittel an. Die richtig verstandene Ernährung, die zu optimalen Ergebnissen im Muskel- und Kraftaufbau während der Aufbauphase führt, beinhaltet viel mehr, als nur riesige Mengen an allem möglichem essbarem in sich hineinzustopfen. Qualität in der Lebensmittelauswahl und Disziplin in der praktischen Umsetzung, sprich in der Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme, sind wichtige Kriterien dafür, hochwertigen Masseaufbau zu erreichen.

Gutes Gelingen für Dich!

F. Sehr geehrter Herr Breitenstein. Ich bin 28 Jahre alt, trainiere seit 5 Jahren sehr intensiv und habe niemals irgendwelche Art von Dopingmitteln eingenommen. Immer mehr Leute aus meinem Umfeld raten mir mittlerweile zur Teilnahme an einem Wettkampf. Dafür plane ich den Start bei der nächsten Deutschen Meisterschaft der GNBf e.V. im Herbst diesen Jahres. Mitzumachen würde mich schon reizen, aber ich weiß nicht so genau, wie ich mir meine Posingkür zusammenstellen sollte. Könnten Sie mir diesbezüglich bitte einige Tipps geben?

A. Ich freue mich mit Dir über Deine erzielten Ergebnisse im Training und Dein Interesse, bei der GNBf e.V. an den Start zu gehen. Die Bedeutung des Posings für einen gelungenen Auftritt und eine gute Platzierung im Wettkampf ist nicht zu unterschätzen. Deinen Zeilen entnehme ich, dass die Deutsche Meisterschaft im Herbst Dein erster Wettkampf sein soll. Ich gratuliere Dir zu Deinem Entschluss, als Natural-Wettkämpfer an den Start zu gehen!

Damit Du den bestmöglichen Eindruck für die Kampfrichter bei Deinem Auftritt hinterläßt, empfehle ich Dir, neben der auf Deinen Körpertyp und Dein Temperament zugeschnittenen Posingkür, auch die Präsentation der Grundstellungen und der Pflichtposen zu üben. Die Grundstellungen im „normalen“ Stand frontal, seitlich und rücklings zu den Kampfrichtern sowie die Pflichtposen sind die entscheidenden Vergleichsposen der Wettkämpfer untereinander. Du solltest also damit beginnen, die Grundstellungen zu üben. Sehr wichtig ist dabei, dass Du ständige Spannung im ganzen Körper hältst.

Die GNBf e.V. verlangt folgende Pflichtposen, deren exakte Ausführung Du unbedingt erlernen solltest:

1. Doppelbizeps von vorne
2. Lattissimus von vorne
3. Seitliche Brust (Seite Deiner Wahl)
4. Seitliche Trizeps (Seite Deiner Wahl)
5. Doppelbizeps von hinten
6. Lattissimus von hinten
7. Bauch und Beine (Hände hinter den Kopf)
8. Most Muscular („Crab-Pose“ oder Hände in den Taille)

Die genaue Beschreibung zur gewünschten Präsentation der Grundstellungen und der Pflichtposen würde den Rahmen dieser Kolumne sprengen. Du kannst Dir aber gerne unter der Website der GNBF e.V. (www.gnbf.de) entsprechende Fotos ansehen. Dort kannst Du Dir auch einen Einblick verschaffen, wie der Leistungsstand der Natural-Wettkämpfer in unserem Verein ist.

Nachdem Du die Ausführung der Grundstellungen und der Pflichtposen beherrscht, folgt als nächster Schritt das Einstudieren Deiner Posingkür. Grundsätzlich ist es wichtig, das Du dem Publikum und den Juroren Deinen Körper von allen Seiten präsentierst. Während der 60 bis 90 sekundigen Kür hast Du dabei natürlich einen gewissen Spielraum, stärker entwickelte Muskelgruppen etwas häufiger zu zeigen und das Posing Deiner weniger starken Körperpartien in die zweite Reihe zu stellen. Genau wie im Training und der Ernährung macht auch im Posing die Erfahrung den Meister. Für Deinen anstehenden ersten Wettkampf empfehle ich Dir, die Kür eher schlicht, aber ausdrucksvoll zu gestalten. Im Prinzip bedeutet das, die Pflichtposen zu zeigen, die durch entsprechende fließende Übergänge zu einer Kür verschmelzen.

Die fließenden Übergänge von einer Pose zur nächsten sind sehr wichtig für eine optimale Bühnenpräsentation. Du solltest es zum Beispiel vermeiden, aus einer Frontpose eine volle Drehung in die Rückenansicht zu machen. Besser sind seitliche Zwischenposen, also Vierteldrehungen des Körpers. Außerdem kommt es darauf an, ob Du eher klassische Körperlinien hast oder massive und kompakte Muskeln Deine Stärke sind. Klassische Linien können sehr gut mit eleganten Variationen der einzelnen Grundposen präsentiert werden, also beispielsweise bei der Doppelbizepspose die Arme weit über den Kopf fast gestreckt halten und die Hände geöffnet. Vielleicht hast Du schon einmal Fotos gesehen, wie Frank Zane diese Pose zeigte? Das war Ästhetik pur! Massive, kompakte Muskeln kommen dagegen in „brutalen“ Posen, wie beispielsweise in der Most-Muscular „Crab-Pose“ am besten an. Die Gestaltung der Übergänge zwischen den einzelnen Posen und die Auswahl der Posen muss sorgfältig festgelegt und fleißig geübt werden. Es wäre natürlich am Besten, wenn Du jemanden mit entsprechender Erfahrung hättest, der Dir dabei behilflich sein könnte.

Sehr wichtig dafür, das Du den bestmöglichen Eindruck bei Deinem Auftritt hinterlässt ist auch die Wahl der Posingmusik. Hierbei kommt es in erster Linie darauf an, dass Du Dich für eine Musik entscheidest, die Deinem Temperament und Deinem Charakter am nächsten kommt. Ob dieser Musikstil nun Hardrock, Pop oder Klassik ist – entscheidend für eine gute Kür ist, dass Du Dich mit der gewählten Musik wohl fühlst. Du musst die Musik fühlen und Dich mit dem Stück identifizieren können. Das Posinglied soll Dich quasi durch Deine Kür tragen. Das wichtigste dabei ist die Melodie.

Aber auch der Text spielt eine Rolle, denn sowohl Zuschauer als Juroren vernehmen natürlich auch den Inhalt, beziehungsweise die Botschaft, welche Du mit Deiner Kür vermittelst.

Last but not least, solltest Du während des Posings nicht verkrampten. Klar ist das Posen harte Arbeit. Schließlich musst Du neben der reibungslos verlaufenden Choreographie Deiner Kür auch darauf achten, dass Du während des Kürposings nicht nur die in der entsprechenden Pose hauptsächlich gezeigte Muskelgruppe, sondern möglichst den ganzen Körper anspannst. Die Kunst bei der ganzen Sache ist, diese harte Arbeit spielerisch leicht überkommen zu lassen. Ein Lächeln zum richtigen Zeitpunkt oder intensive, angespannte Gesichtszüge bei härteren Posen verleihen Deiner Präsentation eine gewisse Vielfalt im Ausdruck. Aber wie gesagt, auch bei noch

so großer Anstrengung gilt es das Verkrampfen des Gesichtsausdrucks, sprich das Grimassenschneiden besser zu vermeiden.

Ich wünsche Dir für Deine Vorbereitung gutes Gelingen und bin sehr gespannt darauf, wie Du Dich beim Wettkampf präsentieren wirst. Wir sehen uns zur Deutschen Meisterschaft!

F: Hallo Berend. Ich mache gute Fortschritte im Aufbau meines Oberkörpers. Nur die Oberschenkel wollen nicht so recht an Masse zunehmen. Was würdest Du machen, damit die Beine mit der Entwicklung des Oberkörpers mithalten?

A: Ich kenne die von Dir beschriebene Situation gut aus eigener Erfahrung. Auch bei mir sprechen die Muskeln des Oberkörpers besser auf das Training an, als die der Beine. Jeder Bodybuilder hat Muskelgruppen, bei denen relativ schnell Fortschritte im Muskelaufbau zu erkennen sind und solche, die langsamer auf das Training reagieren. Damit sich diese in der Entwicklung hinterhinkenden Muskelgruppen annähernd so gut entwickeln wie die stärkeren Körperpartien, muss sowohl die geistige Einstellung zeigen als auch die Trainingsintensität optimieren. Du musst fest davon überzeugt sein, dass es Dir gelingen wird, sehr gute Fortschritte

im Aufbau Deiner Oberschenkel zu erzielen. Nur wenn Du eine positive Grundeinstellung zum Training Deiner Beine hast, wirst Du erfolgreich sein.

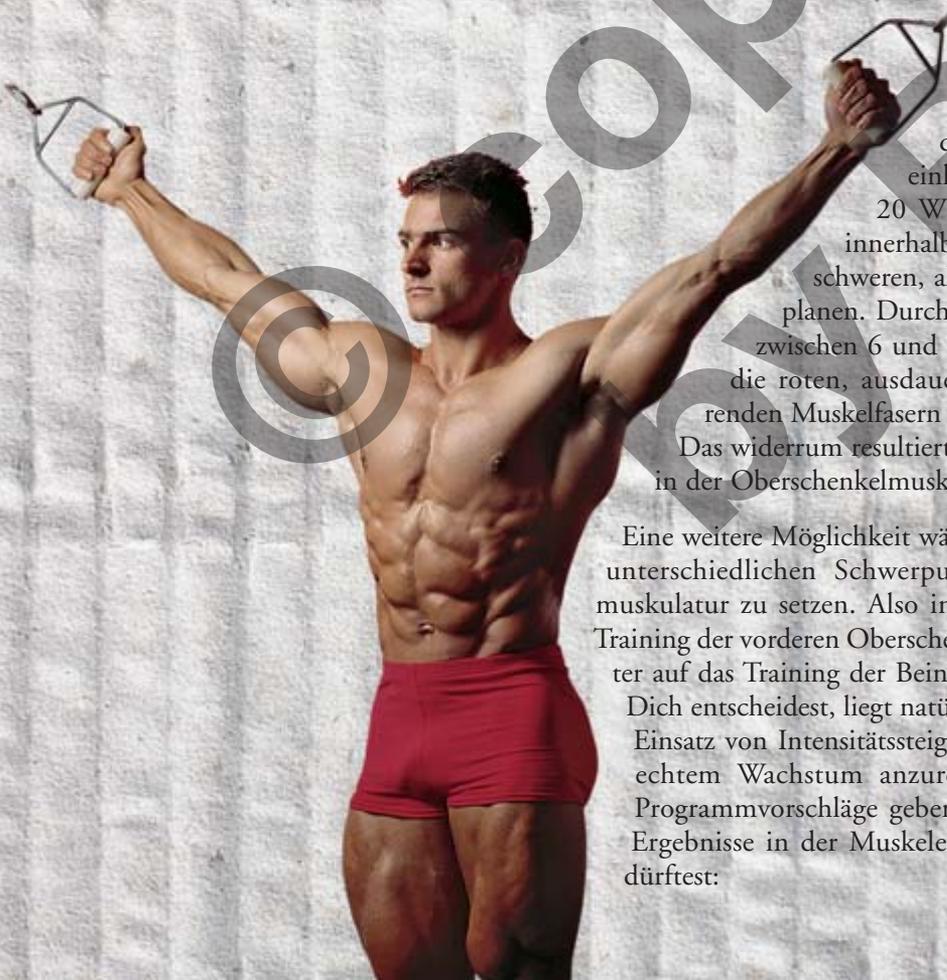
Sicherlich ist es angenehmer, sich auf das Training der eigenen Stärken zu konzentrieren, aber damit würdest Du insgesamt der harmonischen Entwicklung Deines Körpers entgegenarbeiten. Neben der richtigen Einstellung solltest Du das Training der Oberschenkel außerdem für eine alleinige Einheit vorsehen.

Nach einem wirklich intensiven Oberschenkeltraining ist nicht mehr viel Kraft im Körper um eine weitere Muskelgruppe noch produktiv belasten zu können. Im Anschluss an ein hartes Beintraining käme dafür aus meiner Sicht allenfalls noch das Training einer kleineren Muskelgruppe, wie beispielsweise der Bauch- oder der Bizepsmuskulatur in Frage. Um Deine Oberschenkelentwicklung auf Vordermann zu bringen, sollten die Beine alle 3 bis 4 Tage mit

aller Kraft attackiert werden. Hier gibt es unterschiedliche Ansätze. Manche Athleten trainieren im Wechsel eine Trainingseinheit mit schweren Gewichten bei 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz und eine Trainingseinheit mit mittelschweren Gewichten und 12 bis 20 Wiederholungen pro Satz. Ich empfehle Dir,

innerhalb einer Trainingseinheit sowohl Übungen mit schweren, als auch mit mittelschweren Gewichten einzuplanen. Durch die sich so ergebende Wiederholungsspanne zwischen 6 und 20 innerhalb der einzelnen Übungen werden die roten, ausdauernden und die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern sehr intensiv mit Wachstumsreizen stimuliert. Das wiederum resultiert in optimaler Hypertrophie der Muskelfasern in der Oberschenkelmuskulatur.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, für jede einzelne Trainingseinheit einen unterschiedlichen Schwerpunkt in der Belastung der Oberschenkelmuskulatur zu setzen. Also in einer Einheit mehr Konzentration auf das Training der vorderen Oberschenkel zu legen und in der anderen dann gezielter auf das Training der Beinbizeps abzielen. Für welche Aufteilung Du Dich entscheidest, liegt natürlich bei Dir. In jedem Fall empfiehlt sich der Einsatz von Intensitätssteigernden Trainingsmethoden, um die Beine zu echtem Wachstum anzuregen. Im folgenden möchte ich Dir drei Programmvorschläge geben, bei deren Befolgung Du schon bald gute Ergebnisse in der Muskelentwicklung Deiner Oberschenkel feststellen dürftest:



Programmvorschlag 1 „Beine spezial – overall“

Trainingshäufigkeit: 2 mal pro Woche

Übung	Sätze	WH	Methode
Beincurl, liegend	3	10-15	umgekehrte Pyramide
Tiefe Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
Beinpressen	3	15-20	Pyramide
Beinstrecken	3	12-20	Pyramide und Höchstspannung

* Nach dem Training 10 bis 15 Minuten Stretching für die Oberschenkel

Programmvorschlag 2 „Beine spezial – Vordere Oberschenkel“

Trainingshäufigkeit: 1 mal pro Woche im Wechsel mit Programmvorschlag 3

Übung	Sätze	WH	Methode
Beinstrecken	3-4 1-2	12-20 6-15	umgekehrte Pyramide oder abnehmende Sätze zu 3 bis 4
Stufen			und Höchstspannung
Frontkniebeugen	3-4	10-15	Pyramide
oder Hackenschmidt-Kniebeugen	3- 4	15-20	Pyramide

* Nach dem Training 10 bis 20 Minuten Stretching für die Oberschenkel

Programmvorschlag 3 „Beine spezial – Hintere Oberschenkel“

Trainingshäufigkeit: 1 mal pro Woche im Wechsel mit Programmvorschlag 2

Übung	Sätze	WH	Methode
Beincurl, liegend	3-4 1-2	12-20 6-20	umgekehrte Pyramide oder abnehmende Sätze zu 3 bis 4
Stufen			und Höchstspannung
Beinpresse, enge Fußstellung	3-4	15-20	Pyramide
Kniebeugen, tief	3-4	10-15	Pyramide
Kreuzheben mit leicht angewinkelten Knien	2-3	15-20	Pyramide
oder Hyperextensions	2-3	20-25	ohne Gewicht

* Nach dem Training 10 bis 20 Minuten Stretching für die Oberschenkel

Buchtip: Für die Erläuterung der in den einzelnen Programm empfohlenen Methoden siehe bitte mein Buch „Bodybuilding – Die besten Methoden“ (Rowohlt Verlag)

Soweit meine Empfehlungen für Dich, wie Du Deine Oberschenkelmuskulatur zu neuem Wachstum anregen kannst. Viel Freude und Erfolg im Training!

www.berend-breitenstein.de