

# BODYBUILDING:

## Mehr als nur Gewichte heben!

Von Berend Breitenstein



Der Autor dieses Artikels, Berend Breitenstein weiß aus eigener Erfahrung, dass erfolgreiches Bodybuilding mehr als nur Gewichte heben bedeutet.

*Bodybuilding könnte am besten mit Körperaufbau übersetzt werden. Das ist das ursprüngliche Ziel des Bodybuildings. Um bestmögliche Ergebnisse im Körperaufbau zu erzielen sind folgende Faktoren entscheidend: Training, Ernährung, Erholung, Motivation, Genetik und soziales Umfeld. Wer bei dem Begriff Bodybuilding lediglich an monotonen Eisenstemmen denkt, liegt grundfalsch. Bodybuilding ist ein Sport, der richtig betrieben, zu bester körperlicher und geistiger Gesundheit, großer Leistungsfähigkeit und gutem Aussehen führt. Vielleicht kennen Sie bereits das großartige Gefühl, das sich während einer harten Trainingseinheit aufgrund der erhöhten Muskeldurchblutung einstellt. Der „Pump“ ist ein Zustand, nach dem alle Bodybuilder immer wieder streben und der sich außerordentlich gut anfühlt. Nach dem Gewichtstraining und der anschließenden Dusche fühlt man sich jedesmal wie neugeboren. Es ist tatsächlich so, dass sich nach einem guten Training nicht nur ein großartiges Körpergefühl einstellt, sondern auch der Geist erfrischt ist. Dieser Artikel soll jedoch über den Tellerrand des bloßen*

*Trainings hinausblicken und beschäftigt sich deshalb mit den verschiedenen Erfolgsfaktoren des Bodybuildings. Jeder dieser Faktoren trägt seinen Anteil für das Erreichen der persönlichen Bodybuildingziele und kann nur im Zusammenspiel mit den anderen Faktoren zu optimierten Ergebnissen führen.*

### 1. Training

Der Bodybuilder strebt nach Muskelzuwachs, der am besten durch das Gewichtstraining mittels Freihanteln, Maschinen und Seilzügen erreicht werden kann. Menschen, die noch nie mit Gewichten trainiert haben, äußern oftmals, dass es doch ziemlich langweilig sein muß, immer wieder Hanteln zu stemmen. Aber Sie als Athlet wissen, dass genau das Gegenteil der Fall ist! Wenn Sie einen Satz mit nahezu perfekter Übungstechnik machen und sich so stark auf die Wiederholungen konzentrieren, dass Körper und Geist nahezu eine Einheit werden, dann ist Bodybuilding schon beinahe eine meditative Erfahrung. Das Streben nach dem perfekten Satz, in dem die üblichen Trainingsgewichte plötzlich leichter als bisher scheinen und Sie Ihre bestehende Bestleistung im Hinblick auf die absolvierten Wiederholungen überschreiten, ist eine Zielsetzung jedes ernsthaften Athleten im Bodybuilding. Und mag es noch so schmerzhaft sein - Sie wissen, dass Sie sich weit in die Schmerzzone vorwagen müssen, um Ihr Potenzial im Muskelaufbau ausschöpfen zu können.



Wenn Sie schon längere Zeit aktiv sind, dann kennen Sie mit Sicherheit Tom Platz, den Mr. Universum 1978 und drittplatzierten bei der Mr. Olympia Wahl 1981. Für viele Fachleute hätte Platz allerdings beim Mr. Olympia 1981 den Sieg verdient gehabt, denn es hat ein Athlet gewonnen, der sicherlich über einen starken Oberkörper verfügte, dessen Beine aber im Vergleich zu Platz Oberschenkeln nahezu wie Streichhölzer wirkten. Auf jeden Fall geht Tom Platz in die Geschichte des Bodybuildings als ein Athlet ein, der zu den am härtesten trainierenden gehörte. Ich werde niemals den Vergleichswettkampf in der Kniebeuge zwischen Tom Platz und „Dr. Squat“ Fred Hatfield vergessen, der anlässlich der FIBO vor einigen Jahren stattfand.

Hier kam es zu einer sehr eindrucksvollen Demonstration von höchster Trainingsintensität. Als es darum ging, wer von diesen beiden Ausnahmeathleten eine höhere Anzahl an Kniebeugen mit 220 kg auf den Schultern schafft, entschied Platz das Duell klar für sich. Er bewältigte 23 (!) tiefe, technisch brilliant ausgeführte Wiederholungen. Die ersten 10 Wiederholungen erschienen fast so, als er lediglich einen Besenstiel auf den Schultern hätte und nicht eine Last von 220 kg. Nach den ersten 10 Wiederholungen machte er eine kurze Pause, atmete einige Male tief durch und machte die nächsten

10 Wiederholungen. Es folgten dann noch drei weitere tiefe Kniebeugen und nach Beendigung des Satzes, nachdem er die Hantel wieder auf den Ständer abgelegt hatte, sackte er in sich zusammen und mußte von zwei Helfern wieder aufgerichtet werden.

Dieses Beispiel soll deutlich machen, welche großartigen Leistungen möglich sind, wenn Körper und Geist im Training eins werden. Natürlich können nur die wenigsten 23 tiefe Kniebeugen mit 220 kg am Stück trainieren, aber jeder kann sich im Rahmen seiner Möglichkeiten optimal anstrengen. Der Lohn dieser Mühe wird dann großartige Fortschritte im Muskelaufbau sein. Jedes Training stellt enorme Herausforderungen an Geist und Körper und ist alles andere als nur langweilig. Körperliche Verbesserung, für die im Bodybuilding der Muskelzuwachs steht, setzt harte Arbeit und Hingabe an das Training voraus. Manche Trainierenden im Studio scheinen sich nicht bewußt darüber zu sein, dass der Preis für optimale Ergebnisse im Muskelaufbau Schmerz und Schweiß ist. Es kommt nicht nur darauf an, Gewichte zu heben, sondern entscheidend ist, wie man es tut! Wenn Sie alles was Sie haben in jeden Satz und jede Wiederholung legen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg zu Ihrem Traumkörper.

Ohne Zweifel bildet das Gewichtstraining das Fundament im Bodybuilding. Aber auch das Ausdauertraining hat seinen Platz in jedem auf optimale Ergebnisse zielenden Muskelaufbauprogramm. Dabei kann das aerobe Training auf vielfältige Weise als Ergänzung zum Gewichtstraining eingesetzt werden. Die Betonung liegt hierbei auf Ergänzung, denn kein Bodybuilder sollte wie ein Marathonläufer trainieren, um keine kostbare, so hart erarbeitete Muskelmasse zu verlieren. Wenn Sie das



Ausdauertraining in erster Linie als fettabbauunterstützende Maßnahme einsetzen möchten, dann machen Sie Ihre Waldläufe oder die Einheiten auf dem Fahrradergometer am besten morgens vor dem Frühstück auf nüchternen Magen. Als empfehlenswerte Maßnahme zur Beschleunigung des Fettabbaus bietet sich die Einnahme von L-Carnitin oder einem anderen Fettburner zusammen mit dem Trinken von einer oder zwei Tassen schwarzen Kaffees ca. 30 Minuten vor dem Ausdauertraining an. Aufgrund der fehlenden Nahrungszufuhr über Nacht gehen Sie bei den frühmorgendlichen aeroben Trainingseinheiten mit nahezu entleerten Glykogenspeichern an den Start. Damit bleibt dem Körper gar nichts anderes übrig, als verstärkt auf Fettverbrennung zu schalten. 30 bis 45 Minuten morgendliches Ausdauertraining für 2 bis 3 mal pro Woche sind ein empfehlenswertes Pensum, wenn Sie daran interessiert sind, optimale Definition zu entwickeln.

Idealerweise nutzen Sie bei Ihren aeroben Einheiten das Intervallprinzip, d.h. Sie bauen Intervalle mit höherer Belastungsintensität in das Training ein. Das kann zum Beispiel durch Steigungen während der Waldläufe oder durch die Erhöhung des Tretwiderstandes auf dem Fahrradergometer erreicht werden. Erleben Sie den fettverbrennenden Effekt des frühmorgendlichen aeroben Trainings am eigenen Leibe und ich bin sicher, Sie werden von den Ergebnissen begeistert sein! Außerdem ist ein Training am Morgen ein wunderbarer Start in den Tag, man fühlt sich gut und geht voller Optimismus an sein Tageswerk. Ein großer Gewinner des Ausdauertrainings ist auch der wichtigste Muskel des Körpers,



das Herz. Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird das Herz leistungsfähiger. Es kann aufgrund der höheren Pumpkraft mit einem Schlag mehr Blut durch den Körper fließen lassen, die Arbeit des Herzmuskels wird ökonomischer und die Ruhepulsfrequenz sinkt. Ein starkes Herz ist auch für Ihre Trainingseinheiten im Studio von großer Wichtigkeit. Besonders wenn Sie mit sehr hoher Trainingsintensität arbeiten, zum Beispiel mit intensitätssteigernden Methoden wie abnehmende Sätze oder Supersätze, oder schwere, tiefe Kniebeugen mit hohen Wiederholungszahlen pro Satz machen, werden Sie froh darüber sein, regelmäßig Ausdauertraining betrieben zu haben. Denn wenn Ihr Herz nicht gut trainiert ist, dann kann es durchaus sein, dass Sie den Satz tiefe Kniebeugen zu einem Zeitpunkt beenden müssen, an dem Ihre Muskeln durchaus noch dazu in der Lage gewesen wären, einige Wiederholungen zu schaffen, Sie aber aufhören müssen, weil Sie keine Luft mehr bekommen.

Neben der Unterstützung des Fettabbaus und dem Herztraining kann das aerobe Training auch sehr gut als Entspannungsmaßnahme nach dem Gewichtstraining eingesetzt werden. Betrachten Sie zum Beispiel das mit niedriger Intensität ausgeführte Radeln auf dem Ergometer im Anschluss an das Gewichtstraining als aktive Erholung. 10 bis 20 Minuten cool-down sind ein empfehlenswerter Zeitraum. Außerdem übt die aerobe Aktivität nach dem Gewichtstraining einen ausgezeichneten fettabbauenden Effekt aus, da Ihre Kohlenhydratspeicher bereits während des Gewichtstrainings stark beansprucht wurden und der Körper so schneller Depotfett als Energiequelle anzapft.

Sehr empfehlenswert ist es auch, an trainingsfreien Tagen ein lockeres aerobes Training über 30 bis 45 Minuten zu machen. Am Besten absolvieren Sie das aerobe Training draußen an der frischen Luft und atmen dabei reichlich frischen Sauerstoff ein. Durch diese Sauerstoffdusche werden die während des Gewichtstrainings angehäuften Stoffwechselprodukte, wie zum Beispiel Milchsäure, schneller aus dem Blut abtransportiert, die Regenerationszeit verkürzt sich und Sie können wieder früher intensiv mit den Gewichten arbeiten. Noch ein Wort zur Trainingsintensität der aeroben Belastungsformen. Ich vertrete mittlerweile die Ansicht, dass man Pulsfrequenzmesser ganz einfach vergessen sollte. Trainieren Sie so, wie es Ihrer Zielsetzung entspricht. D.h., möchten Sie in erster Linie Fett abbauen und Ihr Herz kräftigen, empfiehlt sich ein Intervalltraining von 30 bis 45 Minuten. Während die Intervalle mit höherer Belastungsintensität Sie bis an die Grenzen Ihrer Belastungsfähigkeit führen sollten, lassen Sie es bei den mit niedrigerer Intensität trainierten Intervallen ruhiger angehen.

Auf jeden Fall müssen Sie nach einer fettabbauenden und herzstärkenden aeroben Trainingseinheit voll durchgeschwitzt sein, um vollen Nutzen daraus zu ziehen. Wenn das aerobe Training auf der anderen Seite in erster Linie als erholungsfördernde Maßnahme nach dem Gewichtstraining eingesetzt werden soll, dann empfiehlt sich eine niedrige bis mittlere Trainingsintensität, bei der Sie beispielsweise während der Waldläufe noch locker mit einem eventuellen Trainingspartner sprechen können, ohne aus der Puste zu kommen.

Als dritte Säule jedes erfolgreichen Bodybuildingprogrammes dient neben dem Gewichtstraining und des aeroben Trainings das Stretching. Gezielte Dehnübungen für die im Training belasteten Muskelgruppen zeigen vielfältige, positive Effekte. Zu den positiven Trainingseffekten regelmäßigen Dehnens gehören die Vorbeugung vor Muskelverkürzungen, die Verbesserung des Körpergefühls, der Abbau von Muskelverspannungen und die Beschleunigung der physischen und psychischen Regeneration nach dem Training. Wenn Sie bereits regelmäßig Dehnen, dann können Sie mir sicher zustimmen, dass Dehnübungen für die zuvor mit höchster Trainingsintensität attackierten Muskelgruppen zu einem



wohligen Gefühl der Entspannung innerhalb dieser Muskelgruppen führt. Man kann wirklich fühlen, wie sich die Muskeln wieder langziehen und flexibel werden.



Damit Dehnübungen sicher und effektiv trainiert werden, ist die richtige Technik wichtig. Unbedingt vermieden werden sollten, federnde, wippende Bewegungen. Dehnen Sie langsam und vorsichtig so lange, bis Sie ein leichtes Spannungsgefühl in der Zielmuskulatur spüren. Bleiben Sie für 20 bis 30 Sekunden in dieser Position, atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus und konzentrieren Sie sich ganz auf das Muskelgefühl, welches durch die Dehnung hervorgerufen wird. Lösen Sie die Dehnung dann genau so vorsichtig, wie Sie diese eingenommen haben.

## 2. Ernährung

Die richtige, bedarfsangepasste Ernährung ist ein

wesentlicher Erfolgsfaktor für bestmögliche Ergebnisse im Bodybuilding. Ob Sie in erster Linie Muskeln aufbauen oder Fett abbauen möchten – ohne eine entsprechende Ernährung wird sich der Erfolg nicht, oder nur unzureichend einstellen. Darum sollte jeder ernsthaft trainierende Athlet sein Training durch eine wohlüberlegte und zielgerichtete Ernährung ergänzen. Training und Ernährung sind Partner. Das eine funktioniert ohne den anderen nicht. Nun gibt es viele unterschiedliche Ansichten innerhalb der Bodybuilding-Gemeinde, mit welcher Ernährung bestmögliche Ergebnisse im Muskelaufbau und Fettabbau erzielt werden können. Ich schreibe in meinen Artikeln für das BMS-Magazin und in meinen Büchern nur über das, was ich auch selber am eigenen Leibe erlebt habe. Zwar können meine Erfahrungen in der Ernährungsweise sicher nicht für alle im gleichen Maße gelten, aber sollten Sie sich zur Zeit auf einem Trainingsplateau befinden und mit Ihren Fortschritten nicht zufrieden sein, so kann das durchaus an einer für Ihren Stoffwechseltyp falschen Ernährungsweise liegen.

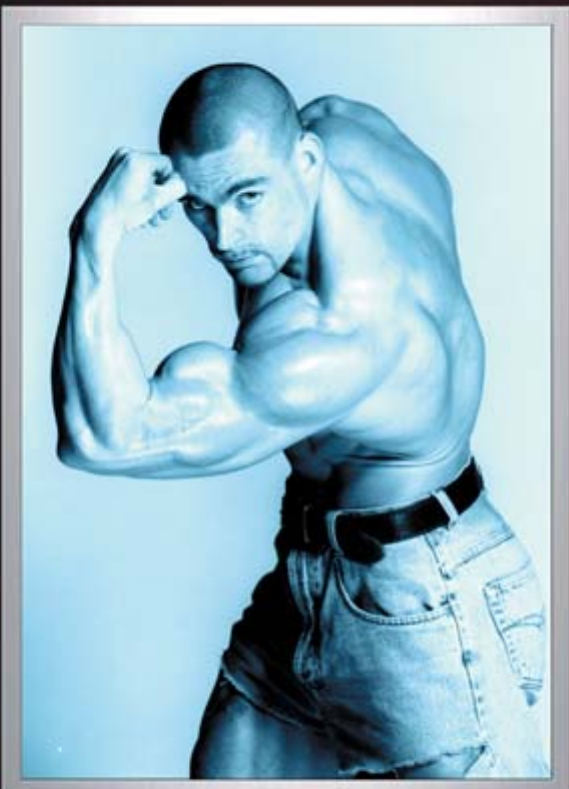
Vielleicht versuchen Sie es einmal mit folgenden grundsätzlichen Tipps: Generell empfehle ich für die Aufbauphase, in der die Zielsetzung der Masseaufbau ist und das eine oder andere Fettpölsterchen an der Hüfte nicht weiter stört, eine Ernährungsweise die kohlenhydratreich, fettbewußt und proteinbetont ist. Genauer heißt das für die Eiweißaufnahme das ca. 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag dieses muskelbildenden Nährstoffes verzehrt werden sollten. Bekanntlicherweise baut nur Eiweiß Muskeln auf, weder Fett noch Kohlenhydrate sind dazu in der Lage. Der Energiebedarf des Körpers wird ja in der Aufbauphase durch die hohe Kohlenhydrataufnahme bereits gedeckt und damit sollten ca. 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag ausreichend sein, damit der Körper Muskelsubstanz bilden kann. Hochwertige Eiweißträger, die in keiner Bodybuilding-Ernährung fehlen sollten, sind Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel und Milch- und Milchprodukte. Bezüglich der Kohlenhydrataufnahme sollten Getreideprodukte wie zum Beispiel Haferflocken und Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Gemüse und Obst an erster Stelle stehen. Auch das eine oder andere Stück Kuchen oder Portion Eis ist in der Aufbauphase durchaus in Ordnung.

Hervorragende Fettquellen für den Bodybuilder sind Nüsse, Nußmus, Lachs, Hering und kaltgepresste Pflanzenöle wie beispielsweise Oliven- oder Rapsöl. Diese Nahrungsmittel enthalten einen hohen Anteil an einfach und mehrfach

ungesättigten Fettsäuren, die sich günstig auf die Blutfettzusammensetzung auswirken und einen gewissen Schutz vor Arteriosklerose bieten. Aber auch tierische Fette wie in Fleisch und Eiern enthalten, sind für den Bodybuilding-Erfolg wichtig. Viele Bodybuilder scheinen noch immer die wichtige Bedeutung der Fette für den Körper zu unterschätzen und bringen sich so um die positiven Auswirkungen der Aufnahme von hochwertigen Fetten. Fette sind beispielsweise wichtige Bestandteile der Zellmembranen, der äußeren Hülle der Körperzelle. Somit tragen sie gewissermaßen zur Zellfestigkeit von beispielsweise Nerven- und Muskelzellen bei. Für Bodybuilder ist die Bedeutung der Fette für die Bildung von Hormonen ein weiterer sehr interessanter Aspekt. Insbesondere tierische Fettlieferanten, die Cholesterin enthalten, sind wichtig zur Bildung von Testosteron, dem Muskelhormon. Eine Ernährung, die einen hohen Anteil an Fleisch und Eiern enthält, dient somit quasi als natürlich fördernde Maßnahme zur Erhöhung der körpereigenen Testosteronproduktion. Also genau das, was für Naturalbodybuilder wichtig ist.



Die Ernährung in der Definitionsphase, deren Ziel der optimale Körperfettabbau ist, sollte sehr kohlenhydratarm sein (weniger als 100 Gramm pro Tag), reichlich Eiweiß (3 bis 4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag) und eine Extraportion Fett enthalten (zum Beispiel über den einen oder anderen Eßlöffel kaltgepressten Pflanzenöls oder eine



Extraportion Nüsse). Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Entwicklung optimaler Muskelzeichnung haben, versuchen Sie es doch einmal mit dieser Nährstoffrelation. Ich selber konnte erst dann meinen Körperfettanteil richtig herunterschrauben, als ich die Kohlenhydrate auf ein Minimum reduzierte und dafür die Eiweiß und Fettzufuhr erhöhte. Wichtig ist es, immer reichlich Wasser zu trinken. In der Aufbauphase empfehle ich zwischen 3 und 5 Litern Wasser pro Tag und in der Definitionsphase bis zu 6 Litern am Tag. Durch die hohe Wasseraufnahme halten Sie zum Beispiel Ihren Stoffwechsel in Gang und unterstützen die Nieren in ihrer Entgiftungsarbeit.

Ein gut durchdachtes Nahrungsergänzungsprogramm rundet die erfolgreiche Bodybuildingernährung ab. Für die Aufbauphase empfiehlt sich insbesondere die Einnahme von einem guten Creatinprodukt wie z.B. CreaVitargo, Aminosäuren, Multivitamine/Mineralstoffe und ein Dreikomponenten-Proteinpulver. Sollten Sie größere Schwierigkeiten haben an Masse zuzunehmen, dann können Sie mittels einem oder zwei leckeren, zusätzlichen Weight-Gain Shakes reichlich hochwertige Kalorien zur Bildung neuer Muskelmasse und zur Energieversorgung aufnehmen. In der Definitionsphase ist auf jeden Fall die Einnahme eines Fettnburners zu empfehlen, sowie L-Glutamin für den Muskelschutz und natürlich Multivitamine/Mineralstoffe. Im Rahmen dieses Artikels können nur die wesentlichen Aspekte erfolgreicher Ernährung im Bodybuilding genannt

werden. Für alle, die weiter in die Materie eindringen möchten, empfehle ich meine Bücher Power Bodybuilding und Die Kraftküche (siehe [www.berendbreitenstein.de](http://www.berendbreitenstein.de)) oder im Buchhandel.

### 3. Erholung

Zum Thema der Erholung fasse ich mich hier etwas kürzer. Sehen Sie bitte in Ihrem BMS-Magazin Nr. 6 den Artikel *Muskeln wachsen nach dem Training*. Bitte denken Sie immer daran, dass Muskeln niemals während des Trainings wachsen, sondern immer erst in der anschließenden Ruhephase. Für optimale Ergebnisse ist es von mitentscheidender Bedeutung, dass Sie zwischen den Trainingseinheiten bestmöglich regenerieren um mit voller Kraft in die nächste Einheit mit den Gewichten starten zu können.

### 4. Motivation

Die Frage nach den persönlichen Motiven, also den Beweggründen dafür, dass Sie Bodybuilding machen, muß jeder für sich möglichst ehrlich hinterfragen. Ob Sie in erster Linie Ihren Körper so entwickeln möchten, dass er Ihren Vorstellungen entspricht, Sie das Training eher als Ausgleich zum Beruf oder aufgrund der positiven Wirkungen auf die Gesundheit machen, liegt ganz bei Ihnen. Oftmals ist es auch so, dass mehrere Motive zusammenspielen, also zum Beispiel das Streben nach



dem persönlichen Wunschkörper und die Förderung der Gesundheit. Wirken mehrere Motive zusammen, so spricht man von multipler Motivation. In jedem Fall ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Motivation zum Training aus Ihrem Innersten heraus entspringt. Diese sogenannte intrinsische Motivation wirkt wesentlich stärker darauf, dass Sie Ihrem Trainingsrhythmus treu bleiben und sich im Training wirklich anstrengen und tief in die Schmerzzone vordringen. Kommen die Motive von außen, man spricht hier von extrinsischer Motivation, dann ist die Gefahr groß, dass Sie irgendwann mit dem Training aufhören oder sich nicht voll ins Zeug legen. Ein Beispiel für die extrinsische Motivation wäre, wenn Ihre Lebenspartnerin Sie ständig mit Bemerkungen über das eine oder eine andere Fettpolster im Hüftbereich nervt und Sie eigentlich nur ihr zuliebe das Training beginnen. Das ist immerhin besser als gar kein Training, aber Sie werden nur dann zu einem wirklich guten Bodybuilder, wenn Ihre Motivation von innen heraus kommt und Sie wirklich erfolgreich sein wollen in unserem Sport.

## 5. Genetik

Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Veranlagung zum Muskelaufbau. Hier spielen zum Beispiel der Stoffwechsel und die Muskelfaserzusammensetzung eine Rolle. Für optimale Ergebnisse im Bodybuilding ist es wichtig, dass Sie körpertypgerecht trainieren und sich ernähren. Mehr zu diesem Thema ersehen Sie bitte auch aus den Ausgaben 5 und 6 Ihres BMS-Magazins unter den Artikeln zum körpertypgerechten Training.

## 6. Soziales Umfeld

Zu guter Letzt spielt auch das soziale Umfeld für Ihre Erfolge als Bodybuilder eine wichtige Rolle. Glauben Sie mir, es ist äußerst hinderlich für den Muskelaufbau bzw. für ein regelmäßiges Training, wenn Ihre sportlichen Ambitionen in Ihrem engen Umfeld auf wenig Gegenliebe und Verständnis stossen. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Eine Beziehung, in der der Partner Sie nicht in sportlicher Hinsicht und in Ihrem disziplinierten Lebensstil unterstützt, ist zum Scheitern verurteilt. Zumindestens dann, wenn Sie es ernst meinen mit dem Sport. Genauso wichtig ist auch die Art der Berufstätigkeit. Optimal wäre es, wenn Sie die Gelegenheit dazu hätten, während der Arbeit regelmäßig zu essen und zu trinken. Wenn Sie selbstständig sind und über freie Zeiteinteilung verfügen ist das kein Problem. Auch wenn Sie zur Zeit ohne Job sind, dürften regelmäßige Mahlzeiten und genügend Ruhe zwischen den Trainingseinheiten planbar sein. Falls Sie als Angestellter arbeiten, dann können Sie sich glücklich schätzen, wenn Sie einen Chef und auch Kollegen haben, die Sie in Ihren sportlichen Ambitionen unterstützen und ein Auge zudrücken, wenn Sie wieder einmal für ein paar Minuten eine Sonderpause machen, um einen Proteinshake zu trinken.

## Fazit

Bodybuilding ist mehr als nur Gewichte heben. Erst wenn die Erfolgsfaktoren Training, Ernährung, Erholung, Motivation, Genetik und soziales Umfeld aufeinander abgestimmt sind und sich gegenseitig ergänzen, werden optimale Ergebnisse im Muskelaufbau und Fettabbau möglich sein.

