

DER RICHTIGE START IN DAS BODYBUILDING

Von Berend Breitenstein

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluß, Bodybuilder zu werden! Durch diesen wunderbaren Sport können Sie nicht nur Ihre Figur nach eigenen Vorstellungen formen, sondern Sie werden sich auch besser fühlen. Durch ein besseres Aussehen und dem großartigen Körpergefühl, welches Sie durch geplantes Training und eine ausgewogene, gesunde Ernährung erreichen, werden Sie in kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung Ihrer Lebensqualität feststellen. Bereits morgens, beim Blick in den Spiegel, werden Sie schon sehr bald angenehm davon überrascht sein, welche positiven Auswirkungen das regelmäßige Training auf Ihr Aussehen hat.

Wenn Sie eher dem endomorphen, von Natur aus zum Fettansatz neigenden Körpertyp angehören, dann zeigen sich schon in wenigen Wochen dort erkennbare Muskelkonturen, wo vorher nur schwabellige Fettmasse zu sehen war. Überflüssige Fettpolster am Bauch verschwinden und Sie müssen sich eventuell schon bald neue Hosen kaufen, da die alten jetzt nicht mehr passen. Sollten Sie eher dem dünnen, sehr schlanken ektomorphen Körpertyp angehören, dann werden Sie nach einigen Monaten einen deutlichen Zuwachs an Muskelmasse bemerken. Durch diese positiven, optischen Veränderungen in Ihrem äußeren Erscheinungsbild wird auch Ihre allgemeine Stimmung besser. Sie sind dann auch mental einfach besser drauf.



Bodybuilding ist der beste Weg, um einen athletischen Körper zu entwickeln.

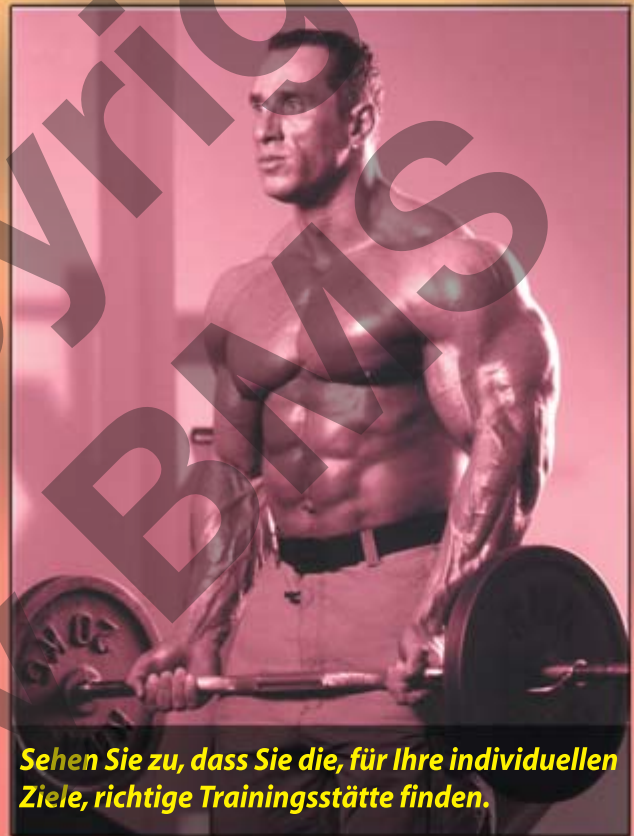


Was bringt Sie zum Bodybuilding? Vielleicht die Aussicht auf attraktive Frauen?

Motivergründung: Was bringt Sie zum Bodybuilding?

Bevor Sie aber den ersten Schritt in ein Bodybuildingstudio machen, sollten Sie sich über Ihre Motive, also Ihre Beweggründe im klaren sein, die dazu führen, dass Sie mit Bodybuilding beginnen möchten. Nur wenn Sie ein klares Ziel vor Augen haben, warum Sie ab sofort regelmäßig trainieren und auf Ihre Ernährung achten möchten, werden Sie bei der Stange bleiben, beziehungsweise mit Freuden diesen schönen Sport ausüben. Ihre Motive für die Aufnahme des Trainings sind also für den persönlichen Trainingserfolg mit entscheidend. Entscheiden Sie selber, warum Sie Bodybuilding machen möchten. Und das möglichst ehrlich. Streben Sie in erster Linie nach einer Verbesserung Ihrer Figur, nach einem Ausgleich zur beruflichen Belastung, möchten Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun, suchen Sie neue Kontakte oder möchten Sie das Gewichtstraining als

Ergänzung zu einer anderen, von Ihnen bereits ausgeübten Sportart machen? Wie dem auch sei – wichtig ist, dass der Entschluß, Bodybuilding zu machen, aus Ihrem Innersten entspringt. In diesem Fall spricht man auch von intrinsischer Motivation, d.h., der Entschluß zu trainieren ist durch den eigenen, starken Antrieb gegeben. Das wäre zum Beispiel der Fall, wenn Sie eines Tages aufwachen und bei der Morgentoilette feststellen müssen, dass Ihr Bauchumfang mittlerweile so groß geworden ist, dass Sie Ihre Füße bei aufrechtem Stand und einem Blick nach unten nicht mehr erblicken können und dass Ihnen Ihre Hosen in der Taille zu eng werden. Wenn Sie sich daraufhin entscheiden, nun etwas gegen Ihren Bauch zu tun, weil Sie es wollen, dann kommt die Motivation von innen heraus, Bodybuilding zu trainieren. Anders sähe es beispielsweise aus, wenn Ihre Lebenspartnerin bemerkt, dass Sie zu fett geworden sind und dass Sie endlich etwas dagegen tun sollten. Dieser äußere Anstoß zur Aufnahme des Trainings wird auch als extrinsische Motivation bezeichnet, d.h., hier wird der Entschluß mit dem Training zu beginnen von außen bestimmt.



Sehen Sie zu, dass Sie die, für Ihre individuellen Ziele, richtige Trainingsstätte finden.

Motive, die von innen heraus kommen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie regelmäßig trainieren und gut essen. Oftmals ist es auch so, dass mehrere Motive zusammen wirken, in diesem Zusammenhang wird dann von multipler Motivation gesprochen. Das wäre beispielsweise der Fall, wenn Sie sich für die Aufnahme des Bodybuildingtrainings entscheiden, weil Sie Fett reduzieren möchten, dadurch etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun und sich bessere Chancen beim anderen Geschlecht ausrechnen. Kurzum, bevor Sie mit dem Training starten, sollten Sie sich Ihrer Motive dafür bewußt werden. Geschlecht ausrechnen. Kurzum, bevor Sie mit dem Training starten, sollten Sie sich Ihrer Motive dafür bewußt werden.



Die meisten Athleten werden in den ersten 12 Monaten ihre besten Fortschritte machen.

Finden Sie die richtige Trainingsstätte für Ihre Ziele

Nach der Motivergründung für den Einstieg in das Bodybuilding kann dann mit der praktischen Umsetzung begonnen werden. Zunächst brauchen Sie ein Studio, welches Ihnen bei der Erreichung Ihrer persönlichen Zielsetzung hilft. Angenommen, Sie sind sehr ehrgeizig und möchten Bodybuilding als Leistungssport machen und eines Tages vielleicht an Wettkämpfen teilnehmen. Dann brauchen Sie ein Studio, in dem sowohl das Personal als auch die Atmosphäre stimmt, beziehungsweise Sie in Ihrer

Zielvorstellung unterstützt. Wenn Sie Leistungsbodybuilder sein möchten, ist Ihnen nicht mit einer großen Freizeitanlage gedient, die in erster Linie auf Wellness und Entspannung setzt und in der das Training eine eher zweitrangige Bedeutung hat. Sie brauchen kompetente Trainer, die Sie gut in Sachen Trainingsaufbau und Ernährung beraten können und erstklassige Geräte, d.h. eine umfassende Ausstattung an freien Gewichten, also Lang- und Kurzhanteln und Maschinen. Allerdings hilft auch das bestausgerüstete Studio nichts, wenn in den Trainingsräumen nicht eine gute, kameradschaftliche Atmosphäre herrscht. Darum empfiehlt es sich, vor dem Eintritt in ein Studio zunächst ein Probetraining zu machen. Bereits beim Betreten des Studios werden Sie die in diesem Studio bestehende Stimmung in Ansätzen spüren können. Während des Probetrainings können Sie dann in aller Ruhe entscheiden, ob Sie sich dort wohl fühlen und Mitglied werden möchten. Sollten Sie sich nicht ganz sicher sein, dann probieren Sie weitere Studios aus und treffen anschließend die endgültige Entscheidung für eine Vertragsunterzeichnung.

Das Training: So geht's los

Nach der Studiowahl beginnt das Training. Wenn Sie von Beginn an überlegt und gezielt trainieren, dann haben Sie beste Chancen, ohne größere Umwege hervorragende Erfolge im Training zu erzielen. Gerade dann, wenn Sie das Ziel haben, es als Wettkämpfer weit zu bringen, dann ist es Gold wert, wenn Sie bereits zu Beginn Ihres Trainings an einen guten Trainer geraten. Natürlich werden Sie im Laufe der Zeit mit vielen unterschiedlichen Trainings- und Ernährungsansätzen experimentieren müssen, bis Sie das Richtige für Ihren Körpertyp gefunden haben. Der Einstieg in das Training ist aber grundsätzlich für alle Beginner gleich. Nehmen wir einmal an, Sie haben in Ihrem Leben noch nie eine Hantel angefaßt oder starten nach einer Trainingspause von Monaten oder sogar Jahren erneut mit dem Training. Um einen sicheren und effektiven Einstieg in das Training zu bekommen, empfiehlt es sich für die ersten vier bis sechs Wochen, ausschließlich an Maschinen zu arbeiten. Maschinentraining ist sehr gut dazu geeignet, die Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bänder an das Widerstandstraining heran zu führen. Wenn Sie an Maschinen trainieren, dann brauchen Sie sich keine größeren Gedanken über die Übungstechnik zu machen, da die Bewegung durch die Maschine geführt wird. Durch die geringeren koordinativen Anforderungen von Maschinentraining im Vergleich zum Training mit freien Gewichten, können Sie sich ganz auf das, durch die Übung hervorgerufene, Muskelgefühl konzentrieren und nicht darauf, die Bewegung in der richtigen Bahn zu halten.

Zur Verdeutlichung hierzu, soll ein Beispiel dienen. Obwohl für optimale Trainingsergebnisse - nicht nur bezüglich der Muskelentwicklung der Oberschenkel, sondern des gesamten Körpers - tiefe Kniebeugen mit der Langhantel äußerst wichtig sind und die Kniebeuge nicht umsonst als die Königin der Übungen bezeichnet wird, sollten Sie Ihre Beinmuskulatur die ersten Wochen mittels Beinstrecken und Beincurls trainieren. Diese beiden Maschinenübungen trainieren Ihre Oberschenkel sicher und effektiv und eignen sich hervorragend für den Einstieg in das Gewichtstraining. Nachdem Sie Ihre Hausaufgaben gemacht haben, also nach ca. vier bis sechs Wochen, sollten Sie zu den technisch anspruchsvolleren Kniebeugen wechseln. Jeder erfolgreiche

Bodybuilder macht Kniebeugen oder hat Kniebeugen zu einem früheren Zeitpunkt in seiner Karriere gemacht und diese Übung sollte in keinem Bodybuildingprogramm fehlen! Die gleiche Vorgehensweise gilt auch für die anderen Muskelgruppen des Körpers. Beginnen Sie zunächst mit einer oder zwei Übungen für jede Muskelgruppe an Maschinen und wechseln Sie dann nach einigen Wochen zu den Übungen, die mit freien Gewichten trainiert werden und am besten Muskeln und Kraft aufbauen. Freie Gewichte stellen höhere koordinative Anforderungen im Vergleich zum Training an Maschinen. Dadurch dass Sie die Bewegung mit freien Gewichten ausbalancieren, d.h. in der richtigen Bahn halten müssen, kommen neben der hauptsächlich trainierten Muskelgruppe auch kleinere, die Bewegung unterstützende Muskelgruppen ins Spiel. Und wenn Sie wirklich intensiv trainieren und schwere Gewichte für 5-8 Wiederholungen pro Satz verwenden, dann werden Sie im Laufe der Zeit die dichte, massive und kompakte Muskulatur entwickeln, die einen wirklich guten Bodybuilder auszeichnet und die Sie brauchen, um im Wettkampf bestehen zu können.

Aber so weit sind wir noch nicht. Schweres Training ist nicht die Zielsetzung in Stufe 1, der Aufnahme des Gewichtstrainings. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie sich ganz darauf konzentrieren, wie sich die Muskeln anfühlen, wenn sie gegen Widerstand arbeiten. Nehmen Sie deshalb auch leichte Gewichte für Ihre Sätze und machen Sie zwischen 12 und 15 Wiederholungen pro Satz, die Sie ohne besonders große Anstrengung absolvieren können.



Ein Muskelzuwachs von 8-10 kg im ersten Trainingsjahr ist durchaus realistisch.

Beispielhaftes Trainingsprogramm für die ersten sechs Wochen:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
<i>Beine</i>	<i>Beinstrecken</i>	2	12-15	<i>Pyramide</i>
	<i>Beincurl</i>	2	12-15	<i>Pyramide</i>
<i>Brust</i>	<i>Bankdrücken an der Maschine</i>	2-3	10-12	<i>Pyramide</i>
<i>Rücken</i>	<i>Nackenziehen</i>	2-3	12-15	<i>Pyramide</i>
<i>Schulter</i>	<i>Frontdrücken an der Maschine</i>	2	10-12	<i>Pyramide</i>
<i>Bizeps</i>	<i>Scott-Curl an der Maschine</i>	2	10-12	<i>Pyramide</i>
<i>Trizeps</i>	<i>Cable-Pushdowns</i>	2	10-12	<i>Pyramide</i>
<i>Bauch</i>	<i>Crunch</i>	1-2	25-30	<i>ohne Gewicht</i>
<i>Unterer Rücken</i>	<i>Hyperextensions</i>	1-2	12-15	<i>ohne Gewicht</i>

Während Sie nach diesem Programm trainieren hören Sie bitte genau auf die Reaktionen Ihres Körpers. Spüren Sie die Bewegung in der jeweiligen Zielmuskulatur. Vermeiden Sie es unbedingt, unsauber zu trainieren, also schwingen oder reißen Sie die Gewichte nicht nach oben. Senken Sie die Gewichte vielmehr langsam und kontrolliert ab und machen Sie immer vollständige Bewegungen, das heißt trainieren Sie den Bewegungsradius einer Übung stets über die volle Streckung bis zur kontrahierten Position. Nach der Beendigung eines Satzes sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie ohne Probleme noch zwei bis drei weitere Wiederholungen hätten machen können. Trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung, sondern bleiben Sie auf der sicheren Seite durch technisch saubere Übungsausführung und leichte Gewichte.

Nach diesen ersten sechs Wochen Eingewöhnungstraining wird es ernster, denn jetzt stehen die Grundübungen mit freien Gewichten auf Ihrem Programm. Wie bereits erwähnt, bauen Grundübungen mit freien Gewichten am besten Muskelmasse auf. Das nachfolgende Ganzkörperprogramm mit freien Gewichten ist sehr gut für den Aufbau von Muskelmasse geeignet und empfiehlt sich als zweite Stufe Ihres Trainings nach dem sechswöchigen Einstiegsprogramm an den Maschinen.

Beispielhaftes Trainingsprogramm für drei Monate nach den ersten sechs Wochen Einstiegstraining:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Beine	Kniebeugen	3	10	Pyramide
Brust	Bankdrücken	3	10	Pyramide
Rücken	Klimmzüge oder	3	max.	ohne Gewicht
	Rudern vorgebeugt	3	10	Pyramide
Schulter	Nackendrücken	3	10	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	2-3	10	Pyramide
Trizeps	French Press	2-3	10	Pyramide
Bauch	Crunch	2	25-50	ohne Gewicht
Unterer Rücken	Hyperextensions	2	12-20	ohne Gewicht
Waden	Wadenheben stehend	2	15-20	Pyramide

Um als Beginner das Training der Grundübungen mit freien Gewichten sicher und effektiv absolvieren zu können, berücksichtigen Sie bitte die folgenden Punkte:

1. Lernen Sie die korrekte Übungsausführung. Es ist empfehlenswert, sich die richtige Technik von einem erfahrenen Trainer zeigen zu lassen.
2. Trainieren Sie jede einzelne Bewegung sauber, vom Beginn bis zur Endposition. Machen Sie immer volle Bewegungen und fälschen Sie die Übung nicht ab.
3. Konzentrieren Sie sich während der Sätze auf Ihre Muskeln, nicht so sehr auf das Gewicht
4. Wärmen Sie sich vor den eigentlichen Trainingssätzen auf. Machen Sie zum Beispiel für 5-10 Minuten lockeres aerobes Training auf dem Radergometer, gefolgt von einer oder zwei Dehnübungen und einem oder zwei sehr leichten Sätzen zu je 10 WH der nachfolgend trainierten Muskelgruppe.
5. Trainieren Sie nach dem Pyramidensystem. D.h., nehmen Sie für den ersten Satz einer Übung ein Gewicht, das Ihnen 10 Wiederholungen recht locker erlaubt. Steigern Sie das Gewicht für den zweiten und dritten Satz und machen Sie konstant 10 WH. Im dritten Satz sollten Sie sich dann schon anstrengen müssen, um auf die 10 WH zu kommen, aber Sie sollten auch hier noch den Spielraum für eine zusätzliche Wiederholung behalten.
6. Geben Sie Ihrem Körper nach dem Training 5-10 Minuten Zeit für ein kurzes Abwärmtraining. 5 Minuten lockeres Radfahren und einige Dehnübungen sind sehr empfehlenswert um den Organismus nach dem Training wieder runterzufahren und die Erholungsphase einzuleiten.
7. Machen sie zwei bis drei Minuten Pause zwischen den Sätzen.
8. Halten Sie während der Übungen möglichst nicht den Atem an, sondern atmen Sie fließend und gleichmäßig während des Hebens eines Gewichtes aus und während des Absenkens ein.
9. Berücksichtigen Sie, dass Ihre Muskeln erst nach dem Training in der Ruhephase wachsen, niemals während des Trainings. Deshalb achten Sie darauf, genügend Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten zu bekommen. Auf einen Tag Training sollten ein oder zwei Tage Pause folgen. Versuchen Sie außerdem, jede Nacht zwischen 7 und 9 Stunden zu schlafen und, falls möglich, einen kurzen Mittagsschlaf einzulegen um die Erholung zu beschleunigen.
10. Es ist eine gute Idee, die eine oder andere aerobe Aktivität in Ihr Trainingsprogramm einzubauen. Ausdauertraining wie beispielsweise Radfahren, Laufen oder Treppensteigen ist sehr gut dazu geeignet, das Herz zu trainieren. Außerdem hilft das

aerobe Training vorzüglich, den Körperfettanteil gering zu halten, bzw. Fett abzubauen und beschleunigt obendrein den Abbau von Stoffwechselprodukten, wie z.B. Milchsäure, die während des Gewichtstrainings vermehrt angefallen sind. Wenn Sie nicht gerade sehr, sehr schlank sind, also quasi ein reiner Ektomorph, dann sollten Sie aerobes Training als Bestandteil Ihres Trainingsprogrammes ansehen. Machen Sie das Ausdauertraining mit mittlerer bis niedriger Intensität entweder an den trainingfreien Tagen oder direkt im Anschluß an das Gewichtstraining. Zwei wöchentliche aerobe Trainingseinheiten zu je 20 Minuten (nach dem Gewichtstraining) oder 30 Minuten (an trainingfreien Tagen) sind ein empfehlenswertes Pensum.

Wenn Sie diese Trainingstipps beherzigen, dann haben Sie bereits einen großen Schritt für beste Ergebnisse im Bodybuilding getan und mit Sicherheit einen guten Start in das Gewichtstraining.

Das ABC der Ernährung

Weil die Ernährung so wichtig für das Erreichen der Trainingsziele ist, soll in diesem Artikel auch darauf eingegangen werden. Lassen Sie uns deshalb einen Blick darauf werfen, wie der Körper am besten ernährt werden sollte, damit Muskeln aufgebaut werden.

Eiweiß baut Muskeln auf! Nur wenn Sie genügend Eiweiß/Protein essen, werden Ihre Muskeln wachsen! Für beste Ergebnisse im Muskelaufbau müssen Sie zwischen 2 und 3 Gramm Protein täglich pro Kilogramm Körpergewicht verzehren. Die bevorzugten Eiweißquellen sollten mageres Fleisch, Eier, Geflügel, Fisch und Milchprodukte sein. Für eine bestmögliche Aufnahme dieses Muskelbaustoffes empfiehlt es sich, alle 2-3 Stunden etwa 30-50 Gramm Eiweiß zu verzehren. Dabei ist es sehr wichtig, Eiweiß in zeitlicher Nähe, also ca. 1,5 Stunden vor Trainingsbeginn und ca. 45 bis 60 Minuten nach dem Training aufzunehmen, damit genügend Baumaterial für die Muskeln im Blut ist. Ihre Muskeln schreien nach dem Gewichtstraining förmlich nach Protein, da Eiweiß dringend für die Reparatur und das Wachstum der Muskelzellen benötigt wird. Eine gute Maßnahme ist es auch, direkt nach dem Hanteltraining, also noch vor dem Duschen, sofort resorbierbare und qualitativ extrem hochwertige Flüssigamino Säuren, wie z.B. Amino Pur Flüssig, zu sich zu nehmen und dann innerhalb maximal einer Stunde eine Mahlzeit, die reich an Protein und Kohlenhydraten und auch einen gewissen Fettanteil enthält, folgen zu lassen.



Ein gut konditionierter Männerkörper wird vom weiblichen Geschlecht meist sehr positiv aufgenommen.

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle des Körpers. Da Sie auf der jetzigen Stufe Ihrer Bodybuildingkarriere nicht so sehr an messerscharfer Definition, sondern zunächst am Aufbau von mehr Muskelmasse interessiert sind, sollten Sie reichlich „gute“ Kohlenhydrate wie Getreideflocken, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse und Obst verzehren um während Ihrer Trainingseinheiten keine Energiekrise zu erleiden. Für konstanten Energiefluß sind die sogenannten komplexen Kohlenhydrate die erste Wahl, die zum Beispiel in Vollkorngetreide und Gemüse enthalten sind. Wenn Sie einen schnellen Energieschub benötigten, dann essen Sie eine oder zwei Bananen oder anderes Obst. Obst enthält Fruchtzucker, der schnell ins Blut übertritt und rasch als Energielieferant zur Verfügung steht. Von Süßigkeiten wie Schokolade oder Kuchen sollten Sie lieber die Finger lassen, besonders dann, wenn Ihnen daran gelegen ist, überflüssige Fettmasse zu verlieren. Aber gegen ein oder zwei Stück Kuchen einmal pro Woche ist sicherlich nichts einzuwenden, insbesondere dann nicht, wenn Sie dem schlanken ektomorphen Körpertyp angehören.

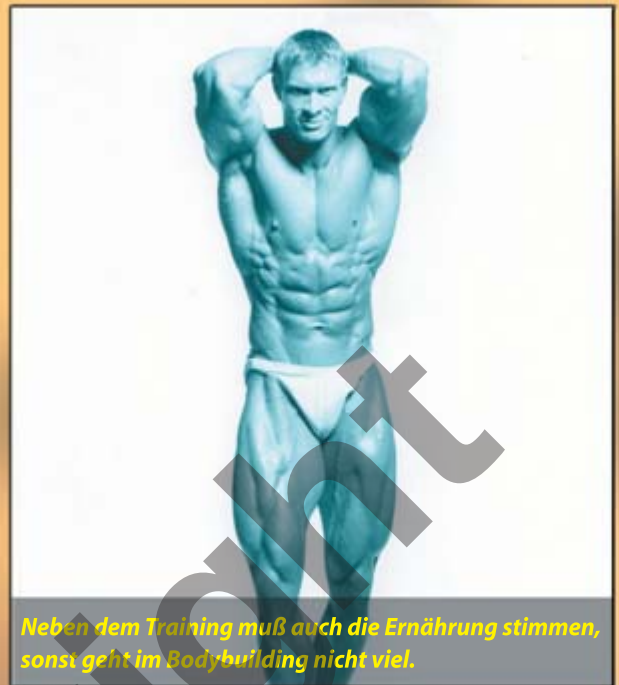
Fette sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil Ihres Speiseplans. Besonders empfehlenswert sind die pflanzlichen Fette, mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren bieten einen gewissen Schutz vor Arteriosklerose und sind Bestandteile der äußeren Zellhülle und üben manifolde, wichtige Funktionen für die Gesunderhaltung des Organismus aus. Also keine überzogene Angst vor Fett! Neben kaltgepressten Ölen, wie beispielsweise Oliven-, Raps- oder Leinöl enthalten auch Nüsse und Nußmus reichlich essentielle, also lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren und sollten deshalb unbedingt Bestandteil Ihrer Bodybuildingernährung sein. Essen Sie ruhig 1-2 mal die Woche ein saftiges Lachsfilet oder auch Ölsardinen dürfen es gerne sein.

Trinken Sie mindestens 3 Liter Wasser pro Tag. Wasser ist nicht nur Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe, sondern auch ca. 70 Prozent Ihrer Muskeln bestehen aus Wasser. Nur wenn Sie reichlich Wasser trinken, kann der Stoffwechsel reibungslos ablaufen und deshalb sollten Sie immer genügend trinken. 3 Liter Wasser sind dabei wirklich das tägliche Minimum. Es kann durchaus sein, dass es in der ersten Zeit für Sie gar nicht so leicht ist derart viel Wasser zu trinken, aber mit ein bißchen Übung werden Sie sich an derartige Mengen gewöhnen. Besser wäre es, sogar noch mehr zu trinken, bis zu 5 Litern pro Tag ist eine gute Empfehlung. Um diese Wassermengen aufzunehmen, sollten Sie an Orten, an denen Sie sich täglich längere Zeit aufhalten, immer eine gefüllte Wasserflasche stehen haben, aus der Sie dann regelmäßig einige Schlucke entnehmen können. Das kann zum Beispiel der Arbeitsplatz oder das Auto sein. Während des Trainings empfiehlt es sich, bereits 1 Liter Wasser zu trinken, der Rest kann dann im Laufe des Tages aufgenommen werden. Sie werden sicherlich positiv davon überrascht sein, welches Wohlgefühl sich einstellt, wenn der Organismus stets ausreichend „bewässert“ wird, auch wenn Sie häufiger die Toilette aufsuchen müssen. Darum heißt es trinken, trinken, trinken.

Bezüglich Nahrungsergänzungen empfehlen sich Aminosäuren und ein gutes Proteinpulver. Nehmen Sie die Aminosäuren, vorzugsweise schnell resorbierbare Flüssigaminos, direkt nach dem Training, noch vor dem Duschen, um die erste Portion muskelaufbauendes Eiweiß zuzuführen und 30 Minuten später einen Proteindrink. Wenn Sie wirklich dünn sind und dringend mehr Masse gebrauchen können, dann stellen Weight Gainer eine gute Möglichkeit dar, reichlich Kalorien aufzunehmen. Diese Weight Gainer enthalten mehr Kohlenhydrate als Proteinpulver



Hartes Training ist die Voraussetzung für schnelle Fortschritte, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.



Neben dem Training muß auch die Ernährung stimmen, sonst geht im Bodybuilding nicht viel.

Weight Gainer enthalten mehr Kohlenhydrate als Proteinpulver und unterstützen Sie so in der Gewichtszunahme. Trinken Sie einen oder zwei Shakes pro Tag, den Sie mit Vollmilch und eventuell Früchten (z.B. Bananen), Erdnussbutter, Eiscreme und Sahne anreichern. Ein Shake direkt vor dem Schlafengehen genossen, sollte auch extrem schlanken Personen zur Gewichtszunahme verhelfen. Außer den Aminos, dem Proteinpräparat oder Weight Gain Pulver ist die zyklische Einnahme von Creatin sehr empfehlenswert. Verwenden Sie 6 Wochen lang zweimal täglich 1 Teelöffel (= 5 g) Creatin, machen Sie eine zweiwöchige Einnahmepause und wiederholen Sie die sechswöchige Einnahme. Nehmen Sie das Creatin zusammen mit den Aminos und einem Glas Fruchtsaft, z.B. Traubensaft. Am besten wäre aber die Einnahme von CreaVitargo direkt nach dem Training, um eine optimale Resorption des Creatins zu erreichen und gleichzeitig verbrauchte Energie durch ein effizientes Aufladen der Muskelglykogenspeicher wiederherzustellen. Da CreaVitargo einen völlig neuen Standard bei der Creatinsupplementierung und der Wiederherstellung von verbrauchter Muskelenergie gesetzt hat, sollte es allen anderen Creatinformeln bevorzugt werden.

Zusammenfassung

Bodybuilding ist mehr als nur Gewichte heben, es ist ein Lebensstil. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich über Ihre Motive dafür im klaren sein. Suchen Sie sich dann ein für Ihr Temperament und Zielsetzung passendes Studio und trainieren Sie von Anfang an nach einem wohlüberlegten Plan. Ergänzen Sie das Training mit einer gesunden, ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung, den richtigen Nahrungsergänzungen und genügend Ruhe und Sie werden nicht nur großartige Fortschritte in der Körperentwicklung feststellen, sondern sich auch wohler in Ihrer Haut fühlen und eine insgesamt deutlich verbesserte Lebensqualität genießen. Willkommen in der Bodybuilding-Familie!

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 kontaktiert werden.