

Berend Breitenstein:

Die Erfolgsstory eines Natural Bodybuilders!

Steckbrief: Berend Breitenstein

Geburtsort:	<i>Hamburg</i>
Geburtsdatum:	<i>11.06.1964</i>
Erlerner Beruf:	<i>Ernährungswissenschaftler (Dipl.oec.troph), FH</i>
Grösse:	<i>179 cm</i>
Gewicht Aufbauphase:	<i>103-108 kg</i>
Gewicht Wettkampf:	<i>78-80 kg</i>
Angestrebtes	
Wettkampfgewicht:	<i>83-85 kg</i>
Hobbies:	<i>Lesen, Kino, Reisen</i>
Wohnort:	<i>Hamburg</i>
Grösster BB-Erfolg:	<i>Pro Status der WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation) seit 1997 / Teilnahme an der Pro Natural World Bodybuilding Championships 2000 in den USA</i>

Einleitung

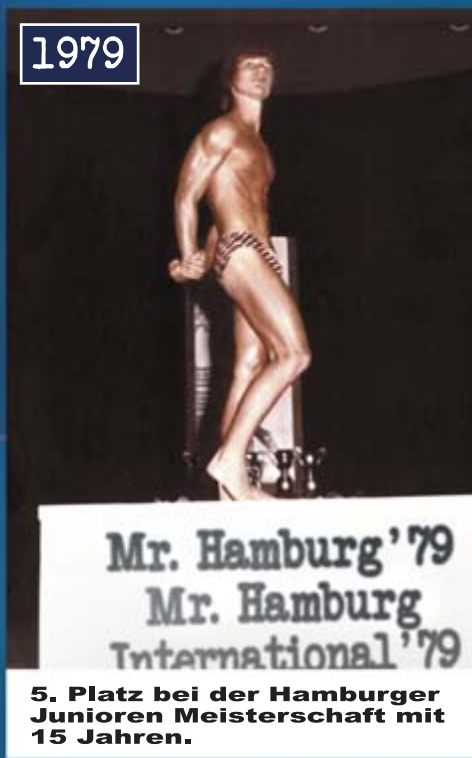
„Please welcome, from Germany: Berend Breitenstein, Competitor Nr. 6.“ Die Begrüßungsworte von Steve Downs, dem Vorsitzenden der WNBFF klingen mir heute noch in den Ohren, als wäre es gestern gewesen. Da stand ich nun hinter dem Vorhang einer Bühne eines grossen Kasinos in Atlantic City in den USA. Jetzt war es an der Zeit, vor die Zuschauer zu treten und eine oder zwei meiner besten Posen zu zeigen. Das hier war die Profi-Weltmeisterschaft der Natural Bodybuilder und für mich der Höhepunkt meiner bisherigen sportlichen Laufbahn. Doch beginnen wir ganz von vorne....

Die frühen Jahre

Superman. Batman. Spiderman. Das waren meine Lieblings-superhelden, als ich im zarten Alter von 12 Jahren war. Immer, als ich die bunten Comic-Hefte las, fragte ich mich, wie es für meine Helden nur möglich war, derart muskulöse Körper aufzubauen. Eines Tages kam dann durch eine Ausgabe von „Batman“ die Antwort auf diese Frage. Es war auf einem Bild zu sehen, wie „Batman“ mit der Langhantel trainierte. Für einen Jungen, der sich am Beginn der Pubertät befand und von einigen Selbstzweifeln bezüglich seiner Figur geplagt wurde, war diese Erkenntnis natürlich nicht ohne Folgen. Ich besorgte mir von meinem Taschengeld ein Expander und später bekam ich dann von meinen Eltern ein Hantelset und eine Trainingsbank geschenkt. Fortan



1979



5. Platz bei der Hamburger Junioren Meisterschaft mit 15 Jahren.

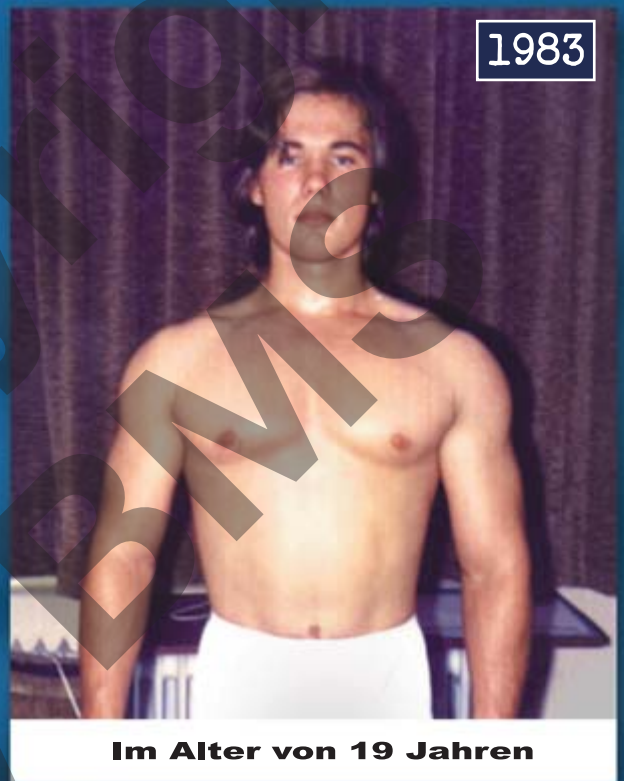
stellten die Trainingsbank und die Gewichte den Mittelpunkt meines Zimmers dar. Ich trainierte jeden Tag, besonders gerne Bankdrücken und BizepscURLs. Doch schon bald kam der Zeitpunkt, an welchem diese Grundausstattung nicht mehr genügte, um mich meinen Zielen näherzubringen. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich mir am Bahnkiosk eine Ausgabe des Athletik Sportjournals kaufte. Dave Johns, ein wahrlich imposanter, farbiger Bodybuilder war dort auf dem Cover zu sehen und für mich stand schnell fest, das ich eines Tages auch so gewaltig wie dieser Dave Johns aussehen wollte. Es war für mich keine Frage, das ich Bodybuilding als Wettkampfsport betreiben wollte, nur etwas auf Fitness zu machen, entsprach nicht meinen Vorstellungen.

So kam es, das mein Vater mit mir losging und wir gemeinsam nach einem geeigneten Studio für mich Ausschau hielten. Das war gar nicht so leicht, schließlich war ich damals erst 14 Jahre alt und so war es nicht verwunderlich, das die ersten angesteuerten Studios mich aufgrund meines Alters nicht als Mitglied aufnehmen wollten. Schließlich wurden wir dann doch fündig. Ich wurde in einem Bodybuilding-Studio eingeschrieben, mein Vater musste natürlich die Bürgschaft für die zu entrichtenden Monatsbeiträge geben. Es war das Jahr 1978 und damals gab es noch keine grossen Wellness-Anlagen, wie Sie heute so zahlreich zu finden sind. Und das war mein grosses Glück. Ich wurde in einem Studio Mitglied, welches sich ganz und gar dem Bodybuilding verschrieben hatte. Kein Fitness oder Wellness, sondern Training bis zum Erbrechen war die Devise. Das kam mir als ehrgeizigen Nachwuchssportler gerade recht. Die ganze Atmosphäre dieses Studios war auf Erfolg im Muskelaufbau eingestellt. Zumal das Studio immer auch einige Starter an der Hamburger Bodybuilding Meisterschaft stellte...

Der erste Wettkampf

Nach gut 1½ Jahren Training war ich dann in den Augen des Studiobesitzers gut genug, es einmal als Teilnehmer an den Hamburger Bodybuilding Meisterschaften der Junioren zu versuchen. Ich war 15½ als ich das erste Mal auf einer Bodybuilding Bühne stand. In meiner Klasse starteten sechs Athleten und ich belegte den fünften Platz, knapp vorbei am vierten. Ich war stolz wie Bolle als ich den Pokal für meine Platzierung auf der Bühne überreicht bekam. Im stillen sagte ich zu mir selbst „Dies ist erst der Anfang“ und als ich dann den Kommentar von Albert Busek über diese Meisterschaft in der Sportrevue las, war mein Ehrgeiz vollends entbrannt. Er bezeichnete die Juniorenklasse 1979 als die bisher beste und wagte die Aussage, das vielleicht der eine oder andere Teilnehmer eines Tages zur Deutschen Spitzenklasse zählen könnte.

1983



Im Alter von 19 Jahren

Die Entscheidung gegen Doping

Nach der Hamburger Junioren Meisterschaft 1979 stellte ich mir die Frage, wie es denn nun sportlich weitergehen sollte. Im Grunde wußte ich ganz genau, wo ich hinwollte: In die Weltspitze. Aber es zeigte sich auch, das ich in den nächsten Jahren nicht die erhofften Fortschritte im Muskelaufbau machte. Zwar nahm ich kontinuierlich an Masse zu, aber für einen Durchbruch bei den Junioren reichte es nicht. Als dann der mehrfache Hamburger Meister, der im gleichen Studio wie ich trainierte, eines Tages zu mir sagte: „Ohne Stoff wirst Du nichts“, da wollte ich es



Massephase mit 108 kg. Mehr ist nicht immer besser!

zunächst nicht wahrhaben, das man nur mit Doping Siegchancen auf einer Bodybuildingbühne hätte. Natürlich gab mir seine Aussage zu denken. Auf der einen Seite wollte ich es bis ganz nach oben im Bodybuilding schaffen, auf der anderen Seite widerstrebte es mir zutiefst, mit Hormonen der körperlichen Entwicklung auf die Sprünge zu helfen. Ein Schlüsselerlebnis für mich war es, als dieser besagte Hamburger Meister eines Tages eine Posingshow im Studio zeigte. Er hatte eindrucksvolle Muskelmasse bei gleichzeitig guter Definition vorzuweisen, aber ästhetisch war seine Gesamterscheinung aufgrund einer starken Akne, die den ganzen Rücken bedeckte, wahrlich nicht. Mir war durch das Lesen der einschlägigen Bodybuilding-Magazine sehr wohl bekannt, das es so etwas wie Steroid-Akne gibt. Hier hatten wir das beste Beispiel dafür. Außerdem erlebte ich nicht nur einmal, dass er mit plötzlichem, starken Nasenbluten das Training abbrechen musste. Eine Nebenwirkung, die ebenfalls von den Steroiden herrühren konnte. Nein, das konnte nicht der Sinn des Bodybuildings sein. Erfolg ja, aber nicht um jeden Preis! Schon gar nicht, wenn die Gesundheit dabei gefährdet wird.

Die Jahre der Orientierung

Die 80er Jahre waren für mich in sportlicher Hinsicht eher mager. Zwar belegte ich bei den Hamburger Junioren Meisterschaften 1983 den zweiten Platz, aber das war es dann mit meinen Wettkampfteilnahmen bis zu diesem Zeitpunkt. Nach dem Abitur machte ich zunächst eine Lehre als Einzelhandelskaufmann und später schloss sich dann das Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) an. Während dieser Jahre trainierte ich weiterhin recht intensiv, hatte aber mein Ziel aus frühester Jugend, einmal zur Bodybuilding-Weltspitze zu zählen, aus den Augen verloren.

Der Neuanfang

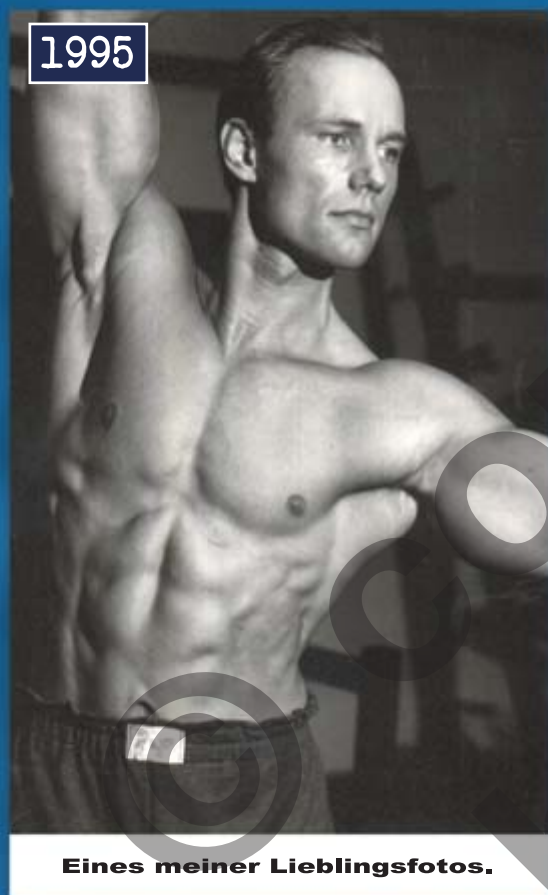
Das Studium war im Herbst 1992 zu Ende. Ich hatte meinen Hochschulabschluß als Dipl.oec.troph. in der Tasche. Eigentlich sollte jetzt ein neuer Lebensabschnitt beginnen. Und in der Tat, es begann eine neue Zeit, aber anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Es kam zur Trennung zwischen meiner Freundin und mir, woran ich ganz schön zu knabbern hatte. Okay, also machte ich eine Bestandsaufnahme. Ich fragte mich "wer bin ich?" und „wohin will ich gehen"? Und als ich mir diese Fragen ganz ehrlich in meinem Innersten beantwortete, so erschien mir die Antwort plötzlich ganz klar vor Augen: Ich wollte ein Bodybuilder sein. Und wenn ich es schon nicht bis zum Mr. Olympia bringen würde, dann wollte ich zumindest wissen, wie weit ich meinen Körper mit einem gut durchdachten und diszipliniert eingehaltenen Trainings- und Ernährungsprogramm entwickeln konnte. Ich gab mir insgesamt sechs Monate Zeit. Eine Zeit, in der ich keine Ablenkungen durch Freundin oder Arbeit wollte. Schließlich konnte ich mich ja nach dieser Zeit dann um eine regelmäßige Arbeit kümmern. Die Sache hatte nur einen Haken: Ich hatte nicht genügend Geld flüssig, um einen derartigen Lebensstil zu finanzieren. Meine Eltern hielten mich für völlig verrückt und schüttelten über meine Entscheidung, mich für ein halbes Jahr ausschließlich dem Sport zu widmen, nur den Kopf. Da ich während meines Studiums in den Abendstunden als Trainer in einem Sportstudio jobbte, hatte ich mir ein Auto anschaffen können. Ich entschied mich, dieses zu verkaufen. So war genügend Geld in der Kasse, um ungestört trainieren zu können.

Ich entwickelte eine Strategie, die mich zu meinem Ziel, nämlich persönliche Bestform zu erlangen, führen sollte.



Hart und definiert bei 84 kg. Welch ein Unterschied zu 1992!

Alles, was ich bezüglich Training und Ernährung in den letzten Jahren in der Praxis und in der Theorie erlernt hatte, wurde kritisch hinterfragt. Was hatte mir im Training und der Ernährung Erfolge gebracht und was nicht? So erkannte ich einige Fehler, die ich gemacht hatte. Jahrelang hielt ich mich an die Empfehlungen der sogenannten Experten, die auf eine Ernährung setzten, welche kohlenhydratreich und fettarm sein sollte. Und wohin hatte mich das geführt? Meine Masse war zwar ganz ansehnlich, aber von Definition keine Spur. Also entschied ich mich, die KH-Zufuhr drastisch zu senken und gleichzeitig die Proteinaufnahme zu erhöhen. Auch dem Verzehr von kaltgepressten Ölen und der Wasseraufnahme schenkte ich verstärkte Beachtung. In Verbindung mit äußerst intensivem, frühmorgendlichem Training von 6.00-7.30 Uhr auf nüchternen Magen, wohldosiertem aeroben Training und ausreichenden Ruhephasen, veränderte sich mein Körper fast täglich.



Die Fettdepots schmolzen nur so dahin und es bildete sich zunehmend dichte, harte Muskelmasse. Diese körperliche Veränderung und das Hochgefühl von Leistungsfähigkeit und Kraft hatten natürlich auch Auswirkungen auf meine Psyche. Ich fühlte mich jeden Tag besser und blickte optimistisch in die Zukunft. Nach knapp einem halben Jahr hatte ich dann mein Ziel erreicht - ich war in bis dato persönlicher Bestform und dokumentierte dies glücklicherweise auch anhand einiger Fotos. Glücklicherweise deshalb, weil diese Vorher Nachher Fotos meiner Laufbahn als Bodybuilder schließlich die entscheidende Richtung gaben.



Neue Perspektiven

Im Jahre 1995 ergab sich ein zufälliges Treffen mit meinem ehemaligen Professor für Ernährungswissenschaften. Ich wußte, das er bereits einige Bücher zum Thema Gesundheit und Ernährung geschrieben hatte und so machte ich ihm den Vorschlag für ein gemeinsames Buchprojekt über dopingfreies, erfolgreiches Bodybuilding. Er war sofort einverstanden. Das gemeinsame Gespräch beim Rowohlt Verlag verlief so gut, dass wir kurze Zeit später den Vertrag für unser Buchprojekt in den Händen hielten. Jetzt hatte ich eine neue Aufgabe: Ein Buch über Natural Bodybuilding zu schreiben. Und da ich außerdem als Cover-Modell und für die Übungsfotos vorgesehen war, verstand es sich von selbst, das ich wieder auf Bestform trainieren würde. Diese Chance wollte ich mir nicht nehmen lassen! 1996 erschien dann "Bodybuilding.Erfolgreich.Natürlich. Gesund" und fast zeitgleich machte ich mich als Personaltrainer selbständig. Bis heute sind insgesamt sechs Bücher von mir zum Thema gesundes Bodybuilding erschienen, und es geht weiter...

Bodybuilding-Profi

Die FIBO 1997 sollte ein weiterer Meilenstein in meiner sportlichen Laufbahn werden. Ich präsentierte dort an meinem eigenen Stand mein Erstlingswerk, als ein deutlich sichtbar trainierter Athlet auf mich zukam, mir die Hand reichte und sagte „Hi, ich bin Francois Gay. Hast Du schon einmal daran gedacht, an Natural Wettkämpfen in den USA teilzunehmen"? Wie bitte, hörte ich richtig? Natural Wettkämpfe, so etwas gibt es? Francois erzählte mir in einem sehr netten Gespräch von der WNBf und dass er selber dort startet, weil er den Medikamenten-Wahnsinn, der in einigen anderen Verbänden herrscht, nicht mitmachen wollte. Er erklärte sich bereit, Steve

1998



Hinter der Bühne beim WNBFF Natural-Wettkampf in New York bei 79 kg in absoluter Topform.

Downs, dem WNBFF Vorsitzenden einige Fotos von mir zu schicken und eine Empfehlung für mich auszusprechen. Ich war geradezu euphorisch obwohl dieser neuen Chance. Hier könnte ich meinen längst vergessenen Jugendtraum, nämlich zur Weltspitze im Bodybuilding zu zählen, vielleicht doch noch realisieren. Und tatsächlich, im Herbst 1997 kam ein Brief aus den USA. Steve hieß mich als Athlet der WNBFF herzlich willkommen und lud mich ein, an einer der jährlich drei veranstalteten Profi-Meisterschaften teilzunehmen. Was für eine Chance! Ich war Feuer und Flamme und entschied mich dafür, mein Pro Debüt beim Mr. International 1998 zu geben. Das Training in der Vorbereitung war wirklich brutal. Ich zog alle Register und baute intensitätssteigernde Methoden wie abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen und Peak-Contraction in meine Trainingseinheiten ein.

Als ich dann nach New York flog, wußte ich, dass ich meine Hausaufgaben gemacht hatte. Ich war in meiner bis dahin absoluten Bestform und fühlte mich bereit für das Ungewisse, welches in Form meiner Gegner im Wettkampf auf mich wartete. Schließlich kam der Tag der Entscheidung. Als ich zusammen mit Richard Schwartzkopf, dem Inhaber des Studios, in welchem ich trainierte, in den Aufwärmraum der Athleten kam, verschlug es mir fast die Sprache. Besonders die farbigen Athleten sahen einfach umwerfend aus! Gute Masse bei

gleichzeitiger Super-Symetrie gepaart mit wunderschönen Linien. Ich entschied mich, zu kämpfen, schließlich hatte ich viel Zeit, Schweiß und Geld in die Teilnahme an diesem Wettkampf gesteckt. Der Wettkampf selbst war eine tolle Erfahrung. Zwar reichte es für mich noch nicht ganz für einen Platz unter den ersten drei und damit, um in den Genuß von Preisgeld zu kommen, aber mein Pro-Debüt war gelungen. Das New Yorker Publikum nahm mich freundlich auf und als ich durch meine Kür ging, wurde bei einzelnen Posen Beifall laut. Auch Steve Downs zeigte sich zufrieden mit meiner Leistung.

Aufgrund dieser Erfahrung entschloss ich mich es noch einmal zu versuchen. Allerdings nicht im darauffolgenden Jahr, sondern erst im Jahre 2000. So hatte ich gut ein Jahr Zeit, um weitere Muskelmasse aufzubauen. Mein Ziel war es, mit 82-85 kg bei dem Top-Wettkampf der WNBFF, den Pro World Championships 2000 in Atlantic City, anzutreten. Ich vermied es während der gesamten Vorbereitungszeit, mich zu wiegen, sondern orientierte mich ausschliesslich am Spiegelbild und daran, wieviel Fettgewebe ich noch am Unterbauch und an den Hüften fassen konnte. Ich wollte so hart wie nur möglich werden und trainierte wie ein Bessesener für dieses Ziel. Mein Video "Natural Training" zeigt die Vorbereitung auf diesen Wettkampf, für den ich sehr, sehr hart trainierte. Ca. 3 Wochen vor dem Wettkampf hatte ich eine wirklich tolle Form. Zwar war ich nicht ganz so hart wie am Wettkampftag selbst, aber die Muskeln waren voll und prall.

Es ist wirklich ein schmaler Grad, um auf den Tag genau die optimale Mischung von Muskelhärte und Muskelmasse zu bringen. Und als ich dann mit den besten Natural-Bodybuildern der Welt zusammen auf der Bühne stand, fühlte ich mich einfach großartig. Ich war in Topform und das gab mir ein Gefühl von Zuversicht und Kampfbereitschaft. Der Wettkampf verlief sehr gut, ich wurde einige Male zu Vergleichen aufgerufen und gab

1998



Während der Vorbereitung auf die WNBFF Natural-Meisterschaft 1998.

mein Bestes. Am Ende reichte es zwar nicht für einen Platz unter den ersten Zehn, aber ich bekam ein Menge positives Feedback.

Ausblick

Steve Downs schrieb nach dem Wettkampf, dass ich mit mehr Masse eine wirkliche Bedrohung werden könnte. Also arbeite ich seit einigen Monaten intensiv an der Entwicklung von Muskelmasse und Muskeldichte. Im Januar diesen Jahres zeigte die Waage dann 108 kg an. Zeit, um wieder etwas zurückzuschrauben, zumal sich am Bauch und den Hüften doch das eine oder andere unerwünschte Fettpolster zeigte. Ich möchte bis Mai 2002 bei ca. 95 kg liegen und plane eine Wettkampfteilnahme im September beim WNBF Pro Mr.International 2002 in Las Vegas und Anfang November bei der WNBF Pro World Championships 2002 in New York. Mein Zielgewicht liegt bei ca. 83-85 kg. Ob ich die Einladung eines anderen Verbandes, nämlich an der Musclemania 2002 teilzunehmen, annehmen werde, steht noch in den Sternen. Wie dem auch sei, 2002 will ich mit einem "neuen Look" überraschen: Mehr Masse bei gleichzeitiger Härte wie 2000 und deutlicher Verbesserung meiner schwächer entwickelten Muskelgruppen, sprich Oberschenkel und Rücken. Das Ziel: Unter die besten sechs beim Mr. International und eine Top 10 Plazierung bei der Weltmeisterschaft. Es ist ein langer Weg, aber was

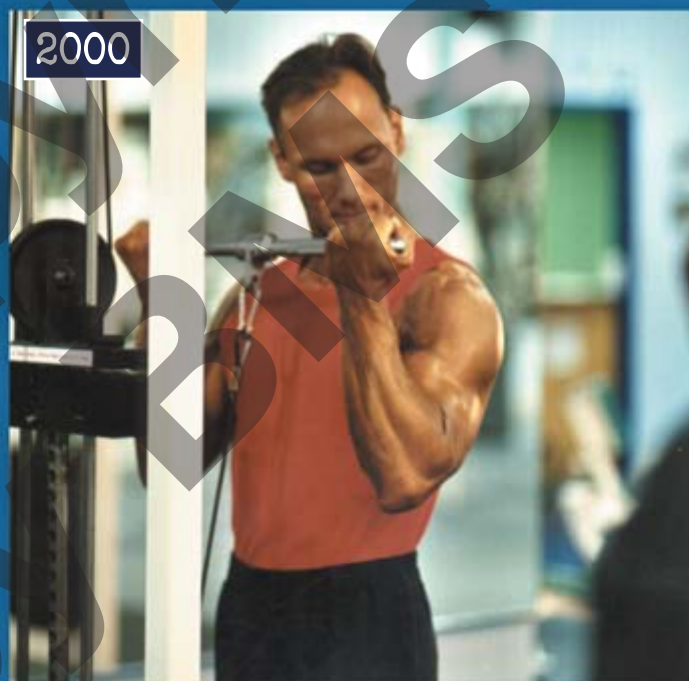


Auf der Bühne beim WNBF Natural Pro World 2000 in Atlantic City, USA.

zählt ist die harte, kontinuierliche Arbeit und der unerschütterliche Glaube an sich selbst. Diese Lektion habe ich in den vielen Jahren als Bodybuilder gelernt! Ich würde mich freuen, wenn Sie aus diesem Artikel die eine oder andere Information für Ihr eigenes Training sowie der Ernährung gewinnbringend verwenden könnten und wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.



3 Wochen vor der Natural-BB Weltmeisterschaft.



Berend Breitenstein beim täglichen Training.

Einige Worte zur Ernährung

Während der Aufbauphase ernähre ich mich Kohlenhydrat- und Eiweißreich und auch der Fettanteil ist nicht sehr niedrig. Der nachfolgende Ernährungsfahrplan gibt einen beispielhaften Tag bezüglich meiner Ernährung während der Aufbauphase wieder:

		kcal	kJ
Frühstück			
100 g	Früchtemüsli	340	1423
250 g	Quark, 20 % Fett i. Tr.	250	1045
2 Tassen (120 g)	Natreen-Früch cocktail	42	176
Glas (200 ml)	Orangensaft	90	376

Zwischenmahlzeit			
2 Scheiben (90 g)	Vollkornbrot	169	707
2 Scheiben (50 g)	gekochter Schinken	56	236
2 Scheiben (60 g)	Gouda	180	755
2 TL (10 g)	Butter	74	310

Mittagessen			
1 Tasse (75 g)	Vollkornreis	262	1097
300 g	Rindersteak	438	1839
1/2 (30 g)	Zwiebel	8	35
1 Portion (120 g)	Eisbergsalat	16	66
2 (160 g)	Tomaten	27	117
2 TL (10 g)	Distelöl	88	368

Zwischenmahlzeit			
2 Gläser (500 ml)	Vollmilch	320	1345
2 (180 g)	Bananen	171	716

Abendessen			
3 (240 g)	Eier	370	1550
2 Scheiben (90 g)	Vollkornbrot	169	707
150 g	Gurke	18	76
1 Portion (150)	Porree	39	160

Gesamtsumme		3127	13107
Eiweiß	203 g (26%)		
Fett	120 g (35%)		
Kohlenhydrate	299 g (39%)		

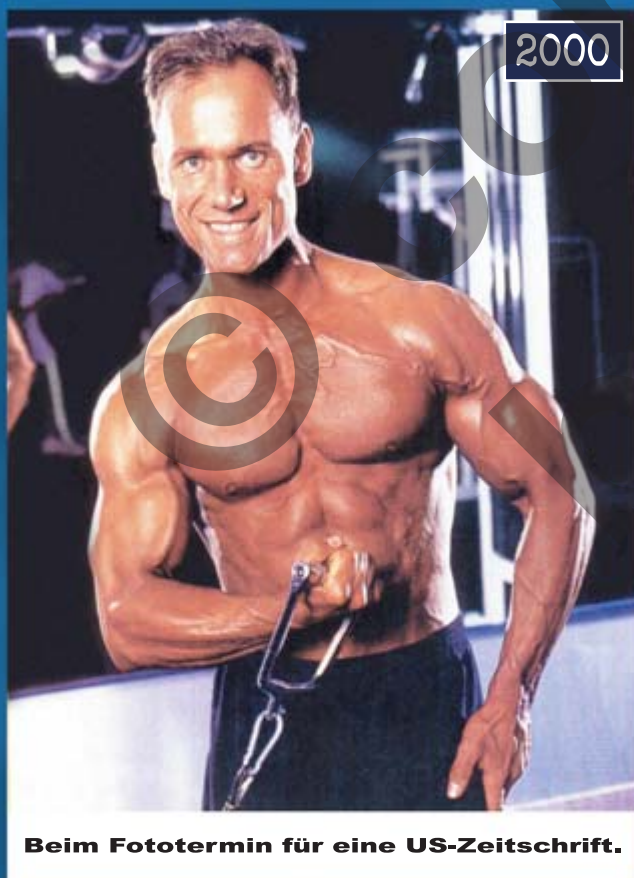
Tipp: Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser am Tag!

Ganz anders sieht es dagegen mit der Lebensmittelauswahl während der Definitionsphase aus. Während der 12-16 wöchigen Vorbereitungsphase



In der Dusche nach einem harten Training.

reduziere ich sehr stark die Kohlenhydrataufnahme, erhöhe die Eiweißaufnahme und achte sehr genau auf die Fettszufuhr. Üblicherweise verzehre ich unter 100 g Kohlenhydrate pro Tag, dazu 2,5-3,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich und ergänze meinen Speiseplan durch eine Handvoll Nüsse und 2-4 Esslöffel kaltgepresster Öle. Ein typischer Ernährungsfahrplan für einen Tag sähe dann beispielsweise so aus



Beim Fototermin für eine US-Zeitschrift.

		kcal	kJ
Frühstück			
80 g	Haferflocken	296	1238
1 g	Apfel	62	260
250 ml	Buttermilch	90	375
1 (90 g)	Banane	86	358

Zwischenmahlzeit			
1 Glas (250 ml)	fettarme Milch	120	508
30 g	Mandeln	171	715

Mittagessen			
1 Tasse (75 g)	Vollkornreis	262	1097
300 g	Hühnerbrustfilet	306	1278
1/2 (80 g)	grüne Paprika	16	68
1/2 (80 g)	rote Paprika	30	123
2 EL (10 g)	Olivenöl	88	369
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8	35

Zwischenmahlzeit			
250 g	Quark, 20% Fett i. Tr.	250	1045
2 EL (20 g)	Leinöl	176	736
30 g	Sultaninen	89	374

Abendessen			
200 g	Lachs, frisch oder tiefgekühlt	262	1094
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8	736
2 TL (10 g)	Küchenkräuter	6	374

Gesamtsumme		3127	13107
Eiweiß	177 g (31%)		
Fett	86 g (33%)		
Kohlenhydrate	203 g (36%)		

Tipp: Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser am Tag!

Das Training

Ich achte während der Aufbauphase sehr darauf, überwiegend die Grundübungen mit freien Gewichten zu trainieren. Aber auch während der Definitionsphase darf das schwere Training mit freien Gewichten nicht fehlen, damit die, während der Aufbauphase gebildete, Muskelmasse- und dichte erhalten bleibt. Mein Trainingsprogramm während der Vorbereitung auf die WNB Pro World Championships 2000 sah so aus:

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden			
Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankfliege	3	5-8	Pyramide, Intensiv WH
2. Flachbankfliege	3	6-10	Pyramide
3. Bankdrücken	3	6-10	Pyramide, Intensiv WH
4. Kabel-Cross	3	15-20	gleiches Gewicht
5. Dips	3	6-10	mit Zusatzgewicht
6. Kabel-Pushdowns	3	12-15	gleiches Gewicht/Pyramide
7. Kurzhanteldrücken über Kopf	2-3	10-12	gleiches Gewicht
8. Wadenheben sitzend	2-3	8-15	Pyramide
9. Wadenheben stehend	2-3	15-25	gleiches Gewicht
10. Wadenheben an der Beinpresse	2-3	15-25	Pyramide

Tag 2: Morgens: Beine/Bauch			
Übung	Sätze	WH	Methode
1. Beincurl	3	8-15	umgekehrte Pyramide
2. Beinpresse	3	15-20	Pyramide
3. Kreuzheben	2-3	15	Pyramide
4. Beincurl am Seil	3	15-25	gleiches Gewicht
5. Frontkniebeuge	3	4-10	Pyramide
6. Bein Strecken	3	12-15	umgekehrte Pyramide
7. Beinheben hängend	2-3	20-25	Dreifachsatz mit
8. Beinheben liegend	2-3	25-50	und
9. Crunch	2-3	25-50	

Tag 2: Nachmittags: Bizeps			
Übung	Sätze	WH	Methode
1. Kurzhantelcurls sitzend	3	6-10	Pyramide
2. SZ-Curls	3	6-8	Pyramide
3. Curls am Kabelzug	3	12-15	gleiches Gewicht

Tag 3: Morgens: Schulter/Rücken			
Übung	Sätze	WH	Methode
1. Nackendrücken	3	5-8	Pyramide, Intensiv WH
2. Seitheben sitzend	3	10-12	gleiches Gewicht
3. Seitheben einarmig am Kabel	3	15-20	gleiches Gewicht
4. Seitheben vorgebeugt	3	12-15	umgekehrte Pyramide
5. Nackenziehen	3	12-15	Pyramide
6. Rudern einarmig	3	12-15	gleiches Gewicht
7. Rudern sitzend	3	6-10	Pyramide
8. Kabelziehen knieend	2-3	15-20	gleiches Gewicht

Am vierten Tag machte ich aerobes Training, vorzugsweise 35 bis 45 Minuten Waldlauf, frühmorgens auf nüchternen Magen. Da schmilzt das Fett wie Butter in der Sonne! Am Tag 5 begann dann der Drei-Tage-Zyklus von vorne. Ich ging nach Gefühl vor, wann es Zeit für einen kompletten Ruhetag war. In der Regel machte ich alle 8-10 Tage einen Tag vollständig Pause. Während der Vorbereitung kam auch das Iso-Tension Prinzip sehr häufig zur Anwendung. Das halten der verschiedenen Posen für 15 bis 30 Sekunden zwischen den Sätzen brachte in Bezug auf die Ausprägung der bestmöglichen Muskelhärte sehr viel. Ich machte auch regelmäßig isometrisches Muskelanspannen, wobei ich für 30-45 Minuten immer wieder die Grundposen und meine Kür durchging und dabei jede Pose für jeweils 10 bis 30 Sekunden hielt.



Berend Breitenstein ist lebender Beweis, dass man auch als Naturalbodybuilder einen super Körper aufbauen kann.

Berend Breitenstein ist Autor sechs erfolgreicher Bodybuilding-bücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite www.berend-breitenstein.de kontaktiert werden.