

ÜBERTRAINING

Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Von Berend Breitenstein

Fotos: Josef Adlt



Übertraining vermeiden ist für Bodybuilder von größter Bedeutung.

Die letzten Trainingswochen verliefen so ganz nach Ihrem Geschmack. Sie konnten die Gewichte ständig steigern, erhöhten die Wiederholungszahlen pro Satz und machten ausgiebigen Gebrauch von intensivitätssteigernden Methoden wie beispielsweise Intensivwiederholungen oder abnehmenden Sätzen. Seit ein paar Tagen verspüren Sie jedoch nicht mehr so die richtige Lust zum Training und die Gewichte kommen Ihnen plötzlich schwerer vor als sonst. Die Motivationsprobleme können Sie mittels Ihres starken Willens noch bekämpfen, aber der Körper ist nicht so leicht zu immer wiederkehrender Höchstleistung zu treiben. Und dann, ein Tages, geht plötzlich gar nichts mehr. Die Gewichte stagnieren oder sausen gar in den Keller, die Kraft ist weg, kein Pump – Finito! Das war's – Sie sind im Übertraining. An Fortschritte in der Muskelentwicklung ist nicht mehr zu denken. Sie können noch froh sein, wenn Sie ohne Verletzung davongekommen sind. Nicht ohne Grund wird Übertraining auch als der Alptraum des Bodybuilders bezeichnet. Neben dem eben erwähnten Kraftverlust und Motivationsproblemen kommen als weitere körperliche Symptome des Übertrainings häufig ständiger Muskelkater, Muskelabbau und Gelenkschmerzen hinzu. Aber auch die Psyche bleibt nicht verschont. Stimmungsschwankungen, Depression und die Verringerung des Selbstwertgefühls sind deutliche Hinweise darauf, dass Sie volle Kraft in den Übertrainingszustand zusteuern, ja wahrscheinlich schon mitten drin sind.

Dabei kann Übertraining Athleten jeder Leistungsstufe betreffen, d.h., Anfänger und auch Fortgeschrittene. Anfänger im Bodybuilding sind meist ungeduldig und wollen zuviel zu schnell. Das heißt, sie haben in

irgendeiner Fachzeitschrift das Trainingsprogramm des einen oder anderen Spitzenathleten gelesen und sind nun der Meinung, dass nur dieses Programm ihnen die schnellstmöglichen Erfolge beschert. Wer kennt Sie nicht, die Beginner im Studio, die die ersten Wochen voller Elan und größter Motivation nahezu täglich im Studio anzutreffen waren und eine Vielzahl von Übungen und Sätzen pro Muskelgruppe absolvierten? Plötzlich waren diese Sportler dann nicht mehr zu sehen und man fragte sich unter den Trainingskollegen, wo denn das neue Mitglied mit dem hohen Trainingselan geblieben sei? Die Antwort liegt auf der Hand. Entweder hat besagtem Sportkollegen die Lust zum Training verlassen oder, im schlimmeren Fall, er hat seinem Körper zuviel zugemutet und hat sich infolgedessen verletzt. Anfänger wissen oftmals gar nicht, wieviel Geduld und Zeit nötig ist, um einen wirklich guten Körper aufzubauen. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut! Nur wer beharrlich, klug und diszipliniert an der Verwirklichung seiner Ziele arbeitet, wird auf Dauer gesehen der beste Bodybuilder werden, der er sein kann.

Aber auch fortgeschrittene Athleten sind vor Übertraining nicht geschützt. Da diese aufgrund der größeren Muskelmasse und gesteigerter Erholungsfähigkeit der Muskelfasern mit höherer Intensität als der Beginner trainieren können, müssen auch sie darauf achten, Ihrem Körper nicht zuviel zuzumuten. Das Training in der Schmerzzone führt oftmals zu einer wahren Euphorie und man möchte den Muskelpump immer weiter verlängern und am liebsten gar nicht mehr mit dem Training aufhören. So wird ein intensiver Satz nach dem anderen gemacht, bis der Körper schließlich aufgibt und die geschilderten Symptome des Übertrainings einsetzen.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Organisieren Sie Ihr Training, Ihre Ernährung und Ihre Ruhephasen so, dass Sie über das ganze Jahr gesehen Fortschritte im Muskelaufbau- und Kraftzuwachs erzielen. Kombiniert mit der richtigen inneren Einstellung, werden Sie durch kluge Trainings- und Ernährungsplanung das Beste aus Ihrem Körper machen ohne dem Übertraining zum Opfer zu fallen.

Das Training

Bezüglich des Trainings ist es wichtig, zyklisch zu arbeiten. Das heißt, über das Jahr gesehen wechseln verschiedene Trainingsphasen mit unterschiedlichen Trainingsintensitäten. Grundsätzlich wird das Jahr in Aufbau-, Definitions- und Erholungsphase unterteilt. Diesen längerfristigen Trainingszyklus, der mindestens sechs Monate, üblicherweise ein Jahr dauert, bezeichnet man als Makrozyklus (längerfristiger Trainingszeitraum). Der Makrozyklus (langer Trainingszeitraum) wird wiederum in einzelne, jeweils vier- bis achtwöchige Unterzyklen eingeteilt, sprich in Mesozyklen (mittelfristiger Trainingszeitraum). Zwischen den Mesozyklen kann dann bei Bedarf auch ein Mikrozyklus (kurzfristiger Trainingszeitraum) eingebaut werden. Mikrozyklen haben üblicherweise die Dauer von drei bis sieben Tagen und bieten sich zum Beispiel innerhalb der Aufbauphase nach einem sehr intensiven sechs bis achtwöchigen Mesozyklus an, in dem richtig



Wechseln Sie zwischen hochintensiven und weniger intensiven Trainingsphasen ab.



Pralle und volle Muskeln wie hier bei Armin Scholz sind in einem Übertrainingszustand undenkbar.

hardcoremäßig trainiert wurde. Ein paar Tage Ruhe oder ein nur leichtes Ausdauertraining bewirken oftmals wahre Wunder bezüglich der Regeneration und schützt sehr gut vor Übertraining. So kann dann der nächste Mesozyklus wieder mit vollem Einsatz angegangen werden. Bitte bedenken Sie, dass mehr Training nicht unbedingt besser ist. Bodybuilder neigen oftmals zu Extremen. Wenn zwei Sätze von einer Übung gut sind, dann sind vier noch besser? Das gleiche gilt für die Anzahl der pro Muskelgruppe trainierten Übungen. Statt zwei oder drei Übungen sind da nicht fünf oder sechs Übungen pro Muskelgruppe noch effektiver für den Muskelaufbau? Nein, überlange Trainingseinheiten führen nicht zu bestmöglichen Ergebnissen in der Körperentwicklung!

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Trainingsintensität, nicht der Trainingsdauer! Wie in der Ausgabe Nr. 6 Ihres BMS-Magazins beschrieben, wachsen Muskeln nicht während des Trainings, sondern in der anschließenden Ruhephase. Pro Muskelgruppe empfehlen sich zwischen zwei und vier Übungen und das Training mit Gewichten, die Ihnen 6-10 Wiederholungen pro Satz ermöglichen. Je nach persönlichem Leistungsstand, Zielsetzung und Trainingsphase sind dann 2-3 Sätze pro Übung die mit vollem Einsatz trainiert werden, völlig ausreichend um bestmögliche Wachstumsreize für die Muskulatur zu setzen.

Innerhalb eines Jahres, und hier insbesondere während der Aufbauphase, können auch Mesozyklen eingebaut werden, die als erstes Ziel den Kraftaufbau bzw. die Verbesserung des Nerv-Muskelzusammenspiels (intramuskuläre Koordination) haben und in denen dann mit Gewichten gearbeitet wird, die zwischen zwei und vier sehr schweren Wiederholungen pro Satz erlauben. Hinsichtlich der Trainingsdauer der einzelnen Trainingseinheiten während der Aufbauphase sind 60-75 Minuten und während der Definitionsphase ca. 1,5 Stunden eine gute zeitliche Richtlinie. Überlange Trainingseinheiten erhöhen die Gefahr des Übertrainings enorm und sollten daher unbedingt vermieden werden.

Zur Erholung

Wenn das selbstgesteckte Trainingsziel erreicht worden ist, also zum Beispiel die persönliche Bestform, eine Wettkampfteilnahme oder einfach nur der Zugewinn von ein paar Kilo neuer Muskelmasse, sollte sich ein Mikro- oder Mesozyklus der Regeneration anschließen. Dieser kann dann zwischen sieben Tagen und bis zu einem Monat dauern. Körper und Geist brauchen nach einer intensiven Trainingsphase einfach Ruhe und Entspannung, um die nächste Aufbauphase wieder frisch und ausgeruht angehen zu können und so überhaupt wieder neue Fortschritte in der Körperentwicklung erzielen zu können. Stichwort Ruhe: Bitte denken Sie daran, dass Muskeln immer erst in der Ruhephase nach dem Training wachsen, nicht während des Trainings. Deshalb sollten sieben bis acht Stunden Nachtschlaf regelmäßiger Bestandteil Ihres Lebensstils sein. Falls möglich, gönnen Sie sich auch zusätzlich einen kleinen 20-30 minütigen Siesta am Mittag, um den Erholungsprozess weiter zu beschleunigen. Diese Mittagsruhe tut besonders gut, wenn Sie am morgen trainieren, da Sie so rasch die im harten Training verbrauchte Energie wiederauffüllen. Für den Fall, dass Sie eher am Spätnachmittag oder am Abend trainieren, gibt Ihnen der Mittagsschlaf zusätzliche Kraft und Energie, die Sie dann gezielt in das Training stecken können. Wenn Sie also zu den Glücklichen gehören, die sich einen kurzen Mittagsschlaf gönnen können, dann tun Sie das auf jeden Fall.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Artikel aus einer Bodybuilding-Zeitschrift, in der Frank Zane, der Mr. Olympia 1977 bis 1979 und der in der Body-Szene als „Mr. Symmetrie“ bekannt war, beschrieben hat, wie er die besten Fortschritte seines



Lebens machte: Er trainierte am morgen, ging nach Hause und schlief einige Stunden und trainierte dann wieder am Abend. Für die meisten Athleten, die einer geregelten Arbeit nachgehen, wäre ein solches Pensum mit hoher Wahrscheinlichkeit zuviel und würde schnurstracks ins Übertraining führen. Bei Optimierung der äußeren Randbedingungen des Trainings, also Ernährung, Erholung und persönliches Umfeld kann so ein Doppel-Split Programm in der Tat zu herausragenden Ergebnissen in der Körperentwicklung führen. Profibodybuilder sind doch manchmal wirklich beneidenswert, oder? Neben Schlafen sind auch einfach Faulenzen, Kinobesuche oder was auch immer zur Entspannung beiträgt, hervorragende Erholungsmaßnahmen. Auch die sogenannte aktive Erholung, also zum Beispiel lockeres Radfahren, leichtes Jogging oder einfach nur Spazierengehen sind ausgezeichnete Möglichkeiten, um den Erholungsprozess nach einem harten Training zu beschleunigen. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme werden zum Beispiel erhöhte Milchsäurekonzentrationen im Körper schneller wieder abgebaut und die Erholung des Organismus beschleunigt.

Die Ernährung

Als dritte entscheidende Größe in der Vorbeugung vor Übertraining ist neben einer klugen Trainingsplanung und ausreichend Ruhe, eine Ernährung, die Ihren Ansprüchen als hart trainierender Bodybuilder gerecht wird, unbedingt angezeigt. Nur wenn Sie Ihrem Körper die Nährstoffe geben, die er so dringend für den Energie- und Baustoffwechsel benötigt, werden Sie bestmögliche Fortschritte in der Körperentwicklung erzielen. Die Vorbereitung auf das Training sollte bereits am Vortag einer Trainingseinheit beginnen. Da die Einlagerung von Speicherkohlenhydraten, also von Glykogen, im Organismus ca. einen Tag braucht, ist es wichtig, dass Sie bereits am Tag vor der körperlichen Belastung reichlich Kohlenhydrate zu sich nehmen. So beginnen Sie Ihr Training mit prall gefüllten Glykogenspeichern in den Muskeln und der Leber. Damit dürften Sie vor Energiekrisen oder Leistungseinbußen während des Bodybuildingtrainings gewappnet sein, denn die bevorzugte Energiequelle im Gewichtstraining sind die, als Muskelglykogen gespeicherten, Kohlenhydrate. Sicherlich kennen Sie das tolle Gefühl, mit prall gefüllten Glykogenspeichern zu trainieren. Die Kraft bei den einzelnen Übungen ist einfach großartig und der Pumpeffekt in den Muskeln resultiert in einem Gefühl, als wollten diese sprichwörtlich durch die Haut springen.



Lenken Sie sich ruhig einmal ab von Ihrem Sport, damit auch der Geist Zeit zur Entspannung findet.



Wirksam Übertraining bekämpfen: Der Anblick schöner Frauen kurbelt die Testosteronproduktion an.

Eine sehr empfehlenswerte Maßnahme zur Beschleunigung der Regeneration und damit quasi eine wirkungsvolle Maßnahme gegen Übertraining, ist die Einnahme von einem CreaVitargo-Shake direkt nach dem Training, zusammen mit ein paar Aminos. Das habe ich bereits probiert und bin aufgrund der Wirkung begeistert. Es scheint fast so, als könnte man spüren, wie mit jedem Schluck CreaVitargo verbrauchte Energie wieder aufgefüllt wird. Angeregt durch den Artikel von Andreas Hermann *Anabole Superhydration der Muskelzellen* im BMS-Magazin Nr. 7, werde ich es zukünftig mit der Kombination von CreaVitargo, Amino Pur und INSUL-3 probieren. Das erscheint mir eine geradezu ideale Kombination für die rasche Erholung der Muskulatur nach dem Training! Ca. eine Stunde später sollte dann eine Mahlzeit auf dem Speiseplan stehen, die reich an komplexen Kohlenhydraten wie beispielsweise Reis, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Gemüse ist und über einen hohen Proteinanteil verfügt. Also zum Beispiel Geflügel mit Reis und Gemüse oder Haferflocken mit Eiern. Für den Fall, dass Sie am frühen Morgen trainieren, dann nehmen Sie doch direkt nach dem Training die beschriebene BMS-Powerkombi und probieren Sie für das erste Frühstück dann einmal meine Haferwaffeln aus: 6-8 Eßlöffel feine Haferflocken gemischt mit 3-5 Eiern, dazu

dazu eine Handvoll Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne und eine Banane. Alles gut durchmengen und portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten. Prompt haben Sie eine hervorragende Nährstoffkombination, ohne irgendwelche leeren Kalorien, sondern mit ausschließlich nur hochwertigsten Inhaltsstoffen, die der Körper allesamt sehr effizient zum Auffüllen der Energiereserven und zum Muskelaufbau nutzen kann. Weitere Rezepte und Tipps zur Bodybuilding-Ernährung finden Sie auch in meinen Büchern *Power Bodybuilding* und *Die Kraftküche*.

Neben der Aufnahme von Kohlenhydraten ist es sehr wichtig, reichlich Eiweiß über den Tag verteilt zuzuführen. Zwei bis drei Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag sollten es in der Aufbauphase schon sein. Während der Definitionsphase empfiehlt es sich aufgrund des eingeschränkten Kohlenhydratanteils die Eiweißzufuhr sogar bis auf vier Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu erhöhen. Das ist zwar eine ganz schöne Menge, aber aufgeteilt auf 5-7 Einzelportionen, ist es durchaus machbar eine solche Proteinzufuhr in der Praxis umzusetzen. Hierbei können auch Eiweißpulver eine wertvolle Hilfe zur Deckung des erhöhten Proteinbedarfs sein. Wenn Sie dann pro Tag noch zwischen drei und fünf Liter Wasser trinken und Ihren Bedarf an ungesättigten Fettsäuren zum Beispiel über Nüsse, kaltgepresste Öle und Seefisch abdecken, dann haben Sie die wichtigsten Schritte getan um neben einer klugen Trainingsplanung auch durch die Ernährung dem Übertraining vorzubeugen.

Was aber tun, wenn man bereits im Übertraining ist? Das Beste ist eine sofortige Belastungsreduzierung oder sogar ein völliger Trainingsabbruch für einige Tage. Besonders gut geeignet für eine beschleunigte Erholung sind leichte aerobe Aktivitäten wie Radfahren oder einfach spazieren gehen. Auch einfach mal ein Tapetenwechsel, zum Beispiel einige Tage an der See oder in den Bergen, wirkt sich sehr positiv zur Bekämpfung des Übertrainingszustandes aus. Wenn Sie feststellen, dass Sie übertrainiert sind, dann gönnen Sie sich eine Pause!



Nutzen Sie nach dem Training das zweistündige Nährstofffenster und laden Sie Ihre Muskeln mit Glykogen, Creatin und Aminosäuren auf.

Danach werden Sie dafür um so bessere Fortschritte machen.

Fazit

Übertraining ist der Albtraum des Bodybuilders, der nicht nur mangelnde Fortschritte in der Muskelentwicklung, sondern sogar Abbau von Muskelsubstanz und Verletzungen nach sich ziehen kann. Vermeiden Sie das Auftreten von Übertraining durch eine kluge Trainingsplanung, ausreichend Ruhe und eine bedarfsangepasste Ernährung und werden Sie der beste Bodybuilder, der Sie sein können!