

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage- und Antwortkolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Herr Breitenstein. Sie sind ja schon sehr lange im Bodybuilding aktiv und machen immer noch eine gute Figur. Können Sie mir bitte einige Tipps geben, wie ich vor Verletzungen verschont bleibe? Ich möchte unseren Sport gerne so lange es geht gesund und fit betreiben.

A: Verletzungen sind wahrlich unangenehm, oftmals sehr schmerzhaft und führen häufig zur Unterbrechung des gewohnten Trainingsrhythmus. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Sie einige wesentliche Faktoren zur Verletzungsprävention berücksichtigen.

Einer der wichtigsten Punkte hierbei ist das richtige Aufwärmen vor dem Gewichtstraining. Es ist sehr wichtig, den Körper durch den langsamen Einstieg in die Trainingsbelastung in eine optimale Leistungsbereitschaft zu versetzen. Die Verletzungsgefahr für Muskeln, Sehnen, Bänder sowie Gelenke wird durch das richtige Aufwärmen auf ein Minimum reduziert. Sie als Bodybuilder sollten dabei berücksichtigen, dass das Aufwärmen relativ kurz

ist und unter keinen Umständen die Leistungsfähigkeit durch einen zu hohen Umfang herabsetzt. Das Aufwärmen wird generell in folgende Phasen unterteilt:

1. Die psychische Einstellung auf das Training
2. Das allgemeine Aufwärmen
3. Das spezielle Aufwärmen

Als Beispiel zur optimalen Eingliederung dieser drei Phasen des Aufwärmens in das Training nehmen wir einmal an, dass „Schulter-Tag“ ist. Bereits auf dem Weg ins Studio sollten Sie sich geistig auf das Training und die Schmerzen einstellen, die mit den hochintensiven Belastungen während der „Alles-Oder-Nichts“-Sätzen verbunden sind. Sehen Sie die Übungen Ihres Schultertrainings vor Ihrem geistigen Auge. Versuchen Sie schon vor Beginn des eigentlichen Trainings die geistige Verbindung zu Ihren Schultermuskeln herzustellen und stellen Sie sich als Ergebniss Ihres konzentrierten, harten Trainings auf einen „Super-Pump“ in den Schultern ein. Im Studio sollten Sie dann zunächst für 5 bis 10 Minuten eine Aktivität wählen, die mindestens 1/6 Ihrer Gesamtkörpermuskulatur beansprucht (allgemeines Aufwärmen) beispielsweise Radfahren oder Laufen auf den entsprechenden Trainingsgeräten. Dadurch kommt Ihr Herz/Kreislaufsystem in Schwung, die Atmung vertieft sich und die Blutfließgeschwindigkeit steigt. Während des allgemeinen Aufwärmens empfiehlt es sich, die psychische Einstellung auf das Training fortzusetzen und sich geistig auf den Kampf mit den Gewichten einzustellen. Im Anschluss an das Radfahren oder an eine andere Aktivität zur Umsetzung der zweiten Aufwärmphase beginnt die eigentliche Muskelaufbauarbeit des Trainings durch die Arbeit mit den Gewichten. Doch bevor es hier richtig zur Sache geht, steht das spezielle, gezielte Aufwärmen der Schultern auf dem Programm. Gehen wir einmal davon aus, dass die erste Übung Ihres Schultertrainings Frontdrücken an der Multipresse ist. Machen Sie einen bis drei Sätze mit sehr leichter bzw. leichter Gewichtsbelastung. Erst im Anschluss an diese Aufwärmätze beginnen

Sie damit, die folgenden Sätze als Trainingssätze zu zählen. Ich persönlich mache das grundsätzlich so, dass ich meinen ersten „Satz“ nur mit der Stange absolviere und 20 Wiederholungen ohne weitere Gewichtsbelastung durchführe. Für den zweiten und dritten Aufwärmersatz mache ich 15 bis 20 Wiederholungen mit ca. 30 bis 50 Prozent des Gewichts, das ich für meinen schwersten Trainingssatz für 6 bis 8 Wiederholungen verwende. Durch dieses spezielle Aufwärmen kontrahieren die Muskeln schneller, sind leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig. Die Muskulatur wird gezielt erwärmt, das Zusammenspiel zwischen Geist und Muskeln verbessert sich und die Effizienz in der Bewegungsausführung wird erhöht. Auch Gelenke, Sehnen und Bänder werden so gut auf das nachfolgende, hochintensive Gewichtstraining vorbereitet. Dadurch verringert sich die Verletzungsgefahr auf ein Minimum. Im weiteren Verlauf sollten Sie von jeder sich anschließenden Schulterübung einen leichten Satz mit 15 bis 20 Wiederholungen machen, bevor die eigentlichen Trainingssätze dieser Übungen beginnen.

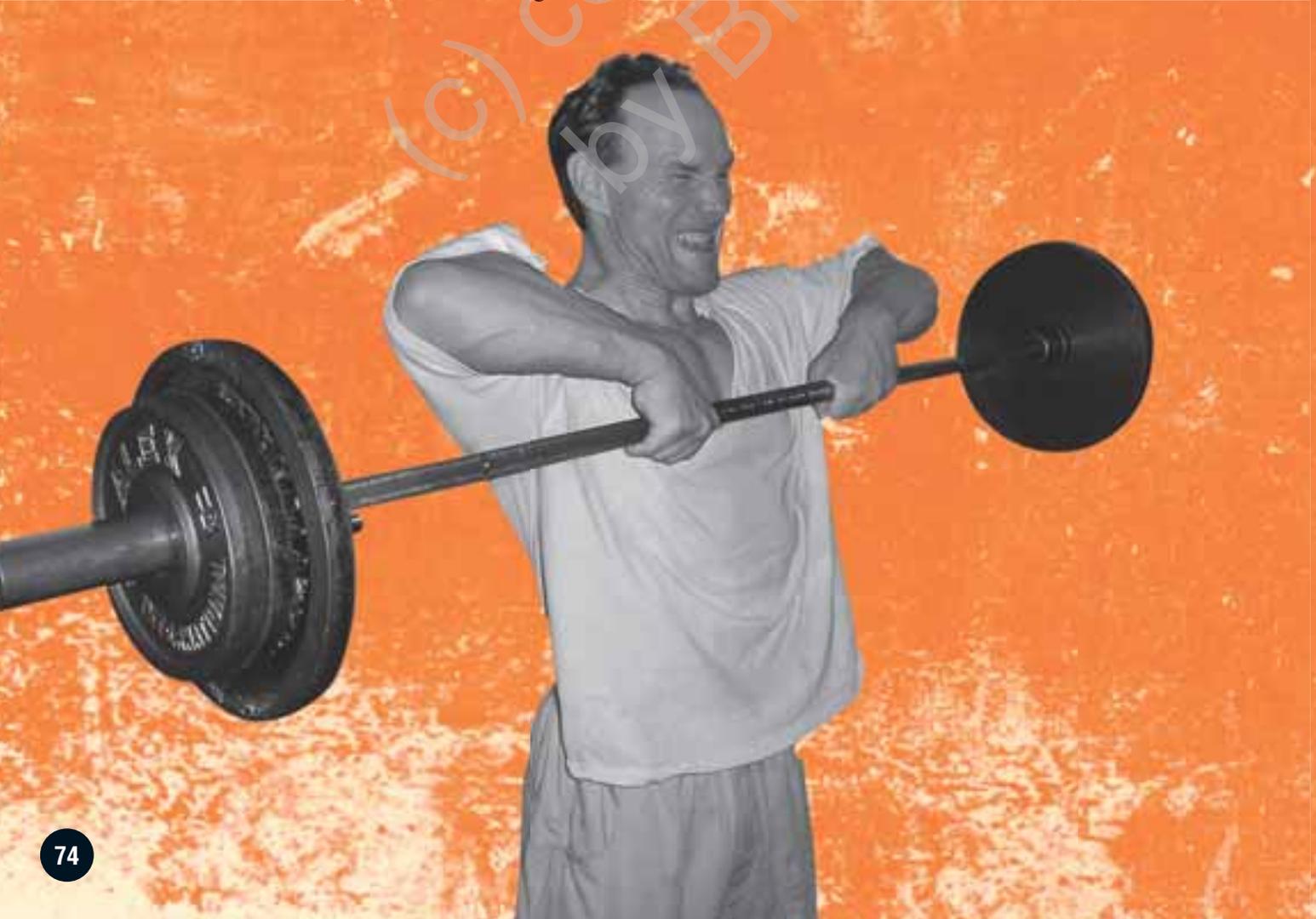
Obwohl die Schultern durch das Frontdrücken an der Multipresse bereits voll aufgewärmt und stark durchblutet sind, stellt jede andere Übung einen unterschiedlichen Bewegungsablauf dar, der durch einen leichten Satz „eingewöhnt“ wird und somit die Verletzungsgefahr beim Training der schwere Sätzen minimiert.



Im Anschluss an das Gewichtstraining empfiehlt es sich, die zuvor hart geforderte Muskulatur zu dehnen. Dehnübungen sind u.a. wichtig für den Erhalt von geschmeidigen Muskeln und das wiederum trägt zur Verletzungsprävention im Bodybuilding-Training bei. Mit flexiblen und „lockeren“ Muskeln ist der Bewegungsablauf innerhalb der einzelnen Übungen optimiert und je besser die Übungstechnik ist, umso geringer ist das Verletzungsrisiko.

Trainieren Sie sauber und vermeiden Sie Reißen oder Schwingen der Gewichte. Führen Sie die Bewegungen bei jeder einzelnen Übung immer über den vollen Radius aus und konzentrieren Sie sich auf das Muskelgefühl. Optimieren Sie die Geist-Muskel Verbindung. Als „Belohnung“ eines solchen sehr bewusst durchgeführten Trainings wird die belastete Muskelgruppe sehr stark durchblutet und es stellt sich in der Regel ein unglaublich intensiver „Pump“ ein. In Ihrem Training sollten Sie nur solche Übungen machen, deren Übungstechnik Sie vollkommen beherrschen und die Ihnen persönlich am meisten liegen. Es gibt eine große Vielzahl an möglichen Übungen für die einzelnen Muskelgruppen. Folgen Sie bezüglich der Übungsauswahl Ihrem Instinkt. Gehen Sie nach Ihrem Gefühl vor und wenn Sie unsicher bezüglich der optimalen Übungsauswahl sind, holen Sie sich Rat bei einer Person Ihres Vertrauens.

Insgesamt darf die Häufigkeit und die Intensität Ihres Trainings nicht dazu führen, dass Sie einem erhöhtem Verletzungsrisiko aufgrund eines möglichen Übertrainings ausgesetzt sind. Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke brauchen Zeit, um sich nach dem Training zu erholen und stärker zu werden. Übertreiben Sie es daher nicht und achten Sie darauf, dem Ruhebedürfnis Ihres Organismus gerecht zu werden. Lassen Sie die Finger von Dopingmitteln wie beispielsweise Anabolika, die zwar den Muskel- und Kraftaufbau beschleunigen, aber Sehnen und Bändern häufig nicht genügend Zeit lassen, mit dem deutlichen Kraftzuwachs der Skelettmuskulatur Schritt zu halten. Als Folge hieraus ist das Verletzungsrisiko von Sehnen, Bändern und Muskeln bei Einnahme von Dopingmitteln deutlich erhöht im Vergleich zum natürlich trainierendem, drogenfreien Bodybuilder. Schlafen Sie genug und falls möglich, gönnen Sie sich eine kleine (15 bis 30 Minuten) Siesta während des Tages. Setzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehende körperliche und geistige Energie bewusst und zielgerichtet ein. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund und nehmen Sie alle Nährstoffe, die für die Gesundheit von Körper und Geist benötigt werden und Ihren Trainingserfolg als Bodybuilder unterstützen, in ausreichender Menge zu sich.



Unter Berücksichtigung der genannten Aspekte und einer grundsätzlich positiven Einstellung zu unserem Sport stehen die Chancen sehr gut, dass Sie sich einer langen Karriere im Bodybuilding erfreuen und das Training bis ins hohe Alter mit viel Freude, sehr guten Fortschritten in der Körperentwicklung und vor allem unbeschadet fortsetzen können.

F: Hallo Berend. Manchmal bleibt mir für das Training maximal 45 Minuten Zeit. Soll ich an solchen Tagen lieber auf das Training verzichten oder trotzdem ans Eisen gehen obwohl ich sonst durchschnittlich 75 bis 90 Minuten für jede Trainingseinheit einplane?

A: Die von Dir geschilderte Situation kenne ich aus eigener Erfahrung. Tatsächlich kommt es gelegentlich vor, dass mir mein ausgefüllter Terminkalender manchmal weniger als eine Stunde für das Training ermöglicht. Das ist natürlich eher die Ausnahme als die Regel (schließlich bin ich noch aktiver Bodybuilder), aber ich habe mir die gleiche Frage gestellt wie Du, nämlich ob es nicht besser wäre, im Fall eines zeitlich begrenzten Budgets für das Training das entsprechende Programm an einem anderen Tag nachzuholen. Genau hier liegt nun aber die Problematik. Lassen wir das Training ausfallen, verschiebt sich der gesamte Trainingsrhythmus. Ein „verlorener“ Tag ohne Training ist nicht wieder rückgängig zu machen. Als ambitionierter

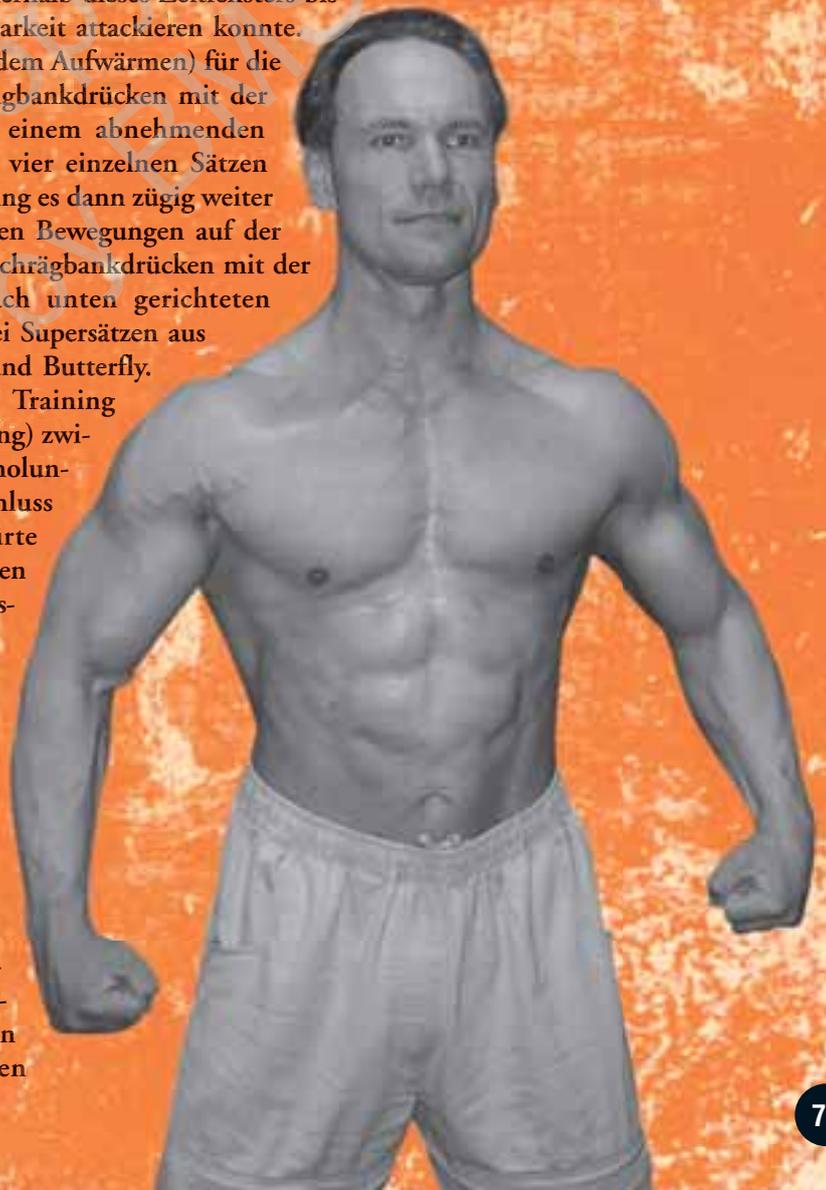
Bodybuilder bist Du Dir darüber im Klaren, dass nur regelmäßiges Training auf Dauer zu optimalen Ergebnissen im Muskelaufbau führt. In diesem Bewusstsein plädiere ich dafür, das Training durchzuziehen, auch wenn die dafür zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist. Tatsächlich kannst Du innerhalb von 45 Minuten hochintensive Wachstumsreize auf eine Muskelgruppe ausüben.

Ich möchte Dir hierfür ein Beispiel aus meiner eigenen Trainingserfahrung geben: Es war an einem Tag, an dem das Brusttraining auf meinem Programm stand. Üblicherweise rechne ich etwas mehr als insgesamt eine Stunde für das Training dieser Muskelgruppe. Mir blieben aber maximal 45 Minuten und so war ich gefordert, mir Möglichkeiten auszudenken, mit denen ich meine Brustmuskeln innerhalb dieses Zeitfensters bis zur Grenze ihrer Belastbarkeit attackieren konnte.

Dafür begann ich (nach dem Aufwärmen) für die erste Übung, dem Schrägbankdrücken mit der Langhantel, gleich mit einem abnehmenden Satz, der insgesamt aus vier einzelnen Sätzen bestand. Anschließend ging es dann zügig weiter mit vier Sätzen fliegenden Bewegungen auf der Flachbank, drei Sätzen Schrägbankdrücken mit der Langhantel auf der nach unten gerichteten (reversen) Bank und zwei Supersätzen aus Dips an der Maschine und Butterfly.

Wie immer in meinem Training machte ich (je nach Übung) zwischen 4 und 20 Wiederholungen pro Satz. Im Anschluss an dieses Training spürte ich noch Tage später einen wirklich tiefsitzenden Muskelkater in der Brust.

Um das Beste aus einem Training zu machen, in dem Dir nicht viel Zeit zur Verfügung steht, empfehle ich Dir genauso vorzugehen. Unter Einsatz von Intensitäts- und zeitsparenden Trainingsmethoden beispielsweise Intensivwiederholungen, abnehmenden Sätzen und Supersätzen



sowie kurzen Pausen zwischen den einzelnen Sätzen (ca. eine Minute) und einer breiten Wiederholungszahlen-Spanne innerhalb des Trainings hast Du alles notwendige dafür getan, damit ein „Blitz-Training“ nicht nur Pflichterfüllung ist, sondern dazu beiträgt, Deine Muskeln zum Wachsen zu bringen!

F: Hallo Herr Breitenstein. Mich würde mal Ihre Meinung zu der „Fleisch und Eier“ Diät interessieren? Können Sie eine derartige Ernährungsweise empfehlen?

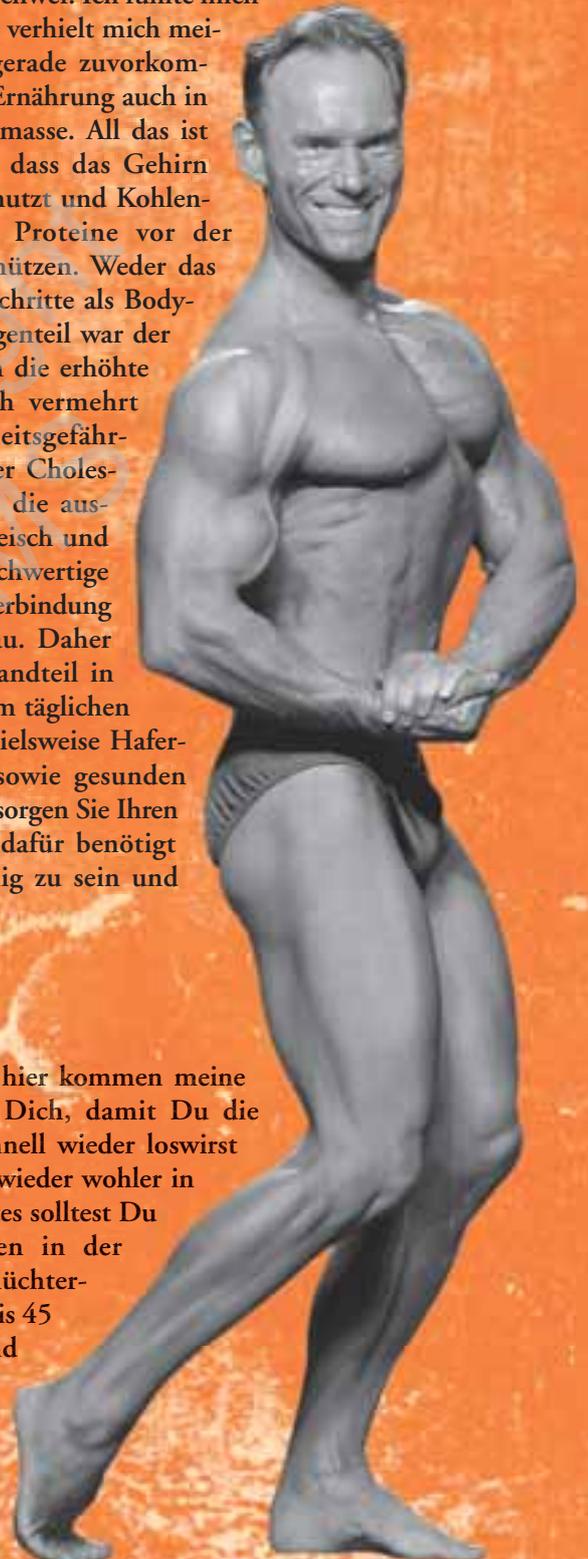
A: Eine gute Frage, die ich aus meiner Praxiserfahrung als Bodybuilder und auch unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse eindeutig mit NEIN beantworten möchte. Ich habe selber schon mit dieser Ernährungsweise experimentiert und fühlte mich schrecklich dabei. Die ständige Müdigkeit, eine geringe Stressresistenz und eine äußerst niedrige psychische Reizschwelle machten nicht nur mir selbst, sondern auch meiner Umwelt das Leben schwer. Ich fühlte mich

körperlich und geistig alles andere als fit und verhielt mich meinen Mitmenschen gegenüber auch nicht gerade zuvorkommend. Darüber hinaus verlor ich mit dieser Ernährung auch in einem nicht unerheblichen Maß an Muskelmasse. All das ist wenig verwunderlich, wenn man bedenkt, dass das Gehirn bevorzugt Kohlenhydrate als Energiequelle nutzt und Kohlenhydrate proteinschonend wirken, sprich Proteine vor der Verbrennung für die Energieproduktion schützen. Weder das mir eine solche Diät bezüglich meiner Fortschritte als Bodybuilder nützlich gewesen wäre (eher das Gegenteil war der Fall), noch die Belastung des Körpers durch die erhöhte Aufnahme von Purinen und der hierdurch vermehrt anfallenden Menge an potenziell gesundheitsgefährdender Harnsäure, sowie der Konsum hoher Cholesterinmengen sprechen für eine Ernährung, die ausschließlich aus Fleisch und Eiern besteht. Fleisch und Eier sind für den Bodybuilder sehr gute, hochwertige Proteinlieferanten und sehr hilfreich für (in Verbindung mit intensivem Training) den Muskelaufbau. Daher sollten diese Lebensmittel auch fester Bestandteil in Ihrer Ernährung sein. In Verbindung mit dem täglichen Verzehr komplexer Kohlenhydrate wie beispielsweise Haferflocken, Gemüse und Vollkornprodukten sowie gesunden Fetten in Form von Olivenöl und Nüssen, versorgen Sie Ihren Organismus mit allen Nährstoffen, die er dafür benötigt körperlich und geistig optimal leistungsfähig zu sein und gesund zu bleiben.

F: Hallo Berend. Der Sommer steht vor der Tür und ich habe ca. 5 kg zu viel auf den Rippen. Kannst Du mir bitte einige Tipps geben, wie ich diese überflüssige Fettmasse schnell wieder loswerden kann?

A: Ja, kein Problem – hier kommen meine Empfehlungen für Dich, damit Du die überschüssigen Pfunde schnell wieder loswirst und Dich schon sehr bald wieder wohler in Deiner Haut fühlst: als erstes solltest Du an mindestens drei Tagen in der Woche frühmorgens auf nüchternen Magen für jeweils 30 bis 45

Minuten Cardiotraining machen. Aufgrund der zu diesem Zeitpunkt relativ leeren Glykogenspeicher und der fehlenden Nahrungsaufnahme beginnt Dein Körper schnell damit, seine Fettdepots als Energielieferanten anzugreifen. Wenn Du ca. 30 Minuten vor Beginn Deiner Cardio-



aktivität noch einen oder zwei Becher schwarzen, ungesüßten Kaffee trinkst, Nahrungsergänzungsmittel für die Beschleunigung des Fettabbaus einnimmst (z.B. „LipoTherm“ und L-Carnitin von BMS) und während des Trainings dann richtig gut ins Schwitzen kommst, dann hast Du bereits eine sehr wichtige Maßnahme zur Erreichung Deiner Zielsetzung in die Praxis umgesetzt. Mein Tipp: Probiere es doch einmal mit frühmorgendlichem Lauftraining bei Sonnenaufgang – es ist ein echter Genuss, die frische Morgenluft zu atmen und die erwachende Natur wahrzunehmen – natürlich nur, wenn Dir während des intensiven Cardiotrainings noch der Sinn danach steht. Insbesondere während der 20- bis 60-sekündigen hochintensiven Trainingsintervalle innerhalb des Cardiotrainings hat man meistens schon genug damit zu tun, genügend Luft zu bekommen. Aber auch dieser Aspekt spricht klar für das Cardiotraining in der freien Natur – oder möchtest Du stattdessen lieber „Studioluft“ einatmen? Wie dem auch sei – wichtig ist nur, dass Du regelmäßig Ausdauertraining mit mittlerer bis hoher Intensität absolvierst. Vergiss solchen Schnickschnack wie Pulsuhren oder andere Geräte zur Messung Deiner Herzfrequenz – wenn Du nicht gerade ein Herzpatient bist, dann gib ganz einfach Vollgas im Training und höre auf Dein Körpergefühl. Dein Körper ist Dein bester Ratgeber, Du musst nur lernen, die von ihm ausgesendeten Signale richtig zu deuten.

Als Ergänzung des frühmorgendlichen Cardiotrainings solltest Du vier- bis fünfmal pro Woche mit Gewichten arbeiten. Jede Trainingseinheit mit den Gewichten sollte zwischen 60 und 75 Minuten dauern und mit hoher Intensität absolviert werden. Zwar verbrennst Du in der Regel durch das Gewichtstraining nicht so viele Kalorien pro Stunde wie vergleichsweise während des Cardiotrainings, aber natürlich verbraucht Dein Körper eine ganze Menge Energie während der harten Trainingseinheiten am Eisen. Hinzu kommt, dass Deine Stoffwechsellgeschwindigkeit umso höher ist, je mehr magere Muskelmasse Du durch das Gewichtstraining aufbaust.

Soviel zum Training. Damit Du Deine Fettpolster schnell wieder los wirst, ist aus meiner Sicht eine „saubere“, kohlenhydratarme Ernährung und das Trinken von reichlich Wasser die beste Strategie. Wenn Du Junk-Food wie beispielsweise Kuchen und andere Süßigkeiten sowie sehr fette Speisen (z.B. Pizza, Pommes-Frites etc.) vollständig aus Deiner Ernährung streichst und täglich mindestens 4,5 Liter Wasser trinkst, dann sind die Weichen für eine schnelle Gewichtsreduktion gestellt. Hauptbestandteile Deiner täglichen 4 bis 6 Mahlzeiten beziehungsweise Snacks sollten mageres Protein in Form von Fleisch, Quark, Eiern, Fisch und Huhn sein in Kombination mit rohem oder gedünsteten Gemüse wie beispielsweise Tomaten, grünem Salat, Zwiebeln oder Gurke. Täglich 2 bis 4 Esslöffel kaltgepresstes Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Leinöl) und eine Handvoll Nüsse (z.B. Mandeln) sowie der Verzehr des Großteils Deiner Kohlenhydrataufnahme in Form von Haferflocken ca. 30 bis 60 Minuten im Anschluss an Dein frühmorgendliches Cardiotraining versorgen Deinen Körper über einige Stunden mit „sauberer“ Energie, sprich die Fettzellen gehen leer und bekommen keinen Nachschub.

Ich bin sicher, dass Du bei Umsetzung der gegebenen Tipps in die Praxis innerhalb von 4 Wochen Deinem Ziel von fünf Kilogramm Fettverlust schon ein ganzes Stück näher gekommen bist oder sogar erreichst hast. Gutes Gelingen!

F: Ich befinde mich zur Zeit auf der Suche nach einem neuen Studio. Dort wo ich bisher trainiert hatte, gefiel es mir nicht mehr. Haben Sie entsprechende Tipps, worauf ich bei der Auswahl meines zukünftigen Trainingsortes achten sollte?

A: Im Grund genommen können Sie sich diese Frage selbst beantworten, indem Sie sich ehrlich hinterfragen, welches die Gründe dafür sind, dass Sie einen Studiowechsel anstreben. Dazu kann ich nichts sagen, aber gerne teile ich Ihnen meine Gedanken darüber mit, worauf es mir persönlich bei der Studioauswahl ankommt. Ich habe selber schon in einer Vielzahl von Studios trainiert und das Gefühl, ob Sie sich in einem Studio wohl fühlen oder nicht, wird bereits durch den Eingangsbereich beeinflusst. Ich weiß noch, als ich einmal in einem dieser „Wellness-Clubs“ trainieren wollte und ich zum „Check-In“ musste – vornehm geht die Welt zugrunde!

Gar nicht mein Fall. Sauberkeit ist wichtig, obwohl ich auch schon großartige Trainingseinheiten in Studios hatte, deren Sauberkeit sehr deutlich zu wünschen übrig ließ – um es einmal so auszudrücken. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist natürlich in den vorhandenen Trainingsmitteln zu sehen. Hört beispielsweise das Kurzhantel-Sortiment bei 30 kg pro Hantel auf oder lässt die Ausstattung mit freien Gewichten generell zu wünschen übrig? Sind genügend hochwertige Trainingsmaschinen und reibungslos laufende Seilzüge für das Training an Geräten vorhanden?

Falls Sie es vorziehen, Ihr Cardiotraining im Studio zu praktizieren, dann sind entsprechende Geräte ein Muss. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die Öffnungszeiten. Ich persönlich liebe es, um 6.00 Uhr morgens zu trainieren und dieses Auswahlkriterium habe ich entsprechend bei der Wahl meines Trainingsortes immer zum Einsatz gebracht. Zu guter Letzt ist die, von denen im Studio trainierenden Menschen erzeugte Atmosphäre wichtig. Sind dort vorwiegend Personen anzutreffen, die ambitioniert zur Sache gehen und das Eisen mit vollem Einsatz bewegen oder überwiegt prozentual eher der, wie ich es ausdrücken möchte, Anteil der „Reha-Trainerenden“ Leuten, bei denen man vergeblich nach einem vergossenem Schweißtropfen im Training sucht. Irgendwo habe ich einmal gelesen, dass ein bekannter Bodybuilder auf die Frage, worauf es ihm bei der Auswahl seines Studios am meisten ankäme geantwortet hätte, dass das ihm egal wäre und er aufgrund seiner hohen Motivation, Konzentrationsfähigkeit und Leidensbereitschaft sogar auf dem Klo äußerst produktiv trainieren könne – für uns „Normalsterbliche“ kommt es aber sehr wohl darauf an, das wir uns für das Training in einem Studio entscheiden, in dem wir uns rundherum gut aufgehoben fühlen und in dem unsere Konzentration auf die Übungen und den eigenen Körper durch die dortigen Gegebenheiten gefördert und nicht gehemmt wird.

Mit besten Wünschen für Ihr Training!
Berend Breitenstein

