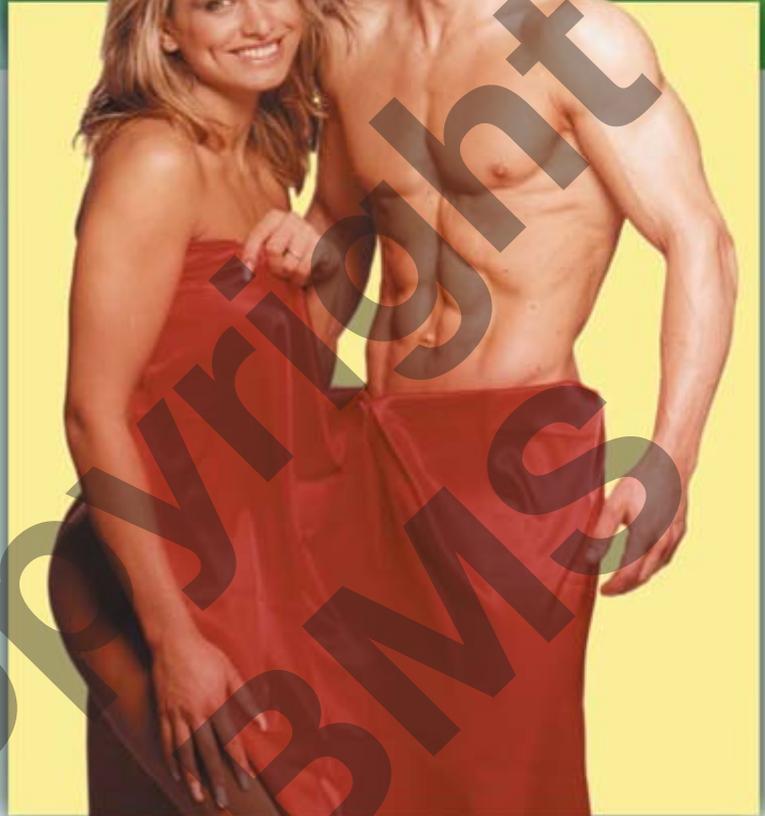


# So schmilzt das Körperfett - *Natural Style!*

## Teil 1: Das Training

Von Berend Breitenstein

*Dieser Artikel hat zum Thema, wie der Körperfettanteil auf ein Minimum reduziert werden kann, ohne dabei auf Dopingmittel wie beispielsweise Hormone oder Diuretika zurückgreifen zu müssen. Während der 12 bis 16 wöchigen Definitionsphase kommt es darauf an, ein Höchstmaß an Körperfett abzubauen, ohne dabei die während der Aufbauphase so hart erarbeitete Muskelmasse zu verlieren. Am Ende der Definitionsphase sollen die Muskelstrukturen klar zu erkennen sein. Wenn Sie Ihre Muskeln anspannen, dann soll richtig Leben in den Fasern erwachen. Das heißt, machen Sie zum Beispiel eine Most-Muscular Pose, dann sollten sich Querstreifen auf Ihren Brustmuskeln zeigen und der Nackenbereich quasi explodieren. Die Kunst dabei ist, trotz größter Anspannung noch einen relativ lockeren Gesichtsausdruck beizubehalten. Aber dazu mehr in einem späteren Artikel zum richtigen Posing. Es ist möglich, gleichzeitig Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen. Dafür muß aber sehr überlegt und diszipliniert trainiert und gegessen werden. Lassen Sie uns im ersten Teil dieses Artikels mit einem Blick auf das Training für optimale Muskeldefinition beginnen.*



### **Kombinieren Sie schwere und leichte Gewichte**

Für den Erhalt und den Aufbau von Muskelsubstanz ist es sehr wichtig, dass Sie weiterhin mit schweren Gewichten trainieren und mindestens eine Grundübung mit freien Gewichten für jede Muskelgruppe machen. Von dieser Grundübung empfiehlt es sich, 3 bis 4 Sätze mit je 5 bis 7 Wiederholungen zu trainieren. Solche Belastungen resultieren in einer hohen Stimulation der schnell kontrahierenden, weißen Muskelfasern (Typ 2, Fast-Twitch). Die weißen Muskelfasern verfügen über ein größeres Potential zur Faserverdickung (Hypertrophie) als die langsam kontrahierenden, roten Muskelfasern (Typ 1, Slow-Twitch) und das sollte sich jeder ernsthaft trainierende Bodybuilder zu Nutzen machen. Wenn Sie mit schweren Gewichten trainieren, die zwischen 5 und 7 Wiederholungen pro Satz erlauben, dann werden Sie kompakte, dichte Muskulatur aufbauen, ein Markenzeichen jedes herausragenden Bodybuilders. Darüber hinaus ist schweres Training der beste Schutz gegen den Verlust von Muskelmasse. Für die Definitionsphase ist es allerdings sehr wichtig, auch die roten Muskelfasern gezielt zu trainieren. Wenn Sie sowohl die weißen, als auch die roten Muskelfasern in Ihren Trainingseinheiten intensiv belasten, dann werden Sie optimale Ergebnisse im Muskelwachstum erzielen. Deshalb ist es eine gute Vorgehensweise, nach den schweren Grundübungen eine bis drei Isolationsübungen für jede Muskelgruppe anzuschließen. Die Isolationsübungen sollten mit zwei bis drei Sätzen und jeweils 12 bis 20 Wiederholungen pro Satz trainiert werden. Beim Oberschenkeltraining sind für einen oder zwei Sätze sogar noch höhere Wiederholungszahlen empfehlenswert, bis zu 30 pro Satz dürfen es durchaus sein. Üblicherweise werden die Isolationsübungen an Maschinen oder Seilzügen trainiert, wie beispielsweise Beinstrecken für die vorderen Oberschenkelmuskeln oder Kabelzüge über Kreuz für die Brustmuskulatur. Es gibt aber auch sehr gute, effektive Isolationsübungen die mit freien Gewichten trainiert werden, wie beispielsweise Konzentrationscurls für den Bizeps oder Trizepsdrücken einarmig mit der Kurzhantel. Die folgende Liste zeigt eine Auswahl an Grund- und Isolationsübungen für jede Muskelgruppe:

## Auswahl an Grund- und Isolationsübungen

### Grundübung

Beine: \* Kniebeugen  
\* Beinpressen

Brust: \* Bankdrücken  
\* Schrägbankdrücken

Rücken: \* Klimmzüge  
\* Vorgebeugtes Rudern  
\* Kreuzheben

Schulter: \* Nackendrücken  
\* Rudern stehend

Bizeps: \* Langhantelcurl  
\* Scott-Curl

Trizeps: \* Dips  
\* Engbankdrücken

Waden: \* Wadenheben stehend

### Isolationsübung

\* Beinstrecken  
\* Beincurl

\* Fliegende Bewegungen  
\* Butterfly  
\* Kabelzüge über Kreuz

\* Nacken- oder Frontziehen  
\* Rudern sitzend  
\* Kurzhantelrudern einarmig

\* Seitheben  
\* Frontheben  
\* Kurzhanteldrücken

\* Kabel-Curls  
\* Konzentrationscurl

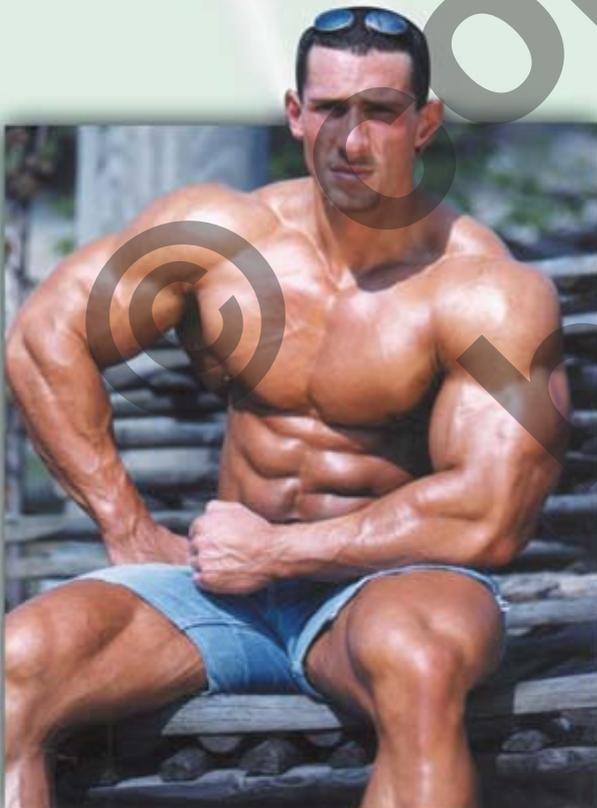
\* Einarmiges Kurzhanteldrücken  
\* Kabel-Pushdowns

\* Wadenheben sitzend  
\* Wadenheben an der Beinpresse



Wenn Sie die Übungen wie beschrieben kombinieren, dann haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan, um Ihre Muskelmasse zu erhalten und Körperfett zu reduzieren. Aber die richtige Auswahl der Übungen und der Wiederholungen pro Satz ist nur ein Teil vom Ganzen. Genau so wichtig ist es, wie Sie die einzelnen Übungen/Sätze trainieren. Das heißt, für eine erfolgreiche

Definitionsphase ist der Einsatz von intensitätssteigernden Trainingsmethoden erste Wahl. Bitte bedenken Sie, dass für erfolgreiches Bodybuilding eine Grundregel besagt: Intensität vor Dauer. Während die Trainingseinheiten in der Aufbauphase nicht länger als ca. 75 Minuten sein sollten, empfiehlt sich für die Definitionsphase eine maximale Trainingszeit von 90 Minuten. Das bezieht sich allerdings nur auf die Trainingszeit mit den Gewichten. Sollten Sie nach dem Gewichtstraining noch Cardio-Training und /oder Posing machen, dann kann die insgesamt Trainingszeit auf bis zu 2 Stunden erhöht werden. 2 Stunden sollten dann aber auch wirklich die zeitliche Höchstgrenze für das Training in der Definitionsphase sein.



### Intensitätssteigernde Methoden für optimale Muskelhärte

Wie gesagt, kommt es nicht so sehr darauf an, wie lange Sie im Studio sind, sondern wie effektiv Sie die Trainingszeit füllen. Sie müssen bereit sein für Schmerzen, wenn Sie optimale Ergebnisse im Muskelaufbau und Fettabbau erzielen möchten. Um die Trainingsintensität zu erhöhen, haben Sie im Vergleich zur Aufbauphase verschiedene Möglichkeiten. Sehr empfehlen möchte ich abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen, Höchstspannung und zeitweise Supersätze. Bei abnehmenden Sätzen beginnen Sie, nach einem oder zwei leichten Aufwärmsets zu je 10 Wiederholungen, mit dem schwerstmöglichen Gewicht für 5 bis 8 Wiederholungen, reduzieren das Gewicht und machen sofort, ohne Pause noch einmal 5 bis 8 Wiederholungen. Üblicherweise werden in einem

abnehmenden Satz drei Stufen (3 Sätze) mit je 5 bis 8 Wiederholungen trainiert, aber wenn Sie an einem Tag einmal wirklich gut drauf sind, dann versuchen Sie es doch mit fünf Stufen (fünf Sätzen) innerhalb eines abnehmenden Satzes. Pro Satz sollten 5 bis 8 Wiederholungen trainiert werden. Ihre Muskeln werden richtig brennen und der Schmerz nahezu unerträglich sein, aber wenn Sie bis zum Schluß durchhalten, dann wird ein Super-Pump nach Abschluß des abnehmenden Satzes der Lohn für Ihre Anstrengung sein. Ich habe niemals ein intensiveres Muskelgefühl erlebt, als beim Training mit abnehmenden Sätzen, die eine hervorragende Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen und die Trainingszeit kurz zu halten.

Intensivwiederholungen sollten nur im letzten Satz der Grundübung in Ihrem Training gemacht werden. Hier gibt es im Vergleich Aufbau- und Definitionsphase keinen Unterschied. Um optimalen Nutzen aus der Anwendung von Intensivwiederholungen zu ziehen, sollte man sich verdeutlichen, dass diese Methode dazu dient, die Trainingsintensität zu erhöhen und nicht, um es sich leichter zu machen. Gute Intensivwiederholungen erfordern einen einfühlsamen Trainingspartner. Er muß genau wissen, wann und wieviel er Ihnen helfen muß, damit Sie die abschließenden 1 bis 3 Intensivwiederholungen des Satzes bestmöglich nutzen. Es macht keinen Sinn, wenn Ihr Partner beispielsweise beim Bankdrücken soviel Unterstützung gibt, dass Ihnen die erste Intensivwiederholung leichter fällt, als die zuvor alleine bewältigte, letztmögliche Wiederholung aus eigener Kraft. Deshalb achten Sie darauf, alles geben zu müssen, damit Sie die 1 bis 3 Intensivwiederholungen bewältigen können. Intensivwiederholungen sollten am Besten im Anschluß an 5 bis 8 selbständig ausgeführte Wiederholungen gemacht werden.

Eine weitere Möglichkeit, die Trainingsintensität zu erhöhen, sind Supersätze. Mit dieser Methode verkürzen Sie Ihre Trainingszeit erheblich. Wenn Ihr Training, beispielsweise das Brust/Rückentraining mit insgesamt ca. 20 Sätzen, üblicherweise ca. 90 Minuten dauert und Sie mittels Supersätzen die gleiche Anzahl von Sätzen innerhalb von 60 Minuten schaffen, dann ist das eine wesentliche Erhöhung der Trainingsintensität. Eine empfehlenswerte Vorgehensweise für das Training von Supersätzen ist die Kombination von Übungen für zwei verschiedene Muskelgruppen, beispielsweise Bankdrücken für die Brust und Klimmzüge für den Rücken. Eine andere Variante wäre, zwei Übungen für die selbe Muskelgruppe zu kombinieren, z.B. beginnen Sie im Brusttraining mit fliegenden Bewegungen und schließen sofort einen Satz Bankdrücken an. Diese

Methode ist auch als Vorermdungsprinzip bekannt, ich empfehle eher die erste Version, die Kombination von Übungen für zwei verschiedene Muskelgruppen.

Eine andere, sehr effektive Methode für das Erzielen von optimaler Muskelhärte ist das Peak-Contraction Prinzip, die Methode der Höchstspannung. Höchstspannung ist eine hervorragende Vorgehensweise, um tiefe Einschnitte in die Muskulatur zu bekommen. Sehr schmerzhaft aber höchst effektiv! Um optimale Ergebnisse mit dieser Trainingsmethode zu erzielen, halten Sie die Position der höchsten



Spannung innerhalb einer Bewegung für 2 bis 3 Sekunden. Wenn Sie beispielsweise Beinstrecken trainieren, dann spannen Sie die Oberschenkel in der Position mit durchgedrückten Beinen für 2 bis 3 Sekunden stark an, bevor Sie die Gewichte ablassen und die nächste Wiederholung beginnen. Höchstspannung kann auch durch das Anspannen der Muskulatur zwischen den Sätzen oder im Anschluß an das Training erreicht werden. Beim Brusttraining eignet sich hierfür beispielsweise die Most-Muscular Pose. Spannen Sie die Brustmuskeln zwischen den Sätzen für 10 bis 30 Sekunden so stark wie möglich an. Durch diese Form des Posings werden Sie ausgezeichnete



Definitionsphase für maximal drei wöchentliche Einheiten von jeweils 20 bis 30 Minuten Dauer. Es ist für eine erfolgreich verlaufende Definitionsphase wichtig, das aerobe Training mit in den Trainingsplan zu integrieren. Allerdings sollte man es hinsichtlich Häufigkeit und Dauer des Ausdauertrainings nicht übertreiben.

Mit den oben gegebenen Empfehlungen zur Trainingshäufigkeit und -dauer für die einzelnen Körpertypen ist die Gefahr des Muskelabbaus durch aerobes Training aber so gut wie ausgeschlossen. Bezüglich der Methodik des aeroben Trainings bietet sich das Dauer- oder Intervalltraining an. Dauertraining bedeutet gleichbleibende Intensität und damit eine relativ konstante Herzfrequenz. Wenn Sie nach dieser Methode trainieren, laufen Sie zum Beispiel Ihre Runden bei gleichbleibendem Tempo um den Sportplatz oder treten mit konstantem Widerstand in die Pedale auf dem Fahrradergometer. Für die Dauermethode empfiehlt sich eine moderate Trainingsintensität. Ich bin kein großer Freund davon, die Trainingsintensität im Ausdauertraining anhand von Formeln zu

Ergebnisse in der Entwicklung von Muskelhärte erzielen.

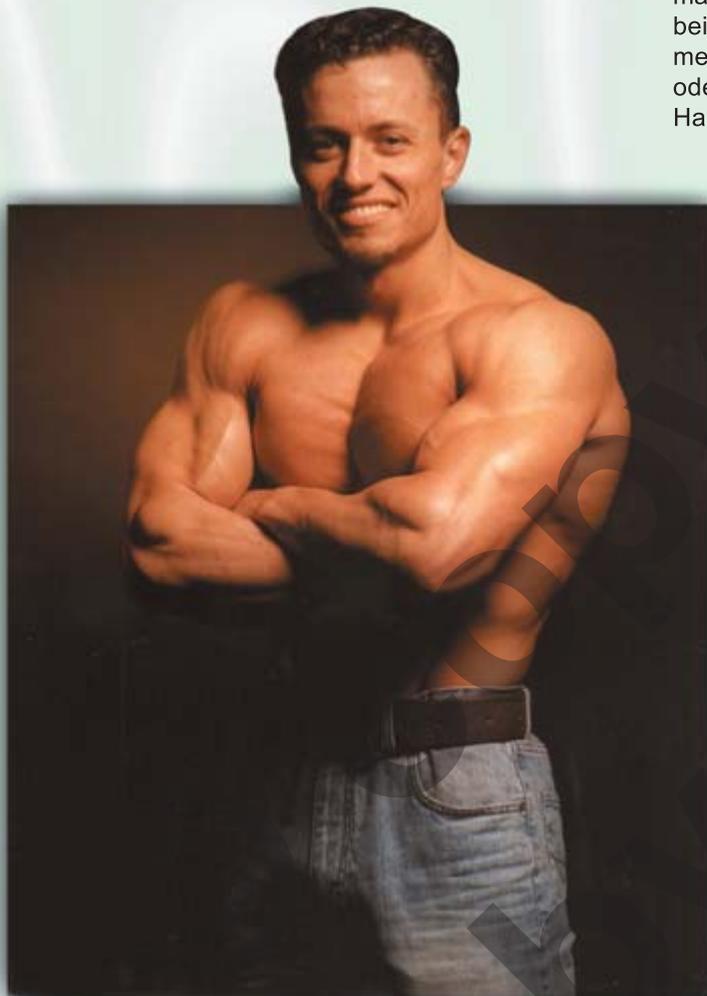
Diese vier beschriebenen Methoden zur Erhöhung der Trainingsintensität sind überaus effektiv, um harte, definierte Muskeln zu entwickeln. Zusätzlich zum Gewichtstraining ist das aerobe Training wie Radfahren, Laufen oder Treppensteigen sehr empfehlenswert, um optimalen Körperfettabbau zu erzielen.

### **Aerobes Training für den Körperfettabbau**

Wohl jeder erfolgreiche Bodybuilder macht aerobes Training um den Fettstoffwechsel zu aktivieren und das Herz zu kräftigen. Wie oft in der Definitionsphase aerob trainiert werden sollte, hängt hauptsächlich davon ab, wie hoch Ihr Körperfettanteil ist und zu welchem Körpertyp Sie zählen. Wenn Sie eher dem Weichen, endomorphen Körpertyp ähneln, der ja die Veranlagung hat, Körperfett zu speichern, dann sollten Sie mindestens viermal pro Woche für je 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining machen. Der athletische Mesomorph mit einer von Natur aus guten Muskelentwicklung dürfte mit dreimaligem aeroben Training, jede Einheit zwischen 25 und 40 Minuten, gute Ergebnisse erzielen. Und für den dünnen Ektomorph empfiehlt sich das Ausdauertraining in der



berechnen. Gerade beim aeroben Training sollte sehr nach dem persönlichen Körpergefühl trainiert werden. Das heißt, bei der Anwendung der Dauermethode sollten Sie kräftig ein- und austatmen, sich dabei aber noch relativ locker mit einem eventuellen Trainingspartner unterhalten können. Es kommt darauf an, reichlich Sauerstoff aufzunehmen und die Fettzellen zum Schrumpfen zu bringen. Ich empfinde es dabei als eher störend, ständig die Herzfrequenz anhand von Pulsuhren oder ähnlichem überprüfen zu müssen. Zwar muß man ja nicht gleich so weit gehen, wie ein



ehemaliger Mr. Olympia, der empfahl die Gewichtsangaben auf den Kurzhanteln- und den Hantelscheiben zu entfernen und nur nach Muskelgefühl zu trainieren, aber im Prinzip hatte er recht. Es kommt darauf an, nach Gefühl zu trainieren. Das gilt insbesondere für das aerobe Training.

Das Intervalltraining ist dem Dauertraining in Punkto

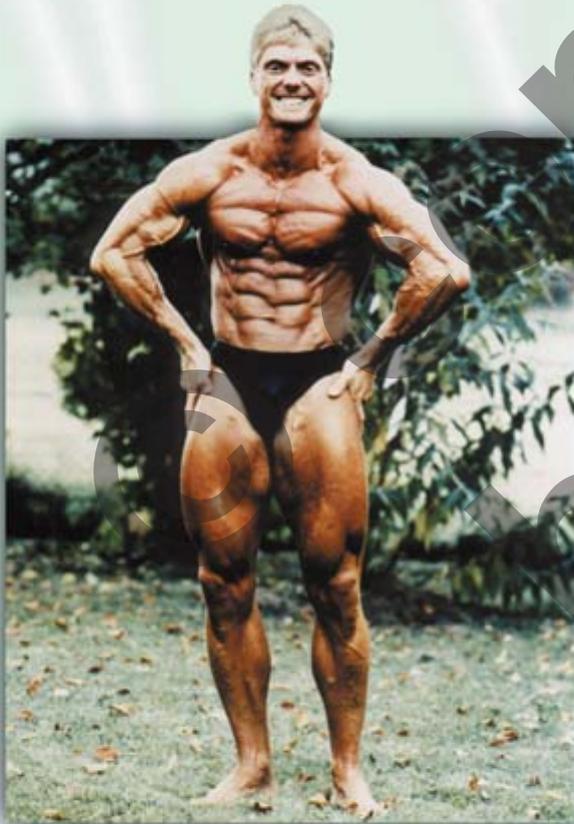
Intensität überlegen, weshalb in der Regel auch bessere Fortschritte im Fettabbau mit dem Intervalltraining erzielt werden können. Die allgemeine Aussage, dass ein aerobes Training lieber länger, dafür aber mit niedriger Intensität die besten Ergebnisse im Fettabbau bringt, ist so nicht unbedingt haltbar. Beim Intervalltraining wechseln Phasen mit niedriger Intensität mit Phasen höherer Intensität ab. Das geschieht z.B., wenn Sie durch unebenes Gelände laufen und Sie auf Ihrem Weg durch den Wald einige Steigungen zu bewältigen haben, oder wenn Sie beim Training auf dem Radergometer das Intervallprogramm wählen, bzw. eine manuelle Einstellung des Schwierigkeitsgrades vornehmen. Wenn man sich nun überlegt, wann über einen Zeitraum von beispielsweise jeweils 40 Minuten aeroben Trainings mehr Kalorien verbrannt werden. Beim Dauertraining oder beim Intervalltraining? Die Antwort liegt auf der Hand. Aufgrund der höheren Intensität während des Intervalltrainings ist diese Methode dem Dauertraining in Punkto Fettabbau überlegen. Wer gerade mit dem aeroben Training beginnt, sollte sich aber zunächst mit der Dauermethode an diese Form der Belastung herantasten. Auch wenn Ihnen während der Definitionsphase aufgrund der strikten Kohlenhydrat-einschränkung einmal wirklich die Energie fehlt, um mit Intervallen zu trainieren, sollten Sie sich für diesen Tag mit der Dauermethode begnügen und an anderen, besseren Tagen wieder zum Intervalltraining zurückkehren.

Um das Beste aus dem aeroben Training ziehen zu können, ist auch der Zeitpunkt des Trainings von großer Bedeutung. Absolvieren Sie das aerobe Training am besten frühmorgens, auf nüchternen Magen vor dem Frühstück. Die Glykogenreserven sind aufgrund der kohlenhydratreduzierten Diät in der Definitionsphase (mehr zur Ernährung für messerscharfe Definition im zweiten Teil dieses Artikels) über Nacht für die Aufrechterhaltung der sogenannten vitalen Funktionen (Atmung, Stoffwechsel, Gehirntätigkeit) nahezu entleert worden. Aufgrund der fehlenden Nahrungsaufnahme vor dem aeroben Training bleibt dem Körper quasi gar nichts anderes übrig, als auf Fettverbrennung zu schalten.

Die Fettverbrennung wird optimiert, wenn Sie ca. 30 Minuten vor dem Training 1 bis 2 Tassen schwarzen Kaffee trinken. Das im Kaffee enthaltene Koffein fördert die Lipolyse, d.h. den Abbau von Triglyceriden (Speicherform von Fett) zu freien Fettsäuren, die damit zur Hauptenergiequelle für den Körper werden. Eine weitere Steigerung des fettverbrennenden Effekts wird durch die Einnahme eines Fatburners zusammen mit

dem Kaffee erreicht. Hier bietet sich zum Beispiel L-Carnitin an, ca. 1.000-1.500 mg sollten es sein. L-Carnitin zählt aus meiner Erfahrung heraus zu den sehr effektiven Präparaten bezüglich der Förderung des Körperfettabbaus.

Im übrigen schlagen Sie mit dem frühmorgendlichen Training gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Neben der Aktivierung der Fettverbrennung fühlen Sie sich nach der anschließenden Dusche einfach großartig und sind auch psychisch in Hochform. Damit sind die besten Voraussetzungen für einen schönen Tag geschaffen. Der beste stimmungsaufhellende Trainingseffekt wird meiner Ansicht nach durch das aerobe Training an der frischen Luft erzielt. Besonders morgendliche Waldläufe sind aufgrund der vielfältigen Sinneseindrücke ideal für das Ausdauertraining geeignet. Und natürlich ist es besonders effektiv für den Fettabbau, wenn Sie reichlich frischen Sauerstoff aufnehmen. Natürlich werden auch mit dem Ausdauertraining auf verschiedenen Trainingsgeräten wie Fahrradergometer, Laufband oder Stepper gute Ergebnisse im Fettabbau erreicht, aber macht es nicht viel mehr Spaß, Ausdauertraining in der freien Natur zu machen, zumindestens dann, wenn die Witterung es zulässt?



Sollte es für Sie nicht möglich sein, bereits frühmorgens aerob zu trainieren und Sie sich dazu entschließen, das Ausdauertraining mit Ihrem Gewichtstraining zu kombinieren, dann empfiehlt es sich, zuerst intensiv mit den Gewichten und dann aerob zu trainieren. Nach dem Gewichtstraining sind die Glykogenreserven des Körpers so gut wie entleert und Sie schalten schneller auf Fettverbrennung um. Die Dauer der aeroben Trainingseinheit nach dem Gewichtstraining sollte auf maximal 30 Minuten begrenzt werden, da sonst erfahrungsgemäß die Gefahr steigt, doch etwas Muskelmasse zu verlieren. Von einem intensiven aeroben Training über 30 bis 45 Minuten direkt vor dem Gewichtstraining ist ebenfalls abzuraten, da ausgedehnte aerobe Aktivitäten vor dem Hanteltraining reichlich Energie kostet, die dem eigentlichen Muskelaufbautraining dann nicht mehr zur Verfügung steht.

Im zweiten Teil dieses Artikels folgt die nähere Betrachtung der Ernährung für den optimalen Fettabbau.

---

*Berend Breitenstein ist Autor fünf erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de) kontaktiert werden.*