

Die perfekte Trainingseinheit in der Definitionsphase

Von Berend Breitenstein

Mit dem Ergebnis der Aufbauphase können Sie zufrieden sein. Dank des schweren Trainings der Grundübungen mit freien Gewichten in den vorausgegangenen Monaten konnten Sie am ganzen Körper massive, kompakte und dichte Muskelmasse aufbauen. Auch Ihre Körperkraft ist beeindruckend und die Gewichte, die Sie bei Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben und anderen Basis-Übungen bewegten, waren schwer genug, das Kreuz eines Normalbürgers zu brechen. Aber schließlich sind Sie Bodybuilder mit dem Ziel, bestmögliche Muskelentwicklung zu erreichen. Dafür geben Sie im Training alles. Das Eisen wird zum Verbündeten in Ihrem Kampf um neu aufzubauen – Masse und Kraft

– das waren die Ziele in der Aufbauphase.

Mit Beginn der Definitionsphase beginnt das Projekt Bestform, das heißt, überflüssiges Körperfett soll abgebaut werden und die während der Aufbauphase so hart erarbeitete Muskelmasse soll erhalten und im Idealfall sogar noch erhöht werden. Schon häufig habe ich die Frage gestellt bekommen, ob es möglich ist, gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen und Körperfett abzubauen? Aus eigener Erfahrung als Wettkampf-Athlet kann ich diese Frage mit einem klaren **JA** beantworten. Die Realisierung dieses Vorhabens erfordert allerdings eine sehr sorgfältige Planung der Trainingsinhalte und der Ernährung und deren disziplinierte Umsetzung in die Praxis. Dieser Artikel beschreibt das optimale Training innerhalb der Definitionsphase.

Gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abbauen – geht das?

Zu Beginn möchte ich mit einem Mythos aufräumen, der bereits viele Jahre existiert und von einigen Sportskameraden irrtümlicherweise immer noch als wahr beurteilt wird. Maximaler Körperfettabbau und ultra-definierte Muskeln werden nicht in erster Linie dadurch erreicht, dass im Vergleich zum Training in der Aufbauphase jetzt größtenteils mit leichteren beziehungsweise mittelschweren Gewichten für die einzelnen Übungen gearbeitet wird. Es

ist ein Irrtum zu glauben, dass allein die Verwendung leichter und/oder mittelschwerer Gewichte und das Training von Wiederholungszahlen zwischen 15 und 25 pro Satz zu optimaler Muskeldefinition führt. Herausragende Muskelhärte und ein minimierter Körperfettanteil ist vielmehr das Ergebnis aus unterschiedlichen Belastungsreizen für einzelne Muskelgruppen innerhalb einer Trainingseinheit, der entsprechenden Ernährung und dem sinnvollen zeitlichen Einsatz (Tageszeitpunkt und Dauer) des aeroben Trainings. Die Gefahr, welche

darin besteht, ausschließlich mit hohen Wiederholungszahlen und leichten Gewichten zu trainieren, liegt im Verlust von Muskelmasse und Muskel-dichte. Das ist darin begründet, das sowohl für den Erhalt als auch für den Neuaufbau von massiver und dichter Muskulatur schweres Training der Basisübungen unverzichtbar ist. Der Grund hierfür ist

in der Anatomie des Nerv-Muskel-Zusammenspiels zu finden: Nerven- und Muskelzellen sind Partner. Eine Nervenzelle versorgt immer eine bestimmte Anzahl von Muskelzellen mit Nervenimpulsen (motorische Einheit). Der Befehl zur Muskelkontraktion kommt zunächst aus der Großhirnrinde, der Befehlszentrale für die Kontraktionen der Skelettmuskulatur und wird über die Vorderhornzellen des Rückenmarks weitergeleitet. Verästelungen der Nervenzelle (Dendriten) versorgen immer eine Vielzahl von Muskelfasern mit Nervenimpulsen. Die Nervenimpulse werden an der motorischen Endplatte, der Empfangsstation, auf die Muskelzelle übertragen, worauf die Muskelzelle mit Kontraktion reagiert. Grundsätzlich gilt: Je schwerer das Gewicht, umso mehr motorische Einheiten werden gleichzeitig aktiviert. Motorische Einheiten weisen unterschiedlich hohe Erregungsschwellen auf. Dadurch werden beim Gewichtstraining immer nur diejenigen Muskelfasern aktiviert, die zum Überwinden des jeweiligen Widerstandes benötigt werden („Alles oder Nichts“-Gesetz).

Training mit Gewichten, die Ihnen zwischen 6 und 8 Wiederholungen pro Satz ermöglichen, aktiviert eine



große Anzahl von Muskelzellen. Je mehr Muskelfasern kontrahieren, umso mehr Fasern können auf den Trainingsreiz durch Verdickung reagieren. Daraus resultiert die Entwicklung dichter, massiver Muskulatur.

Auch in der Definitionsphase sollte daher das Fundament im Training für die einzelnen Körperpartien aus einer oder zwei Grundübungen mit freien Gewichten und 4 bis 10 schweren Wiederholungen pro Satz bestehen. Zusätzlich sollten 2 bis 4 weitere Übungen für jede Körperpartie eingeplant werden, die mit leichteren oder mittelschweren Gewichten und 12 bis 20 Wiederholungen (zeitweise bis 25WH) pro Satz absolviert werden. Hierzu eignen sich neben Übungen mit Lang- und Kurzhanteln auch besonders gut solche Bewegungen, die an Maschinen oder Seilzügen trainiert werden. Durch die Kombination aus schweren und leichten beziehungsweise mittelschweren Gewichten und der sich daraus insgesamt ergebenden Spanne von 4 bis 25 Wiederholungen pro Satz werden sowohl die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern (Typ 2 „fast-twitch“) als auch die roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern (Typ 1 „slow-twitch“) optimal zum Wachstum stimuliert. Daraus resultiert optimale Muskelhypertrophie.

Bezüglich der Reihenfolge der trainierten Übungen für eine Muskelgruppe empfiehlt es sich grundsätzlich, mit dem Training der Grundübungen und freien Gewichten zu beginnen, obwohl es hier durchaus auch zu Variationen kommen kann. Aus meiner praktischen Trainingserfahrung heraus habe ich es beispielsweise als höchst effektiv empfunden, für das Training des vorderen Oberschenkelmuskels zunächst mit einigen Sätzen Beinstrecken zu beginnen und anschließend, als zweite Übung, Frontkniebeugen mit der Langhantel zu machen. Es ist schon ein super Gefühl, mit bereits voll aufgepumpten Oberschenkeln in die tiefe Kniebeuge zu gehen. Versuchen Sie es einmal mit dieser Übungsreihenfolge im Training für den Quadriceps und stellen Sie sich schon im Vorfeld auf den Muskelkater in den Beinen ein, den Sie in den folgenden Tagen spüren werden.

Aufwärmen

Ob Sie der grundsätzlichen Empfehlung folgen, im Training für eine Muskelgruppe zunächst die Grundübungen mit freien Gewichten zu machen und anschließend die Muskulatur mit Isolationsübungen an

Maschinen beziehungsweise am Seilzug zu belasten, oder zuerst eine Isolationsübung trainieren und dann die Grundübung(en) anschließen – es ist immer sehr wichtig, das Sie sich vor Beginn des eigentlichen Trainings sorgfältig auf die anstehende, hochintensive Belastung vorbereiten. Durch richtiges Aufwärmen wird nicht nur die Verletzungsgefahr für Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke minimiert, sondern auch die Leistungsfähigkeit im Training wird optimiert. Richtiges Aufwärmen bedeutet, dass die absolvierten Aktivitäten vor der eigentlichen Belastung sowohl in der Minimierung der Verletzungsgefahr als auch in der Optimierung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit resultieren. Das bedeutet auf der einen

Seite, dass durch das Aufwärmen sicheres und effektives Training gewährleistet ist, auf der anderen Seite soll aber durch überlanges und/oder zu intensives Aufwärmen ein möglicher Kraft- und Leistungsverlust im eigentlichen Training vermieden werden.

Nach so viel Theorie lassen Sie uns anhand eines praktischen Beispiels das optimale Training in der Definitionsphase näher anschauen. Die Brustmuskulatur soll als Beispiel dafür dienen, wie eine perfekte Trainingseinheit in der Definitionsphase aufgebaut werden sollte:

Im Anschluss an das 5-10 minütige, sogenannte allgemeine Aufwärmen, zum Beispiel auf dem Radergometer oder dem Stepper, steht als erste Übung Schrägbankdrücken mit der Langhantel auf dem Programm. Ich persönlich

mache das grundsätzlich so, dass ich für den ersten „Satz“ nur die Langhantelstange nehme. 20 kontrollierte, konzentrierte Wiederholungen hiermit bilden den Auftakt des Trainings. So komme ich gut „in die Bewegung hinein“. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden auf das folgende, hochintensive Training vorbereitet und die „Geist-Muskel“ Verbindung optimiert. Für den zweiten Aufwärmesatz liegen dann zwischen 40 und 50 Prozent des Gewichtes auf der Langhantel, das im schwersten Satz dieser Übung für 4 bis 6 Wiederholungen bewegt werden kann. Für mich bedeutet das 50kg und 15 bis 20 Wiederholungen. Für den dritten, abschließenden Aufwärmesatz liegen 70kg für 15 bis 20 Wiederholungen auf der Langhantel. Stellt sich direkt im Anschluss an den ersten Aufwärmesatz bereits ein leichtes, aber durchaus spürbares Gefühl der Muskeldurchblutung ein, so sind die Brustmuskeln nach dem dritten Satz, sprich am Ende des Aufwärmens stark aufgepumpt. Aber jetzt fängt die eigentliche „Arbeit“ ja erst an!



Trainingsmethoden, Übungsauswahl und Pausenlänge zwischen den Sätzen

Für das Training in der Definitionsphase ist jede Methode willkommen, die das Training härter macht und die Trainingsintensität erhöht. Grundlegende Trainingsmethoden aus der Aufbauphase wie beispielsweise die abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen behalten natürlich ihren Platz auch innerhalb des Trainings in der Definitionsphase. Für die Entwicklung optimaler Muskelteilung und Muskelhärte kommen jetzt aber öfter Intensitätssteigernde Methoden wie beispielsweise abnehmende Sätze, Höchstspannung und Iso-Tension (Posing) zum Einsatz. Bleiben wir bei unserem Beispiel des Brusttrainings: Im Anschluss an das, wie oben beschriebene, gründliche Aufwärmen der Brustmuskeln beginnt das eigentliche Training. Für den ersten zu zählenden Trainingsatz liegen 90kg auf der Hantel. Das Wiederholungsziel mit diesem Gewicht liegt zwischen 12 und 15 WH. Für die nächsten beiden Sätze wird das Gewicht auf 100kg beziehungsweise 110kg erhöht und damit zwischen 8 und 10 beziehungsweise 4 bis 6 WH trainiert. In jedem zweiten bis dritten Training schließen sich im schwersten Satz 1 bis 3 Intensivwiederholungen an. Wenn aus eigener Kraft keine WH mehr möglich ist (nach 4 bis 6 WH), greift der Partner bei der Druckbewegung unterstützend ein, so dass über den Punkt des Muskelversagens während der konzentrischen Phase (Aufwärtsbewegung) hinaus trainiert werden kann. Nach diesem Satz sind die Brustmuskeln extrem aufgepumpt und prall und ich spüre förmlich, wie effektiv die tiefen, weißen Muskelfasern durch das schwere Gewicht „erwischt“ wurden und einen sehr intensiven Wachstumsreiz erfahren haben. Aber damit nicht genug – nach einer kurzen Pause von maximal 90 Sekunden werden noch einmal 15 bis 20 WH mit 70kg absolviert. Nun setzt das Brennen in den Muskeln richtig ein!



Darf es noch eine Stufe härter sein? Dann wagen Sie sich an abnehmende Sätze, die aus meiner Sicht brutalste und effektivste Schockmethode für das Muskelwachstum. Im Vergleich zum Training mit der abgestumpften Pyramide (Erhöhung des Gewichtes bei gleichzeitiger Reduktion der WH-Zahlen pro Satz) wird hier im ersten Satz mit dem schwersten Gewicht begonnen und das Gewicht für die folgenden Sätze reduziert. Der entscheidende Aspekt für die volle Wirksamkeit von abnehmenden Sätzen ist der, dass zwischen den einzelnen Sätzen möglichst gar nicht oder nur minimal pausiert wird. Sofort im Anschluss an den ersten Satz wird Gewicht von der Hantel genommen und es geht weiter. In der Regel setzt sich ein einzelner Satz aus insgesamt 3 bis 5 Einzelsätzen zwischen 6 und 15 WH zusammen. Als Beispiel: Nach dem Aufwärmen packen Sie 110kg auf die Hantel und machen 6 WH, dann 100kg für ebenfalls 6 WH, 90kg für 6 bis 8WH, 80kg für 8 bis 10WH und 70kg für 10 bis 15WH. Wie viele Wiederholungen Sie pro Satz bewältigen hängt in erster Linie von Ihrem Trainingszustand ab. Falls Sie diese Methode das erste Mal einsetzen, werden Sie Mühe haben, im dritten und vierten Satz überhaupt noch jeweils 6WH zu schaffen. Aber mit Geduld und Hingabe sowie dem Ausbau Ihrer Schmerztoleranz und Willensstärke werden Sie Schritt für Schritt eine Verbesserung Ihrer Kraffleistungen feststellen. Wichtig für die volle Wirksamkeit dieser Trainingsmethode ist, dass Sie die einzelnen Sätze möglichst

ohne Pause nacheinander absolvieren.

Ich setze abnehmende Sätze verstärkt in den letzten 3 Monaten vor einem Wettkampf ein, um Muskeldichte und Muskelhärte bestmöglich zu entwickeln. Ein bis zwei abnehmende Sätze Schrägbankdrücken mit der Langhantel verpassen den Brustmuskeln gleich zu Beginn des Trainings einen echten Schock und stimulieren höchst effektiv das Muskelwachstum. Aber Vorsicht! So ein Einstieg in das Training ist nichts für Weicheier. Stellen Sie sich darauf ein, bis tief in die Schmerzzone vorzudringen und nehmen Sie das beinahe unerträgliche Muskelbrennen in dem Bewusstsein an, dass jede Wiederholung Sie Ihrem Ziel, Bestform zu erreichen, weiterbringt.

Als zweite Übung stehen fliegende Bewegungen auf der Flachbank auf dem Programm. Im Anschluss an einen sehr leichten Aufwärmatz mit 17kg pro Kurzhantel und 20 WH steigere ich das Gewicht auf 27kg und 20 WH für den zweiten und auf 32kg und 15 bis 20 WH für den dritten Satz. Abschließend werden die 29kg Kurzhanteln noch einmal für 15 bis 20 WH bewegt. Fliegende Bewegungen auf der Flachbank sind, ich möchte es einmal so ausrücken, in erster Linie eine Übung bei der es auf das Dehnen und Fühlen ankommt. Daher bevorzuge ich für fliegende Bewegungen die Verwendung von mittelschweren Gewichten.

Übung Nr. 3: Bankdrücken mit der Langhantel oder Bankdrücken im Sitzen an der Maschine. Je nach Muskelgefühl an dem entsprechenden Tag folgt als dritte Übung innerhalb des Definitionstrainings für die Brustmuskeln entweder Bankdrücken mit der Langhantel oder Bankdrücken im Sitzen an der Maschine. Wenn ich mich besonders kräftig fühle und Lust auf eine „freie Bewegung“ mit schweren Gewichten habe, dann ist Bankdrücken mit der Langhantel erste Wahl. Nach einem leichten Aufwärmatz mit 50kg und 20 WH folgt ein Durchgang mit 70kg und 12 bis 15 WH, dann ein Satz mit 90kg und 8 bis 10 WH und zum Abschluss noch ein Satz mit 100kg und 5 bis 8 WH. Ebenso wie beim Schrägbankdrücken mit der Langhantel schließen sich im schwersten Satz Bankdrücken in jedem zweiten bis dritten Training noch 1 bis 3 Intensivwiederholungen an. Das Training dieser Übung wird mit einem Schlusssatz mit leichterem Gewicht (60kg) und 15 bis 20 WH beendet.

Sollte die Entscheidung für das Bankdrücken im Sitzen an der Maschine ausfallen, stehen 3 bis 4 Sätzen zwischen 12 und 20 WH pro Satz auf dem Programm. Bei dieser Übung kommen auch abnehmende Sätze häufiger zum Einsatz, denn es ist hier auch ohne Trainingspartner durch das Umstecken der Gewichte schnell möglich, einige Sätze hintereinander ohne Pause zu trainieren. Und bei Erreichen des Punktes des Muskelversagens mitten in der Druckbewegung brauche ich mir keine Gedanken darüber zu machen, wie ich das Gewicht von meinem Brustkorb loswerde (kann beim Training von abneh-

menden Sätzen beim Bank- oder Schrägbankdrücken schon mal vorkommen). Die Gewichtsbelastung für das Bankdrücken im Sitzen an der Maschine liegt zwischen 60kg und 80kg.

Nach der Druckbewegung folgt wieder eine Zugbewegung: Kabelzüge überkreuz meisteln tiefe Querstriche in die Brustmuskeln. 2 bis 3 Sätze unter Anwendung der abgestumpften Pyramide zu je 15 bis 25 WH und der Methode der Höchstspannung stehen auf dem Programm. In jedem Satz wird das Gewicht gesteigert, die Gewichtsbelastung auf dem Seilzug liegt zwischen 20kg und 30kg pro Seite. Die letzten 3 bis 5 WH pro Satz werden am Punkt der maximalen Kontraktion, also dann wenn sich die Hände vor den Knien befinden, für ca. 2 Sekunden gehalten.



Drücken Sie in den Brustmuskeln kräftig nach und fühlen Sie die daraus resultierende, intensive Kontraktion in den Muskelfasern.

Als letzte Übung im Brusttraining stehen Dips auf dem Programm. Entweder mache ich Dips am Holm oder Dips zwischen 2 Bänken. Auch hier entscheidet mein Gefühl am jeweiligen Trainingstag. Falls ich noch über genug Power verfüge, mache ich Dips am Holm für 3 Sätze zwischen 12 und 15 WH pro Satz. Und wenn ich wirklich unter Volldampf stehe, dann nehme ich noch Zusatzgewicht für diese Übung, zwischen 15kg und 25kg und 6 bis 10 WH pro Satz. An anderen Tagen, an denen ich das Brusttraining eher etwas „ruhiger“ ausklingen

lassen möchte, verleihen mir 3 Sätze Dips zwischen 2 Bänken ohne Zusatzgewicht mit je 25 WH noch einmal einen Super Pump!

Anhand dieses beispielhaften Trainings der Brustmuskulatur in der Definitionsphase wird deutlich, dass es neben der Mischung aus schweren und leichteren beziehungsweise mittelschweren Belastungsreizen wichtig ist, die einzelnen Muskelgruppen mit einer Vielzahl von Übungen zu trainieren. So wird sichergestellt, dass die einzelnen Körperpartien aus unterschiedlichen Winkeln stimuliert werden und sich innerhalb der einzelnen Teilbereiche gleichmäßig entwickeln. Das folgende Beispiel dient als Leitfaden dafür, wie ein perfektes Brusttraining in der Definitionsphase aussehen könnte:

Übung	Sätze	WH	Methode	Schwerpunkt
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3-4	4-20	Pyramide* oder abnehmende Sätze	obere Brust
Fliegende Bewegung auf der Flachbank	3-4	15-20	Pyramide	Seitliche und mittlere Brust
Bankdrücken mit der Langhantel oder Bankdrücken sitzend an der Maschine	3-4 3-4	6-15 6-15	Pyramide* Pyramide oder abnehmende Sätze	Mittlere und untere Brust
Kabelzüge überkreuz	2-3	15-25	Pyramide und Höchstspannung	Seitliche und mittlere Brust
Dips am Holm oder	2-3	6-15	evtl. mit Zusatzgewicht	Untere Brust
Dips zwischen 2 Bänken	2-3	25	ohne Zusatzgewicht	

Tipps:

+ Vor den schweren Trainingsätzen immer einen bis drei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.

+ * = In jedem zweiten bis dritten Training im letzten Satz 1 bis 3 Intensivwiederholungen anschließen.

Zwischen den Sätzen und direkt im Anschluss an das Training empfiehlt sich das Anspannen der Brustmuskulatur. Wählen Sie dafür insgesamt 3-4 verschiedene Posen und spannen Sie die Muskeln in der jeweiligen Pose für 20 bis 30 Sekunden stark an. Zwischen den Sätzen sollten Sie sich dabei auf eine Pose beschränken um den Trainingsrhythmus von Belastung (Sätze) und Pausen nicht zu verlieren. Nach dem Training sollten die einzelnen Posen für insgesamt 10 bis 15 Minuten praktiziert werden. Machen Sie dabei keine, oder nur sehr geringe Pausen zwischen den einzelnen Posen. Dieses isometrische Anspannen der Muskeln ist sehr effektiv dafür, optimale Muskelzeichnung zu erreichen und falls Sie Wettkämpfer sind auch sehr hilfreich dafür, auf der Bühne die einzelnen Wertungsrunden ohne Probleme (z.B. Muskelzittern oder Krämpfe) durchzustehen.

Trainingsdauer

Durch stundenlanges Training im Studio, das vielleicht noch durch ebenso langes Ausdauertraining „ergänzt“ wird, können Sie beinahe zusehen, wie Sie Muskelmasse abbauen. Machen Sie nicht den Fehler zu denken, dass die Erhöhung der Satzzahlen auf über 20 pro Muskelgruppe für Ihre körperliche Entwicklung förder-

licher ist, als eine moderate Anzahl von Sätzen pro Muskelgruppe. Eine aus meiner Sicht gute Richtlinie diesbezüglich ist:

Übungsanzahl und maximale Satzzahlen pro Muskelgruppe

Muskelgruppe	Übungsanzahl	Maximale Satzzahl
Beine:	4-6	16-24
Brust:	4-6	16-24
Rücken:	4-6	16-24
Schulter:	4-6	16-24
Bizeps:	3-4	12-16
Trizeps:	3-4	12-16
Waden:	2-3	6-10
Bauch:	2-3	6-10

Die zeitliche Obergrenze für das Gewichtstraining pro Trainingseinheit in der Definitionsphase sollte

bei 90 Minuten liegen, zuzüglich Aufwärmen und Posing. Bei mehr als 90 minütigen, intensiven Gewichtstrainingseinheiten gewinnen katabole Hormone wie beispielsweise Cortisol die Oberhand und das ist alles andere als förderlich für den Muskelaufbau. Die Einnahme von Phosphatidylserin mittels 3 bis 5 Kapseln „Cort-Block“ ca. 30 Minuten vor dem Training hat sich in diesem Zusammenhang als sehr positiv zur Vermeidung des Übertrainingszustandes erwiesen.



Aerobes Training

Ausdauertraining beispielsweise in Form von Laufen, Radfahren oder Treppensteigen eignet sich nicht nur hervorragend als Herz/Kreislauftraining, sondern kontrolliert effektiv den Körperfettansatz und kann darüber hinaus als eine Form der aktiven Erholung nach intensiven Trainingseinheiten mit den Gewichten verstanden werden. Aus diesen Gründen ist aerobes Training fester Bestandteil jedes erfolgreichen Bodybuilding – Trainings, sowohl innerhalb der Aufbau- als auch innerhalb der Definitionsphase. Für das Erzielen von optimalen Ergebnissen in der Reduktion des Körperfettabbaus empfehlen sich 4 bis 6 wöchentliche Ausdauerseinheiten zu je 30 bis 45 Minuten Dauer. Damit das aerobe Training seinen fettverbrennenden Effekt optimal entfalten kann, spielt der Zeitpunkt an dem das Ausdauertraining absolviert wird, eine wichtige Rolle.

Im Idealfall sind die Kohlenhydratspeicher des Körpers in der Leber und der Muskulatur zu Beginn des aeroben Trainings möglichst niedrig, denn so greift der Organismus in hohem Maße auf gespeichertes Körperfett zur Energiegewinnung zurück. In der Praxis haben sich daher zwei Zeitpunkte für das Ausdauertraining als besonders effektiv bewährt: Frühmorgens, direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen oder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining. Die maximale Dauer des aeroben Trainings sollte 45 Minuten (alleiniges Ausdauertraining) beziehungsweise 30 Minuten (direkt im Anschluss an das Gewichtstraining) betragen, damit die Gefahr des Muskelabbaus durch überlanges Training vermieden wird. Entscheiden Sie nach Ihrem Gefühl am jeweiligen Tag, ob Sie der Dauermethode (gleichbleibende Belastungsintensität), oder der Intervallmethode (wechselnde Belastungsintensität zum Beispiel durch den Einbau von Trainingsintervallen) den Vorzug geben. Strengen Sie sich auch im Ausdauertraining richtig an, kommen Sie gut ins Schwitzen und verbrennen Sie so eine hohe Anzahl an Kalorien.

Als unterstützende, höchst effektive Maßnahme für die Beschleunigung der Fettverbrennung hat sich die kombinierte Einnahme von „LipoTherm“ und „L-Carnitin“ ca. 30 Minuten vor Beginn des Ausdauertrainings erwiesen. Während „LipoTherm“ durch die enthaltenen aktiven Mikronährstoffe Synephrin, Forskolin, Citrus Aurantium, Guarana, Coffein und Bioperine dabei hilft, den Kalorienverbrauch zu steigern und die Freisetzung des gespeicherten Körperfetts in die Blutbahn unterstützt, dient „L-Carnitin“ als sogenannter Biocarrier, die freigesetzten Fettsäuren durch die Zellhüllen hindurch zu schleusen und in die Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) zu transportieren, wo sie dann als Energielieferanten verbrannt werden.

Zusammenfassung:

Die perfekte Trainingseinheit in der Definitionsphase beinhaltet eine Vielzahl an Übungen pro Muskelgruppe, eine breite Spanne an Wiederholungszahlen für jede Muskelgruppe, den Einsatz von hochintensiven Methoden und wohldosierte, sowie optimal terminierte aerobe Belastungsformen. Wenn Sie Willens und fähig sind, während des Trainings bis weit in Ihre Schmerzzone vorzudringen, werden Sie dafür nicht nur mit maximalen Körperfettabbau und bestmöglicher Muskelzeichnung belohnt, sondern in kurzer Zeit auch neu aufgebaute, dichte Muskelmasse Ihr eigen nennen können.

Mit besten Wünschen für das Training!

Berend Breitenstein

