

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

F: Auch ich habe mal eine Frage an Berend Breitenstein. Mein Name ist Olaf und ich bin 39 Jahre jung. Ich betreibe den Sport Kraftsport schon viele Jahre. Es ist mühselig, Muskeln (Muskelmasse) aufzubauen auf ehrliche Weise. Ich musste die letzten Jahre feststellen, immer zum Sommer hin, sobald es wärmer wird, nehme ich unfreiwillig 5-6 kg ab an Körpergewicht (warum auch immer) und das ist sehr ärgerlich. Ich wollte mal wissen, wie man in der Sommerzeit trainieren sollte, was Gewichte, Wiederholungen, Sätze usw. betrifft, um trotzdem die schwer erarbeiteten Kilos zu erhalten. Mit Gewalt essen will man ja auch nicht. Denn die Kilos die dabei herauskommen (Bauch) will man ja auch nicht. Wäre Ihnen über ein paar Tipps für die Sommerzeit dankbar.

A: Hallo Olaf, ich freue mich darüber, dass Du den Natural Weg im Bodybuilding gewählt hast. In der Tat wäre es einfacher, mit der Einnahme von Dopingsubstanzen, wie beispielsweise anabolen Steroiden oder Wachstumshormonen, die Fortschritte im Muskelaufbau zu beschleunigen. Allerdings stehen hier zahlreiche Argumente auf der Gegenseite, das heißt sprechen gegen die Verwendung von chemischen Hormonen. Diese Gründe habe ich in meinem aktuellen Buch „Body Transformation – Natural Style“ (zu beziehen über BMS) ausführlich beschrieben.

Die Antwort auf die Frage nach Deinem jahreszeitlich bedingten Gewichtsverlust scheint mir bereits zwischen den Zeilen Deines Schreibens an mich erkennbar. Der Satz „Mit Gewalt essen will man ja auch nicht“ deutet meines Erachtens auf eine eher unregelmäßige und quantitativ ungenügende Nährstoffaufnahme Deinerseits hin. Somit würde ich als Grund für die Gewichtsabnahme nicht so sehr die Jahreszeit, sondern eher Gründe in Deinem Ernährungsverhalten sehen. Es stimmt, dass es schwierig ist, gleichzeitig Muskeln aufzubauen und den Körperfettansatz, insbesondere in der Bauch- und Taillenregion zu vermeiden, beziehungsweise möglichst gering zu halten, so dass die Bauchmuskulatur in ihrer Struktur noch gut zu erkennen ist. Wenn Du regelmäßiger Leser des BMS-Magazins bist und meine dort erscheinenden Artikel gelesen hast, dann weißt Du, dass ich ein Verfechter der „Low-Carb“ Ernährung für optimale Form bin. Besonders im Sommer ist diese Ernährungsweise gut in die Praxis umzusetzen, stehen bei hohen Temperaturen doch vorzugsweise solche Lebensmittel auf dem Tisch, die leicht verdaulich, proteinreich und kalorienarm sind wie beispielsweise Fisch und Huhn mit Gemüse oder Quark mit Früchten usw... Ich empfehle Dir neben der entsprechenden Lebensmittelauswahl und einem Mahlzeitentiming, welches die Aufnahme von Nährstoffen in einem 3-Stunden Rhythmus vorsieht, auch die Verwendung eines hochwertigen Proteinpulvers, zum Beispiel Designer Protein oder Pro 80 Natural. Mit der Zubereitung eines solchen Shakes, den Du vorzugsweise mit Wasser statt in Milch genießen solltest und bei dem es Dir frei steht, noch einige Früchte wie beispielsweise Erdbeeren hinzuzufügen, ergibt sich ein ausgezeichnete Mahlzeitenersatz, wenn es einmal schnell gehen soll mit der Nahrungsaufnahme. Eine weitere sehr gute Möglichkeit diesbezüglich ist der Verzehr eines Protein+ Riegels, den es in vier leckeren Geschmacksorten gibt und der Dir pro Stück gute 30g hochwertiges, muskelbildendes Protein liefert.

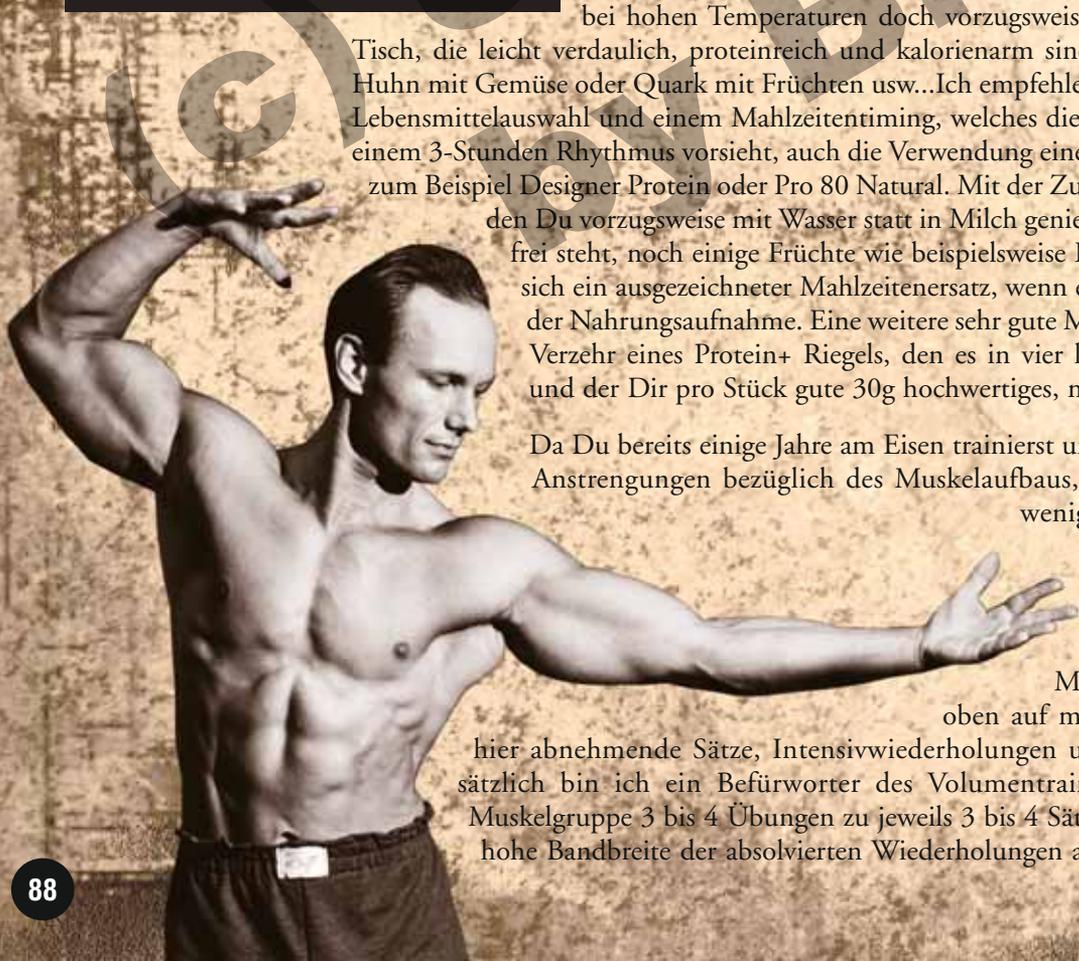
Da Du bereits einige Jahre am Eisen trainierst und mit den Ergebnissen Deiner Anstrengungen bezüglich des Muskelaufbaus, speziell zur Sommerzeit eher wenig zufrieden bist, empfehle ich

Dir den Einsatz von Trainingsmethoden, welche die belastete Muskulatur regelgerecht schockt und damit neues

Muskelwachstum anregt. Ganz

oben auf meiner Empfehlungsliste stehen

hier abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen und Höchstspannung. Grundsätzlich bin ich ein Befürworter des Volumentrainings. Ich empfehle Dir pro Muskelgruppe 3 bis 4 Übungen zu jeweils 3 bis 4 Sätzen. Dabei solltest Du auf eine hohe Bandbreite der absolvierten Wiederholungen achten, sprich es sollten sowohl



schwere Sätze mit 5 bis 8 Wiederholungen als auch leichtere Sätze mit bis zu 20 Wiederholungen im Trainingsprogramm für eine Muskelgruppe vorgesehen werden. Mit einer derartigen Variation der Reizintensität erreichst Du eine sehr effektive Stimulation sowohl der weißen, schnell kontrahierenden, als auch der roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern und so in der Summe optimierten Muskelaufbau. Ich empfehle Dir ein 4- oder 5-Tage-Split-Programm, ergänzt durch zwei wöchentliche Cardioeinheiten zu jeweils 30 bis 40 Minuten mit mittlerer Intensität zur Kontrolle des Körperfettgehaltes.

Bitte habe dafür Verständniss, dass ich Dir an dieser Stelle kein ausführliches Ernährungs- und Trainingsprogramm beschreiben kann. Ich hoffe aber, Dir einige Tipps dafür gegeben zu haben, wie Du dem Gewichtsverlust und Formabbau zur Sommerzeit entgegen wirken kannst,

Mit besten Wünschen für Dein Training!

F: Hallo Berend. Mich würde interessieren, wie Deine Meinung zum 3-Tage-Ganzkörpertraining pro Woche ist? Ich möchte das Beste in der Muskelentwicklung herausholen und wollte Dich fragen, ob das mit dieser Methode möglich ist? Vielen Dank.

A: In den sechziger und siebziger Jahren war das Ganzkörpertraining unter Bodybuildern weit verbreitet. Die Methode beinhaltet, wie der Name es schon sagt, das Training des ganzen Körpers an drei Tagen pro Woche. Zwischen den Trainingseinheiten liegen ein oder zwei Tage Ruhe. Ich kann mich noch gut an meinen ersten Trainingsplan erinnern, den mein damaliger Trainer mir nach dieser Methode erstellt hatte. Training war für Montags, Mittwochs und Freitags vorgesehen, an den Tagen dazwischen war Ruhe angesagt. Pro Muskelgruppe stand eine Grundübungen auf dem Programm:

Ganzkörpertrainingsprogramm – Beispiel

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Bauch (warm up)	Sit ups	2	25	ohne Gewicht
Beine	Langhantel – Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
Brust	Langhantel – Bankdrücken	3	6-10	Pyramide
Rücken	Langhantel – Rudern	3	6-10	Pyramide
Schulter	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	3	6-10	mit Gewicht
Bizeps	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben stehend	3	6-10	Pyramide

Aus den gemachten Erfahrungen mit dieser Methode kann ich das Ganzkörpertraining eher nicht empfehlen. Diese Methodik eignet sich, mit Einschränkungen, allenfalls für Beginner im Bodybuilding die in den ersten Wochen erst einmal den Einstieg in das Gewichtstraining finden müssen oder für Sportler, die Bodybuilding nicht unter dem Leistungsaspekt betreiben.

Zum einen ist die Trainingshäufigkeit für eine Muskelgruppe mit dreimal pro Woche zu hoch. Dadurch können sich die einzelnen Muskelgruppen zwischen den Trainingseinheiten nicht vollständig erholen und optimale Ergebnisse im Muskelaufbau werden nicht realisiert. Zum anderen ging mir gegen Ende des Programms regelmäßig die Kraft aus, um die zum Ende des Programms vorgesehen Muskelgruppen, sprich Schultern und Arme, mit hoher Intensität zu trainieren. Darüber hinaus werden aus meiner Sicht die einzelnen Muskelgruppen mit nur einer gezielten Übung, die zu jeweils 3 Sätzen und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz trainiert wird, sowohl hinsichtlich der Intensität, als auch bezüglich des Umfangs der Trainingsbelastung nicht ausreichend stimuliert, als dass in der Folge optimale Hypertrophie, sprich Faserverdickung der Muskulatur einsetzen könnte.

Sicherlich ist es möglich, mit dem Ganzkörpertraining Fortschritte in der Muskelentwicklung zu erzielen. Allerdings bin ich eher ein Befürworter des Volumentrainings. Das bedeutet, 3 bis 5 Übungen und insgesamt bis zu 20 Sätzen pro Muskelgruppe innerhalb einer Trainingseinheit vorzusehen. Durch verschiedene Übungen werden die einzelnen Muskelgruppen aus unter-

schiedlichen Winkeln belastet. Dadurch erhält die Muskulatur mit der Zeit den „kompletten Look“.

Bezüglich der Übungsauswahl im Training für eine Muskelgruppe empfehle ich grundsätzlich eine Mischung aus Übungen, die mit freien Gewichten (Lang- und Kurzhanteln) und solchen, die an Maschinen und/oder am Seilzug trainiert werden. Dabei bietet es sich an, für Übungen mit freien Gewichten eher schwere Gewichte und niedrige Wiederholungszahlen (zwischen 5 und 8 pro Satz) und für Übungen an Maschinen und/oder am Seilzug eher mittelschwere Gewichte und einen Wiederholungsbereich zwischen 12 bis 15 – für die Beine bis zu 20 – vorzusehen. Diese Mischung aus schweren und mittelschweren Gewichten und den daraus resultierenden Wiederholungsbereichen zwischen 5 und 15 (20) pro Satz, resultiert in einer hohen Wachstumsstimulation sowohl der weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern, als auch der roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern. Das Ergebnis ist optimiertes Muskelwachstum innerhalb der entsprechenden Körperpartie.

Als Beispiel für meine Ausführungen möchte ich Dir gerne mein bevorzugtes Trainingsprogramm für die Brustmuskulatur in der Aufbauphase aufzeigen:

Aufbauphase: Trainingsprogramm Brustmuskulatur

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Langhantel – Schrägbankdrücken	3-4	6-10	Pyramide*
2. Fliegende Bewegung, Flachbank	3	10-15	Pyramide
3. Bankdrücken	3-4	5- 8	Pyramide*
4. Calbe – Crossover	2-3	15-20	Pyramide und Höchstspan- nung
5. Dips am Holm	2-3	6-10	mit Zusatz- gewicht

* = In jedem zweiten bis dritten Training eine bis drei Intensivwiederholungen mit Partnerhilfe im letzten Satz der Übung anschließen.

Höchstspannung = Die letzten 3 bis 5 Wiederholungen pro Satz am höchsten Spannungspunkt der Bewegung für 2 bis 3 Sekunden halten.

Im Vergleich zu denen im Ganzkörpertraining vorgesehen 3 Sätzen Bankdrücken stehen bei meinem beispielhaften Brustmuskeltraining also 13 bis 17 Sätze für diese Muskelgruppe auf dem Trainingsprogramm. Innerhalb der Definitionsphase erhöhe ich dann sogar noch gerne die Satzzahl pro Übung und setze weitere, Intensitätssteigernde Methoden, wie beispielsweise abnehmende Sätze und Iso-Tension (Posing) ein.

Aus den genannten Gründen geht meine Empfehlung für Dich dahin, dem Split-Training gegenüber dem Ganzkörpertraining Vorrang einzuräumen und Dich auf das Training von einer bis zwei Muskelgruppen innerhalb einer Trainingseinheit zu konzentrieren.

F: Hallo Herr Breitenstein. Sie zeigen in Bestform eine sehr gute Muskeldefinition. Da ich endlich mein Körperfett loswerden will und auf die Einnahme von Dopingmitteln wie beispielsweise Schilddrüsenhormone oder Ephedrin verzichten möchte, wende ich mich an Sie als den bekanntesten Natural Bodybuilder Deutschlands. Mir geht es weniger um das Training, als um die Ernährung für optimale Fettreduktion. Wie und was soll ich essen, damit meine aktuell geschätzten 15 Kilogramm Fettgewebe schon bald der Vergangenheit angehören?"

A: Ich kenne selber das Gefühl, etliche Kilogramm zuviel Fettgewebe auf den Rippen zu haben. Das ist wahrlich nicht besonders angenehm. Um so mehr bin ich immer wieder erstaunt darüber, wie mein Körper auf das Training und die Ernährung mit dem Ziel bestmögliche Muskeldefinition zu erreichen, reagiert. Der erste Schritt ist, den Kopf auf die Verwirklichung dieses Zieles einzustellen. Es ist eine ganze Menge Disziplin dafür erforderlich, die strikte Ernährungsweise einzuhalten, die den Fettzellen das Fürchten lehrt und diese auf ein Minimum schrumpfen lässt. Hat es im Kopf erst einmal „Klick“ gemacht und das Ziel definierte Muskeln zu präsentieren absolute Priorität erhalten, dann werden Sie auch meine folgenden Tipps bezüglich der Ernährung für optimalen Körperfettabbau einhalten können.

An dieser Stelle sollen meine Empfehlungen zur optimierten Ernährungsweise für die Fettreduktion anhand einer Auflistung erfolgen. Für ausführlichere Hintergrundinformationen bezüglich dieser Thematik darf ich Sie auf meine Bücher „Power Bodybuilding“; „Bestform in vier Wochen“ und „Body Transformation – Natural Style“ hinweisen:

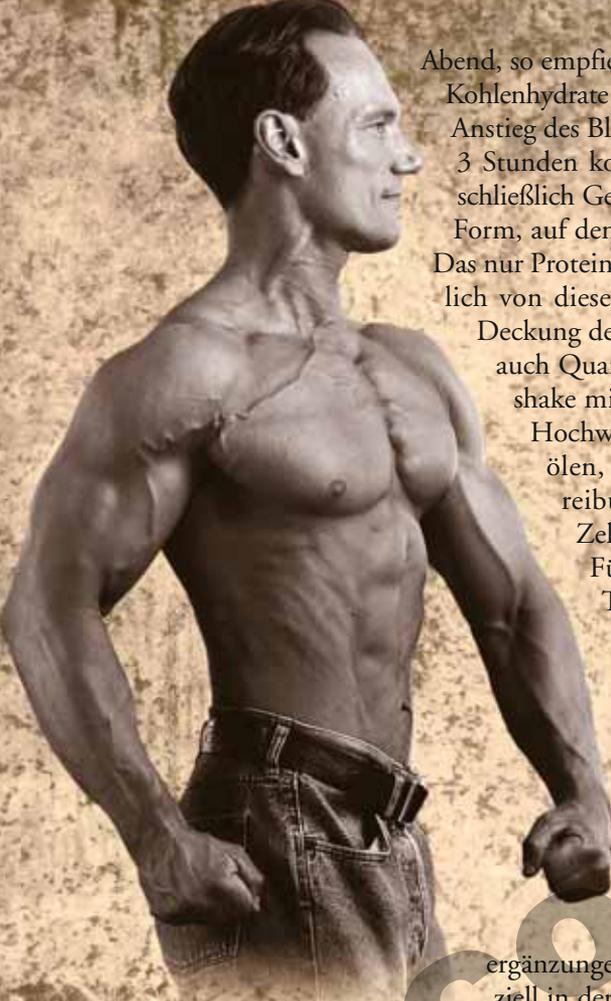
Ernährungsrichtlinien für messerscharf definierte Muskulatur:

1. Streichen Sie jegliches Junk-Food aus Ihrem Speiseplan.
2. Meiden Sie möglichst alle industriell verarbeiteten Lebensmittel.
3. Essen Sie regelmäßig, im Abstand von 2,5 bis 3 Stunden.
4. Essen Sie maximal 100 g Kohlenhydrate pro Tag.
5. Verzehren Sie Kohlenhydrate nur in der ersten Tageshälfte, bis ca. 16 Uhr
6. Nehmen Sie nur komplexe Kohlenhydrate (z.B. Hafer, Gemüse) zu sich.
7. Essen Sie pro kg Körpergewicht zwischen 3 und 4 g Protein pro Tag.
8. Verzehren Sie hochwertige Pflanzenfette (z.B. Olivenöl, Nüsse, Nußmus)
9. Trinken Sie mindestens 4,5 Liter Wasser pro Tag.
10. Nehmen Sie „Fatburner“, zum Beispiel L-Carnitin oder Lipotherm.

Im Grunde ist die Ernährung für optimalen Fettabbau ganz einfach. Durch das Streichen jeglichen Junk-Foods, wie beispielsweise Pommes Frites, Pizza, Weißmehl usw., sowie die regelmäßige Nahrungsaufnahme durch Lebensmittel mit einer hoher Nährstoffdichte, gehen Sie auf Nummer sicher, dass Ihr Organismus die benötigten Bau- und Brennstoffe für das Muskelwachstum und die Energiebereitstellung in möglichst naturbelassener Form erhält.

Bei länger als dreistündiger Nahrungsabstinenz erhöht sich die Gefahr, dass der Körper verstärkt dazu übergeht, körpereigenes Muskelgewebe als Energielieferant zu verstoffwechseln. Für den ambitionierten Bodybuilder eine erschreckende Vorstellung.

Durch das Experimentieren mit unterschiedlichen Ernährungsweisen habe ich im Laufe der Zeit herausgefunden, dass der Kohlenhydrataufnahme die entscheidende Bedeutung bezüglich der Realisierung des optimalen Körperfettabbaus zukommt. Menge, Zeitpunkt und Art der täglichen Kohlenhydratzufuhr müssen auf dieses Ziel ausgerichtet sein. Ich empfehle grundsätzlich, nicht mehr als insgesamt 100 g Kohlenhydrate täglich zu verzehren, an manchen Tagen reduziere ich die Aufnahme dieses Nährstoffes sogar bis auf 30 g. Eine gewisse Mindestmenge an täglich verzehrten Kohlenhydraten ist für den optimal funktionierenden Fettstoffwechsel Bedingung. Auch dem Zeitpunkt des Kohlenhydratverzehr kommt eine Bedeutung zu, wenn es darum geht, die Fettdepots des Körpers einzuschmelzen. Ab 16 Uhr empfiehlt sich ausschließlich Gemüse als Kohlenhydratquelle. Der beste Moment für die Kohlenhydrataufnahme ist der Zeitpunkt mit der Mahlzeit nach dem Training. Sollten Sie am frühen Morgen trainieren (meine bevorzugte Strategie), dann bietet sich für das Frühstück nach dem Training die Zubereitung von Haferflockenpfannkuchen an. Mischen Sie 6 bis 7 Esslöffel feine Haferflocken mit einem Eigelb und 4 bis 5 Eiweiß und braten Sie diesen Teig in einer beschichteten Pfanne. Dazu etwas frisches Obst, beispielsweise einen Apfel und Sie haben eine nährstoffreiche, muskelbildende erste Mahlzeit des Tages. Liegt Ihre Trainingszeit eher am Nachmittag oder am



Abend, so empfiehlt sich dennoch dieses Frühstück. Die in den Haferflocken enthaltenen Kohlenhydrate haben einen niedrigen glykämischen Index, führen so zu keinem größeren Anstieg des Blutzuckerspiegels und versorgen den Körper über einen Zeitraum von ca. 3 Stunden konstant mit Energie. Ab ca. 16 Uhr sollte als Kohlenhydratquelle ausschließlich Gemüse, zum Beispiel in Form eines gemischten Salates oder in gedünsteter Form, auf dem Speiseplan stehen.

Das nur Protein Muskeln aufbauen kann, ist sicherlich bekannt. Essen Sie deshalb reichlich von diesem muskelbildenden Nährstoff. Meine bevorzugten Lebensmittel zur Deckung des Proteinbedarfs sind rotes Fleisch, Fisch und Eier. Gelegentlich esse ich auch Quark, oder falls es mal sehr schnell gehen soll, mixe ich mir einen Proteinshake mit Wasser.

Hochwertige Pflanzenfette, beispielsweise in Form von kaltgepressten Pflanzenölen, Nüssen und Sonnenblumenkernen sind nicht nur wichtig für die reibungslose Funktion des Stoffwechsels, sondern auch Bestandteil der Zellhülle und tragen so zur Zellfestigkeit bei.

Für feste und pralle Muskulatur und einen optimalen Stoffwechsel ist das Trinken von hohen Wassermengen sehr wichtig. Ich kenne Bodybuilder, die in der Wettkampfvorbereitung täglich bis zu 10 Liter Wasser trinken. Ganz soviel muss es nicht unbedingt sein, aber auf täglich mindestens 4,5 getrunzene Liter Wasser sollten Sie schon kommen.

Last, but not least, empfehle ich Ihnen Nahrungsergänzungen, die dabei behilflich sein können, optimale Körperfettreduktion zu erreichen. Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Entschluss, diesbezüglich keine für die Gesundheit potenziell schädlichen Dopingmittel wie Hormonpräparate oder Stimulanzen einzunehmen.

Bleiben Sie lieber auf der sicheren, sauberen Seite. Die Nahrungsergänzungen L-Carnitin und Lipotherm von BMS sind effektive Fatburner, die speziell in der kombinierten Einnahme exzellente Ergebnisse im Fettabbau bringen.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Leitfaden ein erstes Handwerkszeug dafür an die Hand gegeben zu haben, die noch an Ihrem Körper befindlichen 15 Kilogramm Fettgewebe baldmöglichst verschwinden zu lassen. Viel Erfolg!

F Hallo Herr Breitenstein. Ich frage mich, ob es so etwas wie den „perfekten Satz“ gibt. Was meinen Sie?

A: Der perfekte Satz! Eine großartige Vorstellung! Die Trainingspraxis zeigt tatsächlich, das es durchaus größere Unterschiede, sowohl in der Leistungsfähigkeit des Organismus, als auch im Erleben des Körpergefühls innerhalb der einzelnen Sätze einer Trainingseinheit gibt. Ebenso variiert in der Regel die Leistungsfähigkeit und das körperliche Empfinden von Trainingseinheit zu Trainingseinheit. Ich denke, es gibt ihn – den perfekten Satz, der immer in Relation zur aktuellen Leistungsstufe steht. Für den Beginner im Training wird sicherlich das Kriterium von optimierter Technik des entsprechenden Bewegungsablaufes ganz oben auf der Bewertungsskala eines Satzes stehen. Für den Fortgeschrittenen Athleten gilt der Technikaspekt mit Sicherheit ebenfalls, um den perfekten Satz zu erreichen. Allerdings kommen für diese Leistungsstufe noch andere Kriterien hinzu, die erfüllt sein müssen, um in Nachhinein von einem perfekten Satz zu sprechen. Bereits vor der Absolvierung der ersten Wiederholung des Satzes müssen Sie stark motiviert dazu sein, Ihre persönliche Bestleistung bezüglich des verwendeten Trainingsgewichtes und der Anzahl der auszuführenden Wiederholungen zu erreichen, ja sogar noch zu übertreffen. Das heißt, Sie müssen die richtige geistige Einstellung zum Training haben. Sind Sie dann richtig heiß auf das Eisen, sollten Sie bei der ersten Berührung der Hantelstange und den ersten Zentimetern der Bewegung einen Energieschub spüren, der durch Ihren Körper führt. Die Hände umfassen kräftig das Eisen. Sie spüren bereits bei der Ausführung der ersten ein oder zwei Wiederholungen des Satzes, dass Sie über große Kraft verfügen. In der Bewegung fühlen Sie die hohe Kontraktionsfähigkeit der

Muskulatur an diesem Tag, für diesen Satz. Ihre Gelenke, Sehnen und Bänder sind nicht zu spüren. Einzig und allein die Dehnung und Spannung in der Zielmuskulatur dringt in Ihr Bewußtsein. Da Sie bereits viele Male die entsprechende Übung trainiert und Ihre Technik optimiert haben, müssen Sie sich um die korrekte Ausführung der Übung keine Gedanken mehr machen. Das geht ganz von alleine. Sie gehen völlig in dem Satz auf. Ihre Gedanken sind ganz auf das durch das Heben und Senken des Eisens hervorgerufene Körpergefühl konzentriert. Sie erreichen sicher und kraftvoll Ihre aktuelle persönliche Bestleistung in der Höhe des verwendeten Trainingsgewichtes und der absolvierten Wiederholungen. Doch damit nicht genug.

Sie steigern sogar Ihre bisher bestehende Bestleistung und bewältigen eine oder zwei zusätzliche Wiederholungen. An diesem Tag, für diesen Satz, passt einfach alles. Dann geht nichts mehr. Sie legen die Hantel ab. Ihr Organismus läuft auf Hochtouren. Dann spüren Sie ihn, den einsetzenden Pumpeffekt in der eben belasteten Muskulatur. Ein großartiges Gefühl. Die Muskeln sind nun prallvoll mit Blut gefüllt. Es fühlt sich an, als ob die Haut zu eng werden würde. Dieses Gefühl von extrem durchbluteten Muskeln ist ebenso ein Bestandteil des perfekten Satzes, wie die höchstmögliche Konzentration innerhalb des Satzes sowie das Erreichen von neuen Bestleistungen im Training. Aus meiner Sicht hört das Streben nach dem perfekten Satz im Bodybuilding niemals auf. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Gefühl noch recht oft erleben!

F: Hallo Berend. Mich würde Deine Meinung zum Thema Dehnung interessieren. Ich habe diesbezüglich schon sehr unterschiedliche Aussagen von Trainern und Sportskollegen gehört und bin daher etwas verunsichert, ob, wann und wie ich Dehnübungen mit in mein Trainingsprogramm einbauen soll.

A: Tatsächlich existieren hinsichtlich des Themas Dehnung sowohl in der Fachliteratur, als auch unter Trainern und Aktiven, unterschiedliche Meinungen. Ich kann Dir ebenfalls nur meine Ansicht der Dinge mitteilen, zu der ich zum einen durch das Lesen zahlreicher Bücher und Artikel, zum anderen aufgrund von selber gemachten Erfahrungen zum Thema, gekommen bin.

Als Antwort auf den ersten Teil Deiner Frage, ob Du überhaupt Dehnübungen machen solltest, sage ich eindeutig ja. Durch regelmäßiges Dehnen wird Muskelverkürzungen vorgebeugt, das Körpergefühl verbessert, eventuell vorhandene Muskelverspannungen abgebaut, die körperliche

und geistige Erholung nach dem Training beschleunigt und die körperliche Leistungsfähigkeit optimiert.

Damit kommen wir direkt zum zweiten Teil Deiner Frage, zu welchem Zeitpunkt Dehnübungen am sinnvollsten in das Trainingsprogramm eingebaut werden sollten.

Das Praktizieren von Dehnübungen vor dem Training möchte ich mit einem großem Fragezeichen versehen. Und zwar deshalb, weil ich Dir diesbezüglich keine eindeutige Antwort geben kann. Ich selber dehne, wenn überhaupt, die im nachfolgenden Training belastete Muskelgruppe, bzw. die belasteten Muskelgruppen allenfalls durch eine entsprechende Übung.

Dabei habe ich es mir zur goldenen Regel gemacht, niemals einen kalten Muskel zu dehnen.

Nehmen wir als Beispiel das Brusttraining. Nach dem allgemeinen Aufwärmen für 10 bis 15 Minuten, zum Beispiel mittels Radergometer, mache ich für die erste Übung – in der Regel das Schrägbankdrücken mit der Langhantel – grundsätzlich mindestens zwei leichte Aufwärmätze zu 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz. Zwischen den Aufwärmätzen schiebe ich dann gerne eine gezielte Übung für die Brustmuskulatur ein, bevor es dann mit dem Training ernst wird und die schweren Gewichte zum Einsatz kommen.

Wenn Du vor dem eigentlichen Gewichtstraining Dehnübungen praktizieren möchtest, empfehle ich Dir hierfür einen maximalen Zeitraum von 5 Minuten pro trainierter Muskelgruppe im anschließenden Training. Bezüglich Dehnübungen vor dem Training möchte ich Dir eher keine verbindliche Auskunft geben, sondern es Deinem persönlichen Körpergefühl überlassen, ob Du dehntst oder nicht.

Für den Zeitraum direkt nach dem Gewichtstraining ist es in jedem Fall wichtig, Dehnübungen, als Bestandteil des Cool-down, zu absolvieren. Das strukturierte, sorgfältige



tige Ausklingen lassen einer intensiven Trainingseinheit mit Gewichten ist ein wichtiger Schritt zur optimierten Erholung im Anschluss an die Belastung. Im Anschluss an das Gewichtstraining empfehlen sich zunächst 5 bis 10 Minuten lockere aerobe Aktivität, zum Beispiel auf dem Radergometer. Dadurch wird das Herz/Kreislaufsystem und der Muskelstoffwechsel beruhigt.

Danach schlägt die Stunde der Dehnübungen. Du solltest die im vorangegangenen Training belastete(n) Muskelgruppe(n) anhand gezielter Dehnübungen für jeweils 5 bis maximal 15 Minuten strecken. Das ist zum einen für die Psyche ein idealer Ausstieg, sprich eine sehr gute Nachbereitung des Gewichtstrainings, zum anderen zeigen regelmäßig absolvierte Dehnübungen auch sehr positive Auswirkungen auf Deine körperliche Leistungsfähigkeit.

Unverzüglich einsetzender, positiver Effekt durch Dehnübungen nach dem Training ist die Herabsetzung der muskulären Grundspannung, ein wichtiger Bestandteil der aktiven Regeneration im Anschluss an eine intensive Trainingseinheit.

Wenn Du regelmäßig Dehnübungen machst, wirst Du mit der Zeit auch eine deutliche Verbesserung Deiner Dehnfähigkeit feststellen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Nehmen wir als Beispiel die Position, in der Du mit gerade nach vorn gestreckten Beinen, durchgedrückten Knien und eng zusammengehaltenen Füßen auf dem Boden sitzt. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich Schwierigkeiten dabei hatte, mit den Händen meine Fußspitzen zu berühren. Durch regelmäßiges Dehnen ist es mir mittlerweile möglich, locker mit den Händen um die Füße zu fassen. Das nächste Ziel ist, mit dem Kopf in Kontakt mit den Knien zu bekommen. Die gesteigerte Dehnfähigkeit resultiert nicht nur in einem verbesserten Körpergefühl, sondern wirkt sich auch positiv auf die Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen während des Gewichtstrainings aus. Die Bewegungen werden geschmeidiger, der ganze Bewegungsablauf ist flüssiger und in Umfang und Technik optimiert. Das ist natürlich als sehr positiv unter dem Aspekt der Verletzungsvorbeugung zu bewerten. Ich hoffe, Dich anhand der aufgeführten, positiven Effekte von Dehnübungen davon überzeugt zu haben, diesen einen festen Bestandteil in Deiner Trainingsplanung einzuräumen.

Kommen wir nun zum dritten Teil Deiner Frage, wie Du am besten dehnen solltest. Damit Dehnübungen sicher und effektiv trainiert werden, ist die richtige Technik wichtig. Wippende, federnde Bewegungen sollten kein Bestandteil Deines Dehnungs-Programms sein. Es empfiehlt sich vielmehr, Dehnungen behutsam und schonend durchzuführen. Bewege Dich langsam und vorsichtig in die Position, in der ein leichtes Spannungsgefühl in der Zielmuskulatur zu spüren ist.

Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und verstärke anschließend die Dehnung durch weitere Erhöhung des Bewegungsradius. Wenn Du den Endpunkt der zweiten Dehnungsstufe erreicht hast, halte auch diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Jetzt liegt es an Dir, ob Du noch eine Stufe tiefer in die Dehnung eintauchen möchtest, sprich den Bewegungsradius erneut ein kleines Stück ausweiten willst. Falls ja, solltest Du auch diese Position für 10 bis 15 Sekunden halten. Je nachdem, ob du eine oder zwei Erweiterungsstufen der ersten Dehnposition vornimmst, kommst Du also insgesamt auf einen Zeitraum zwischen 20 bis 45 Sekunden pro Dehnungsübung. Atme während des Dehnens ruhig und entspannt ein und aus. Spüre bewusst die Dehnung in der Muskulatur und nehme die gestreckte Position des Muskels gezielt wahr. Versuche mit der Zeit, den Bewegungsradius der Dehnung kontinuierlich zu vergrößern. Löse die gedehnte Position vorsichtig, nicht abrupt und fühle den entspannenden Effekt für die Muskulatur.

Soweit meine Meinung zum Thema Dehnen. Wie Du siehst, bin ich ein Befürworter des Dehnens, insbesondere im Anschluss an eine intensive Trainingseinheit mit den Gewichten. Nach einiger Zeit regelmäßigen Dehnens wirst Du am eigenen Leibe die positiven Wirkungen des Stretchings erleben. Viel Freude und gutes Gelingen für Dich beim Dehnen!

