

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Berend, ich bin 16 Jahre alt und möchte Bodybuilding machen. Kannst Du mir bitte einige Tipps dazu geben, worauf ich bei der Auswahl eines Studios achten sollte? In meiner Stadt gibt es zwar einige davon, aber ich bin mir nicht sicher, welches das richtige für mich ist. Vielen Dank!

A: Ich freue mich, dass Du Bodybuilding trainieren möchtest. Gerne gebe ich Dir einige Tipps, die Du bei der Auswahl Deines zukünftigen Studios beachten solltest.

Als erstes ist es wichtig, dass Du Deine Ziele festlegst, die Du durch das Training erreichen möchtest. Nur in einem Studio, welches auf das Erreichen Deiner Zielsetzung zugeschnitten ist, wirst Du bestmögliche Ergebnisse im Bodybuilding erzielen. Dabei spielen insbesondere die zur Verfügung stehenden Trainingsmittel, soziale Komponenten und geographische Aspekte eine Rolle.

Für das Training sollte Dir eine breite Palette an Lang- und Kurzhanteln, sowie eine grosse Vielfalt an Maschinen zur Verfügung stehen. Bezüglich der freien Gewichte solltest Du darauf achten, dass die Abstufungen der Gewichtsscheiben für die Langhanteln bei nicht mehr als 1,25 kg beginnen und im Idealfall bei 50 kg pro Scheibe enden. Die meisten Studios, die ich kenne, bieten als schwerste Gewichtsscheiben 25 kg an, aber es gibt sie noch, die Studios, die die richtig schweren, 50 kg Scheiben zur Verfügung stellen. Sicherlich sind 50er Scheiben kein Muss, zwei 25er tun es natürlich auch, aber das Gefühl mit 50 kg Scheiben zu trainieren, zum Beispiel in der Kniebeuge oder beim Bankdrücken, ist schon klasse. Das Kurzhantelsortiment sollte bei 2,5 kg beginnen und bei mindestens 50 kg pro Hantel enden. Du bist jung und stehst am Anfang Deines Trainings. Ich gehe davon aus, dass Du mit dem erforderlichen Ehrgeiz und mittels einer gut durchdachten, sorgfältig geplanten Trainingsorganisation schon bald dazu in der Lage sein wirst, bei einigen Übungen, wie beispielsweise für einarmiges Rudern mit der Kurzhantel, die „dicken Gewichte“ zu bewegen.

Das Training mit freien Gewichten ist die Grundlage für den Aufbau von massiven, kompakten Muskeln. Optimiertes Training für den Muskelaufbau beinhaltet in jedem Fall aber auch Übungen, die an Maschinen absolviert werden. Freie Gewichte und Maschinen sind sozusagen Partner, die sich hervorragend ergänzen und Dir mit ihren jeweiligen Vorzügen für den Muskelaufbau zur Verfügung stehen. Hierauf genauer einzugehen, würde den Rahmen dieser Kolumne sprengen. Daher darf ich Dich an dieser Stelle auf mein Buch „Die Bodybuilding Bibel“ (erhältlich im BMS-Shop) hinweisen, in dem ich dieses Thema näher beschreibe.

Der Markt bietet heute eine Vielzahl an Geräteherstellern. Jeder Bodybuilder hat da so seinen Favoriten, ich persönlich bevorzuge das Maschinensortiment der Firmen „Hammer-Strength“ oder „Gym 80“. Ergänzend zu freien Gewichten und Maschinen sollte das Studio eine breite Palette an Cardiogeräten zur Verfügung stellen. Radergometer, Stepper und andere Cardiogeräte ermöglichen nicht nur das allgemeine Aufwärmen vor dem Gewichtstraining, sondern dienen bei Bedarf auch dazu, den Körperfettanteil zu kontrollieren, bzw. zu minimieren.

Neben den eher technischen Gegebenheiten wie die Geräteausstattung des Studios, spielen menschliche Aspekte eine mit entscheidende Rolle dafür, ob Du Dich in einem Studio wohl fühlst und optimal trainieren kannst. Jedes Studio hat seine eigene Atmosphäre. Die Atmosphäre im Empfangsbereich, der Trainingsfläche, ja sogar in der Umkleidekabine, wird zu einem bedeutenden Teil von den sich dort aufhaltenden Menschen geprägt.

Du solltest Dich bereits beim Betreten des Studios wohlfühlen. Das heißt, das Personal sollte freundlich und zuvorkommend sein. Auf der Trainingsfläche sind gleich gesinnte

Sportler mit ähnlichen Zielvorstellungen wie den Deinigen als positiv zu bewerten. Natürlich werden nicht alle Mitglieder eines Studios ambitionierte Hardcore-Bodybuilder sein, aber bezüglich der Einstellung zum Training sollte unter den Aktiven in etwa die gleiche Wellenlänge bestehen. In einem Reha-Studio oder einer „Rückenschule“ bist Du sicherlich nicht am richtigen Platz. Für den Fall, dass Du Deine Trainingseinheiten ohne festen Partner absolvierst, ist es wichtig, dass Hilfsbereitschaft unter den Athleten groß geschrieben wird. Manche Trainingsmethoden, wie beispielsweise Intensivwiederholungen, können häufig nur mit Unterstützung eines Partners praktiziert werden. Hilfsbereitschaft untereinander bietet nicht nur die Möglichkeit für ein optimiertes Training, sondern resultiert auch in einem grundsätzlich guten Gefühl.

Damit Du Deine Trainingsziele sicher und effektiv erreichst, müssen die Trainer im Studio dafür qualifiziert sein, Dir eine individuelle Trainings- und Ernährungsplanung zu erstellen. Als Qualifikationskriterien sind meiner Ansicht nach die eigene, praktische Trainingserfahrung, die Freude an der Betreuungsarbeit und ein gewisser theoretischer Hintergrund des Personals ausschlaggebend. Dabei ist es meines Erachtens nicht erforderlich, dass der Studiobesitzer oder die dort tätigen Trainer Sportlehrer mit abgeschlossenem Studium sind. Aus meiner eigenen Erfahrung im Umgang mit Sportstudenten, bzw. fertig ausgebildeten Sportlehrern habe ich mehr als einmal feststellen müssen, dass ein akademischer Abschluss häufig nicht ausreicht, um den Bodybuilder optimal zu betreuen. Alles theoretische Fachwissen nützt nämlich wenig, wenn der Trainer nicht selber praktische Erfahrungen im Training mit dem Eisen gemacht hat. Natürlich ist es auch wichtig, dass es der Studioleitung wichtig ist, jedes Mitglied langfristig optimal zu betreuen. Mit einem einmaligen Einstiegsprogramm ist es nicht getan. Ob Du an entsprechend engagierte und qualifizierte Personen in dem entsprechenden Studio triffst, kannst Du bereits bei Deinem ersten Besuch dort im Gespräch erkennen.

Wenn Dein Gesprächspartner im Rahmen des Themas der Trainings- und Ernährungsplanung Begriffe wie individuell, langfristig und zyklisch verwendet, stehen die Chancen gut, dass dieses auch nach Deinem Beitritt entsprechend so umgesetzt wird.

Die Eingangs erwähnten geographischen Aspekte bezeichnen die örtliche Lage des Studios. Das Studio sollte nicht zu weit entfernt von Deinem zu Hause liegen. Am besten wäre natürlich ein Studio, bei dem der Anfahrtsweg maximal 20 Minuten per Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln beträgt. Allerdings würde ich Dir für den Fall, dass Du die Wahl zwischen zwei Studios hast, bei dem das eine Dir bessere Möglichkeiten als Athlet bietet, aber weiter als das andere von Deinem zu Hause entfernt ist, immer den weiteren Anfahrtsweg empfehlen. Ich erinnere mich noch sehr gut an meine eigenen Anfänge im Bodybuilding. Damals musste ich jeweils eine Stunde für den Hin- und Rückweg ins Studio mit Bus und Bahn einplanen.

Weitere Aspekte, die bei der Entscheidung für ein Studio von Bedeutung sind, sind die Öffnungszeiten, Sauberkeit, Art der gespielten Musik und eine eventuelle Kleiderordnung. Besonders vorteilhaft ist die Öffnungszeit rund um die Uhr. Immer mehr Studios heutzutage bieten ihren Mitgliedern die Möglichkeit, das Training an jedem Zeitpunkt des Tages zu absolvieren. Falls Du beispielsweise ein Frühaufsteher bist, dann ist es ein grossartiger Start in den Tag, das Training bereits vor Beginn der Schule oder





Ausbildung erledigt zu haben. Sauberkeit auf der Trainingsfläche und in den sanitären Anlagen ist angenehm und trägt zum Wohlfühlen im Studio bei. Auch die Art der gespielten Musik kann sich auf das Training auswirken. So wirkt sich beispielsweise für die meisten Athleten Rockmusik positiv auf die Trainingsleistung aus. Von einem Studio, in dem eine strenge Kleiderordnung herrscht, würde ich eher abraten. Jeder sollte die Art und Menge an Kleidung tragen dürfen, die ihm den höchsten Komfort und das beste Gefühl im Training beschert. Echte Hardcore Studios haben beispielsweise nichts dagegen einzuwenden, wenn Athleten im Sommer oben ohne oder auch barfuss trainieren.

Soweit meine Empfehlungen für Dich bezüglich der Wahl eines Studios, welches Dir neben optimalen Trainingsmöglichkeiten, bester Betreuung und günstigen örtlicher Gegebenheiten insgesamt eine positive und produktive Zeit während Deines dortigen Aufenthaltes bietet. Am besten, Du vereinbarst einen oder zwei Termine für ein Probetraining in den Studios, die Dich interessieren. Anschließend kannst Du dann in Ruhe, unter Berücksichtigung aller aufgezählten Aspekte entscheiden, welches Studio für Dich das richtige ist. Viel Glück und die besten Wünsche für Deinen Weg als Bodybuilder!

F: Sehr geehrter Herr Breitenstein. Ich habe von einem Sportskameraden den Tipp bekommen, vor dem Training Kaffee zu trinken. Er sagte zu mir „Der Breitenstein macht das auch immer so“. Stimmt das und wenn ja, welche Vorteile bringt es mit sich, Kaffee vor dem Training zu trinken?

A: Tatsächlich habe ich es mir angewöhnt, ca. 30 bis 45 Minuten vor dem Training zwei bis drei Tassen schwarzen Kaffee zu trinken. Üblicherweise stehe ich gegen 5 Uhr morgens auf und setze als erstes Kaffee an, den ich dann zwischen 5 Uhr 15 und 5 Uhr 30 genieße. Dabei stelle ich mich geistig bereits auf das folgende Training ein. Für mich ist es ein echter Hochgenuß, den frühen Morgen damit zu beginnen, frisch aufgebrühten Kaffee zu trinken. Allerdings trinke ich Kaffee nicht nur, weil er mir schmeckt, sondern weil der, im Kaffee enthaltene, pflanzliche Wirkstoff Koffein eine ganze Reihe von positiven Wirkungen für das Training zeigt.

Ich bin durchaus ein Frühaufsteher, aber die stimulierende Wirkung des Koffeins auf das Zentralnervensystem trägt zu früher Stunde auch sehr gut zur Beseitigung eventueller Ermüdungserscheinungen bei, so dass es quasi zu einem „Hallo Wach“ Effekt kommt. Wenn ich dann das Studio betrete, bin ich voll da und heiß auf das Training. Eine weitere, für das Training als sehr förderlich einzustufende Wirkung des Koffeins ist die der erhöhten Kontraktionsbereitschaft der Muskulatur. Dadurch wird die Leistung im Training optimiert. Neuere Studien haben außerdem gezeigt, dass das Schmerzempfinden durch den Konsum von mehreren Tassen Kaffee vor sportlicher Belastung reduziert wird. Nicht, das ich dem Schmerz welcher durch die intensive Arbeit mit den Gewichten erzeugt wird, aus dem Weg gehen würde – aber es spricht meiner Ansicht nach auch nichts dagegen diesen Schmerz bis zum Versagen der Muskeln auf natürliche Weise etwas erträglicher zu machen.

Da ich grundsätzlich auf nüchternen Magen trainiere, kann das Koffein seine so genannte lipolytische Wirkung optimal entfalten. Koffein aktiviert den Abbau von Fett zu freien Fettsäuren und optimiert so den Fettstoffwechsel. Diese Wirkung ist besonders beim Training am frühen Morgen, auf nüchternen Magen sehr ausgeprägt, da der Insulinspiegel zu diesem Zeitpunkt sehr niedrig ist und nichts den Anstieg der freien Fettsäuren im Blut bremst. Das Trinken von schwarzem Kaffee, also ohne Milch und/oder Zucker vor dem Training nutze ich so auch zur Kontrolle des Körperfettgehaltes in der Aufbauphase und als ganz wesentlichen Bestandteil zum Erzielen von optimaler Muskeldefinition während der Definitionsphase.

Sollten Sie zu einer anderen Tageszeit trainieren, als zu frühmorgendlicher Stunde, werden Sie aus den genannten Gründen ebenfalls davon profitieren, schwarzen Kaffee ca. 30 Minuten vor Beginn des ersten Satzes zu trinken.

Tipp: Aufgrund der leichten diuretischen, also entwässernden Wirkung von Koffein empfiehlt es sich während des Trainings genügend Wasser (1,0 bis 1,5 Liter) zu trinken.

F: Hallo Berend. Ich bin mit der Entwicklung meines Körpers eigentlich ganz zufrieden. Mein größter Schwachpunkt sind allerdings die Schultern. Irgendwie werden meine Schultern nicht so richtig breit. Was mache ich falsch? Hast Du eine Idee, woran das liegen könnte?

A: Die Praxis zeigt, dass es wohl keinen Bodybuilder gibt, der nicht mit der einen oder anderen Körperpartie Probleme hat, sprich das diese in ihrer Entwicklung in punkto Muskelmasse und Härte gegenüber anderen Muskelgruppen hinterherhinkt. Inwieweit sich die einzelnen Muskelgruppen des Körpers entwickeln, hängt natürlich in hohem Maße von der Intensität und Häufigkeit des Trainings, der Ernährung und der Regeneration ab.

Diese Faktoren kann jeder Athlet selbst beeinflussen und durch gute Planung, sowie disziplinierte Umsetzung derselben, sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau erzielen. Auf der anderen Seite steht die Genetik. Jeder Mensch hat eine eigene, individuelle Veranlagung zum Muskelaufbau in die Wiege gelegt bekommen. Etwas überspitzt formuliert, braucht der eine die Gewichte nur anzuschauen und schon wachsen die Muskeln, während sich der andere mühen kann soviel er will und doch nur spärliche Ergebnisse im Muskelaufbau erzielt. Auch die körpereigene Linie, das heißt das Zusammenfließen der einzelnen Muskelgruppen untereinander ist gottgegeben und kann auch durch noch soviel Training im Grundsatz nicht verändert werden.

Wie Du schreibst, erzielst Du grundsätzlich gute Fortschritte in der Körperentwicklung. Das zeugt davon, das Du durchaus Potenzial dafür hast, ein wirklich guter Bodybuilder zu werden. Nur die Schultern hängen in ihrer Entwicklung gegenüber den anderen Muskelgruppen etwas hinterher. Das ist sicherlich nicht schön, stellen doch gut ausgeprägte Schultermuskeln nicht nur ein Markenzeichen für den fortgeschrittenen Bodybuilder dar, sondern sind auch ein erster Blickfang, der sich dem Betrachter beim Anblick des Körpers bietet. Vor dem Problem der unzureichenden Schulterentwicklung stehst Du allerdings nicht alleine. Ich bin sicher, dass Du bei einem Blick durch Dein Studio nur relativ wenig Sportskameraden entdecken wirst, deren ausgeprägte Schulterentwicklung sofort ins Auge sticht. Selbst Top-Athleten hatten damit zu kämpfen, das die Schultern nicht so richtig wachsen wollten. Prominentestes Beispiel hierfür ist wohl der erste Mr. Olympia, Larry Scott, der von Natur aus mit einem verhältnismäßigen schmalen Schultergürtel ausgestattet war. Dass es Larry trotzdem zu höchsten Ehren und Legendenstatus in unserem Sport gebracht hat, zeigt das mit harter Arbeit vieles möglich ist. Falls Du also eine relativ schmale Körperstatur in die Wiege gelegt bekommen hast, dann ist das noch lange kein Grund dafür, die Flinte ins Korn zu werfen. Zwar wirst Du an der anatomisch gegebenen Breite Deines Schultergürtels nichts verändern können, aber Du kannst sehr wohl einiges dazu tun, dass Deine Schultern zukünftig breit und kraftvoll erscheinen werden.





Leider habe ich keinen Einblick in Dein Schultertraining, so dass ich nicht beurteilen kann, warum sich bei Dir diese Muskelgruppe im Verhältnis zu den anderen Körperpartien weniger gut entwickelt. Grundsätzlich empfehle ich Dir, die Schultern separat zu trainieren. Immerhin bestehen die Schultermuskeln aus drei so genannten Köpfen, für deren Aufbau jeder für sich Aufmerksamkeit und harte Arbeit beansprucht.

Insbesondere auf das Training des seitlichen Kopfes solltest Du Dich konzentrieren. Natürlich sind auch kraftvolle, massive vordere und hintere Schultermuskeln sehr beeindruckend, aber in erster Linie sind es stark entwickelte, seitliche Schulterkappen, die zu einer beeindruckenden Schulteroptik führen. Daher empfehle ich Dir dringend, die eine oder andere Form des Seithebens in Dein Schulterprogramm einzubauen. Seitheben stehend oder sitzend, mit Kurzhanteln und / oder am Seilzug isoliert sehr gezielt die seitlichen Schultermuskeln und setzt hohe Wachstumsreize auf diesen Bereich der Schultermuskulatur. Für den Aufbau von massiven und kompakten vorderen und seitlichen Schultermuskeln muss in jedem Fall auch mindestens eine Druckübung im Schulterprogramm enthalten sein. Nackendrücken oder Kurzhanteldrücken sind dabei erste Wahl. Den hinteren Teil der Schultermuskulatur erreichst Du am besten mit vorgebeugtem Seitheben, aber auch zahlreiche Rückenübungen, wie beispielsweise Nackenziehen zeigen einen guten Trainingseffekt für diese Muskelpartie. Bezüglich des gezielten Nackentrainings wäre ich etwas vorsichtig. Eine sehr gut ausgeprägte Nackenmuskulatur ist sicherlich beeindruckend, kann aber insgesamt die Schultern schmaler, gedrungener erscheinen lassen.

Ich empfehle Dir folgendes Schulterprogramm für den Aufbau von massiven und kompakten Muskeln:

Übung	Sätze	WH	Methode
Seitheben sitzend	3-4	10-15	Pyramide *
Nackendrücken sitzend	3-4	6-10	Pyramide **
Seitheben einarmig am Seilzug	2-3	15-20	Pyramide ***
Kurzhanteldrücken sitzend	3-4	8-15	Pyramide
Seitheben vorgebeugt	2-3	10-15	Pyramide

* = Wenn Du das Training wirklich intensiv beginnen möchtest und Deinen Schultern gleich zum Anfang des Programms einen echten Wachstumsschock verpassen willst, dann mache einen oder zwei abnehmende Sätze Seitheben sitzend. Nach dem Aufwärmen mit zwei leichten Kurzhanteln arbeite Dich ohne Pause durch 3 bis 4 einzelne Sätze. Beginne dabei mit den schwersten Kurzhanteln für 10 bis 15 Wiederholungen und pausiere erst, nachdem Du den letzten Satz mit dem leichtesten Paar Kurzhanteln absolviert hast. Entscheide anschließend nach Deinem Gefühl, ob Du noch einen weiteren abnehmenden Satz anschließt.

** = In jedem zweiten bis dritten Training im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen mit Partnerhilfe anhängen, insgesamt nicht mehr als 10 Wiederholungen.

*** = Die letzten drei bis fünf Wiederholungen mit Höchstspannung trainieren, das heißt, in der Position mit angehobenem Arm die Bewegung für 2 bis 3 Sekunden anhalten und die seitlichen Schultermuskeln stark anspannen.

Absolviere das Programm alle vier bis fünf Tage. Ich bin sicher, dass schon bald neue Schultern in der Entstehung sein werden, von deren Anblick Du sehr positiv überrascht sein wirst!

Als abschließenden Tipp möchte ich Dir noch auf den Weg geben, dass gut ausgeprägte Rückenmuskeln und eine schmale Taille ebenfalls dazu beitragen, die Schultern optisch breiter erscheinen lassen. Daher solltest Du auch darauf achten, den Rücken, besonders hinsichtlich der Breite sehr gut zu entwickeln und auch immer einen kritischen Blick auf das Maß des Fettansatzes an Deinen Hüften zu legen.

F: Hallo Berend. Mich würde einmal interessieren, wie Du zu den Leistungen der Top-Profis beim Mr. Olympia stehst? Du setzt Dich mit Deiner Arbeit und als aktiver Athlet ja für das drogenfreie Bodybuilding ein. Jetzt habe ich in einigen Internet-Foren gelesen, dass Du schlecht über Anabolika-Benutzer sprichst. Wie siehst Du die Doping-Problematik im Bodybuilding und was denkst Du über die Sportler, die zu Hormonen und anderen Drogen greifen, um den Muskelaufbau zu beschleunigen? Bin gespannt auf Deine Antwort.

A: Ich danke Dir sehr für Deine Frage. Gibt die Beantwortung derselben mir doch einmal die Möglichkeit, in einer viel gelesenen Publikation, wie dem BMS-Magazin, dazu persönlich Stellung zu nehmen.

Auch ich habe bereits die von Dir erwähnten Diskussionsbeiträge in diversen Internet-Foren gelesen, in denen die Verfasser gehört haben wollen, dass ich mich schlecht oder gar abfällig über Bodybuilder äußere, die zu Dopingmitteln greifen. Das ging sogar so weit, dass in einem Forum behauptet wurde, ich hätte zum Boykott der „FIBO-Power“ Halle aufgerufen und vor deren Eingang Flyer mit Anti-Doping Parolen verteilt. Um es ganz deutlich auf den Punkt zu bringen: An derartigen Behauptungen ist nichts, aber auch gar nichts dran. Diese sind alle von irgendwelchen Leuten erfunden worden, die aus welchem Grund auch immer, mit Natural Bodybuilding nichts am Hut haben.

Ich trainiere seit meiner frühen Jugend und mein Herz schlägt für den Leistungssport. Das Doping nicht nur im Bodybuilding ein Problem ist, sondern seine hässliche Fratze auch auf viele andere Sportarten ausgebreitet hat, ist bekannt. Das man nicht nur von Haferflockenwaffeln und Thunfisch Mr. Olympia werden kann, steht wohl ebenfalls außer Zweifel. Und dennoch habe ich gerade für die Athleten, die auf höchstem Profi-Niveau agieren, größten Respekt. Dieser Respekt begründet sich auf der Tatsache, dass sich diese Menschen ganz dem Bodybuilding verschrieben haben. Die Disziplin, im Training immer wieder an die eigenen Grenzen zu gehen, regelmäßig zu essen und jede Mahlzeit als einen Baustein des Erfolges zu sehen und dabei im Streben nach persönlicher Verbesserung nicht nachzulassen, können nur wenige aufbringen. Dabei muss jeder für sich über den Risiko-Nutzen Faktor der Einnahme von Doping entscheiden. Aus vielerlei Gründen habe ich mich schon früh gegen die Einnahme von anabolen Steroiden, Wachstumshormonen oder anderen Dopingsubstanzen entschieden.

Das ist einfach nicht mein Weg, aber noch einmal: Ich verurteile niemanden, nur weil er das Zeug nimmt. Jeder sollte wissen, was er tut! Meine Vision ist ein friedliches, respektvolles Nebeneinander von Natural und Nicht-Natural Sportlern. Schließlich sind wir Bodybuilder doch irgendwie so etwas wie eine grosse Familie und es wäre zu schade, wenn der Familienfrieden durch intolerante Familienmitglieder gestört wird. Von meiner Seite aus wirst Du jedenfalls niemals irgendwelche Verleumdungen gegenüber Sportskameraden hören, die sich für den anderen Weg als den meinen entschieden haben.

F: Hallo Herr Breitenstein, auf Ihrer Website habe ich auch „Vorher – Fotos“ von Ihnen gesehen. Beim Anblick dieser Bilder frage ich mich, wie Sie es schaffen, auf natürlichem Wege in Ihrer Wettkampfform eine so ausgeprägte Muskeldefinition zu erreichen. Können Sie hierzu bitte kurz einige der wichtigsten Maßnahmen bezüglich Ihres Trainings nennen?

A: Gerne beantworte ich Ihnen Ihre Frage zum Training für die Entwicklung von bestmöglicher Muskelhärte ohne die Einnahme von fettabbauenden und muskelaufbauenden Dopingmitteln. Aufgrund des begrenzten Platzkontingentes innerhalb dieser Kolumne, erlaube ich mir, die wichtigsten Maßnahmen im Training für knallhart definierte Muskeln in Kurzform aufzulisten und Sie für weiterführende, diesbezügliche Informationen auf mein Buch „Body Transformation – Natural Style“ hinzuweisen.

Training für optimale Muskelhärte

Ausdauertraining

3 bis 4 mal pro Woche Cardiotraining, am besten auf nüchternen Magen (frühmorgens oder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining) für jeweils 30 bis 45 Minuten pro Einheit wirken Wunder für den Fettabbau. Übertreiben Sie es aber hinsichtlich des

Cardiotraining nicht, damit keine hart erarbeitete Muskelmasse verloren geht. Machen Sie das Ausdauertraining als eigenständiges Training, das heißt im zeitlichen Abstand von mindestens 8 Stunden zum Gewichtstraining oder an den Tagen, an denen mit Gewichten pausiert wird, empfehle ich pro Einheit 40 bis 45 Minuten vorzusehen. Für den Fall, das Sie das Cardiotraining direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren, sollten 30 Minuten pro Einheit die zeitliche Obergrenze sein. Halten Sie, ebenso wie Gewichtstraining, auch im Ausdauertraining die Intensität hoch. Am effektivsten, um den Fettzellen das fürchten zu lehren Intervalltraining, das heißt der Einbau von wechselnden Belastungsintensitäten während der Aktivität.

Einbau hochintensiver Methoden im Gewichtstraining

Alles, was das Training härter macht, ist empfehlenswert dafür, wenn es darum geht, knallhart definierte und dichte Muskulatur zu entwickeln. Meine persönlichen Favoriten bezüglich intensitätssteigernder Trainingsmethoden sind abnehmende Sätze und Höchstspannung. Für abnehmende Sätze machen Sie drei oder vier Sätze einer Übung hintereinander, ohne Pause. Pausieren Sie nur solange, wie Sie oder Ihr Trainingspartner dafür braucht, die Gewichte nach jedem Satz zu reduzieren. Besonders gut zur Anwendung der Methode der Höchstspannung eignen sich Übungen, die an Maschinen trainiert werden, wie beispielsweise Cable – Crossovers oder Beinstrecken. Halten Sie die Bewegung am stärksten Punkt der Kontraktion für 2 bis 3 Sekunden und spannen Sie die Muskeln so stark wie möglich an. Das meißelt tiefe Einschnitte in die Muskulatur!

Volumentraining

Ich bin ein Befürworter von höheren Satzzahlen im Training der einzelnen Muskelgruppen. Das gilt insbesondere dann, wenn Muskelhärte das Hauptziel ist. 6 bis 8 Sätze für Waden, 9 bis 12 Sätze für den Bauch, mindestens 12 Sätze für Bizeps und Trizeps und bis zu 24 Sätze für Brust, Beine, Rücken und Schultern stellen aus meiner Sicht einen empfehlenswerten Trainingsumfang für die einzelnen Muskelgruppen dar.

Breite Wiederholungsspanne für die einzelnen Muskelgruppen

Damit sowohl die weißen, schnell kontrahierenden, als auch die roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern innerhalb einer einzelnen Muskelgruppe bestmöglich zur Verdickung stimuliert werden, empfehle ich die Kombination aus schweren Gewichten mit 6 bis 8 und mittelschweren Gewichten und bis zu 20 Wiederholungen (Beine bis zu 25) pro Satz. Das Ergebnis dieser Trainingsstrategie sind massive und definierte Muskeln!

Das sind aus meiner Sicht die wichtigsten Tipps dafür, das Training so zu organisieren, dass optimale Muskelhärte erreicht wird.

Viel Erfolg und Freude im Training!

Berend Breitenstein

www.berend-breitenstein.de

