

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

Von der Massephase zur Superdefinition

F Berend, Du bringst in der Massephase zwischen 20-25 kg mehr auf die Waage als im Wettkampf – warum machst Du das und wie schaffst Du es, diese vielen Kilos wieder abzunehmen, ohne Muskelmasse zu verlieren?

A Ja, es stimmt tatsächlich, das ich schon einige Male in meiner Laufbahn Gewichtsschwankungen zwischen 20-25 kg hatte. Ehrlich gesagt, esse ich einfach gerne, besonders Kohlenhydrate. Nudeln, Reis und Brot sind feste Bestandteile meiner Ernährung in der Aufbauphase. Aber auch Schokolade, Kuchen und Eis wird nicht verschmäht. Durch den Verzehr von reichlich Kohlenhydraten setze ich dann immer schnell Gewicht an, davon ist ein guter Teil Fett, aber das stört mich nicht. Okay, das sollte ja eigentlich nicht sein, aber es macht einfach Spaß zu futtern. Außerdem geben mir die Kohlenhydrate, die ja die bevorzugten Energielieferanten im Gewichtstraining sind, enorm Kraft für wirklich schwere Trainingseinheiten. Da ich gerne mit Gewichten trainiere, die mir zwischen 5-8 Wiederholungen pro Satz ermöglichen, kommen die Kohlenhydrate da gerade recht. Und der Pumpeffekt in den Muskeln ist aufgrund der prallgefüllten Glykogenspeicher extrem. Wie gesagt, die Kehrseite der Medaille ist für mich, dass ich bei meinem Stoffwechsel sehr leicht an Gewicht zunehme. Und da heißt es dann natürlich in der Definitionsphase Änderungen, sowohl im Training als auch in der Ernährung, vorzunehmen.

Um definiert zu werden, nehme ich in der 12-16 wöchigen Definitionsphase im Vergleich zur Aufbauphase folgende Veränderungen vor:

1. Erhöhung der Trainingsintensität durch Einsatz von intensitätssteigernden Methoden, insbesondere abnehmende Sätze, Supersätze und Höchstspannung.
2. Erhöhung der Trainingshäufigkeit, d.h. jeder Muskel wird jetzt zweimal statt nur einmal pro Woche attackiert.
3. Ausweitung des aeroben Trainings auf bis zu 5 mal pro Woche zu je 45 Minuten, vorzugsweise frühmorgens auf nüchternen Magen.
4. Reduktion der Kohlenhydrate auf insgesamt maximal 100 g pro Tag.
5. Bei Kohlenhydraten nur noch Verzehr von komplexen KH, insbesondere Haferflocken und Gemüse.
6. Nach 16 Uhr keine Kohlenhydrate mehr essen, allenfalls eine kleine Portion Gemüse.

7. Anhebung des Eiweißverzehr auf 3-4 g pro kg Körpergewicht/Tag.
8. Erhöhung des Wasserkonsums auf bis zu 7 Liter pro Tag.
9. Höherer Fettverzehr, besonders Lachs, Nüsse, Nußmus und Eier.
10. Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungsmittel.

Bei disziplinierter Umsetzung dieser Vorgehensweise gelingt es mir, innerhalb von 12-16 Wochen ca. 20-25 kg abzunehmen. Allerdings besteht tatsächlich die Gefahr des Verlustes von Muskulatur. Um das zu vermeiden, trainiere ich



Berend Breitenstein, Autor dieser Kolumne in seiner Wettkampfform.



Das Ergebnis nach einer 12-14 wöchigen Diätphase: Super Definition und tiefe Bauchmuskeln

weiterhin mit schweren Gewichten und erhöhe im Vergleich zur Aufbauphase die Eiweißzufuhr. Zur Deckung des Eiweißbedarfs bevorzuge ich Fleisch, Huhn, Fisch und Eier. Direkt nach dem Training setze ich schnell resorbierbare Aminosäuren wie Amino 2100 oder 1-2 Ampullen Amino Pur ein. Das gibt den Muskeln den ersten so dringend benötigten Eiweißschub nach dem Training und dient so quasi als erste anabole Maßnahme in der Regenerationsphase. Besonders effektiv hat sich für mich auch die Einnahme von LipoTherm erwiesen. Ein Spitzenprodukt! Wenn ich Fett abbauen möchte, nehme ich immer 2 Kapseln eine halbe Stunde vor meinem morgentlichen Training und weitere 2 Kapseln am frühen Nachmittag. LipoTherm ist für die Fettverbrennung höchst effektiv und gibt mir außerdem zusätzliche Energie. Außerdem habe ich durch LipoTherm ein Mittel, das ich als Naturalbodybuilder ohne Probleme einsetzen kann. Obwohl der Weltverband WNB (World Natural Bodybuilding Federation/USA) bis heute die Einnahme von Ma Huang/Ephedra nicht auf die Liste der verbotenen Substanzen gesetzt hat, haben wir uns bei der GNB (German Natural Bodybuilding and Fitness Federation) dazu entschieden, Ma Huang ab dem 01. Mai 2003 auf eben diese Liste zu setzen. Näheres dazu kannst Du auch unter www.gnb.de nachlesen. Wenn Du LipoTherm nimmst, wirst Du am

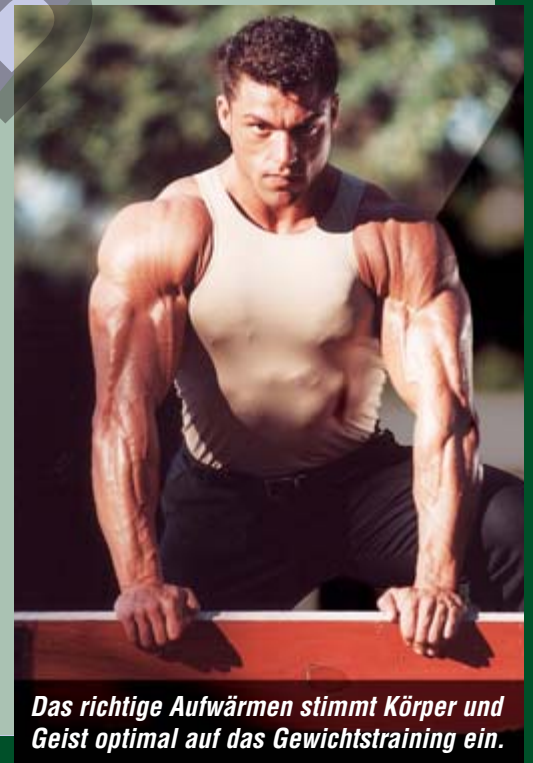
eigenen Leibe erleben, dass es auch ephedrinhaltige Produkte möglich ist, eine gute Definition zu erzielen.

Aufwärmen richtig gemacht

F *Ist das Aufwärmen vor dem Training überhaupt notwendig? Ich habe dazu nie Lust und denke auch, dass es, wenn ich mich aufwärme, Kraft kostet, die mir dann zum Training fehlt. Was meinst Du?*

A Wer kennt Sie nicht, die Sportskameraden, die ins Studio kommen, in der Umkleide verschwinden und schnurstracks zur Flachbank schreiten, dann bereits im ersten Satz soviel Gewicht auflegen, dass es bei der sechsten Wiederholung schon schwer wird? Mit einem derartigen Trainingsbeginn sind nicht nur Verletzungen Tür und Tor geöffnet, sondern es ist auch nicht möglich, die Leistung im Training zu bringen, die bei einer guten Vorbereitung auf die schweren Sätze möglich wäre. Das richtige Aufwärmen ist hierbei von größter Bedeutung. Wobei die Betonung auf richtig liegt. Mit richtig ist gemeint, dass Körper und Geist optimal auf das Training eingestellt werden und dass durch das Aufwärmen keine Energie für das eigentliche Gewichtstraining verloren geht. Ich empfehle Dir, Dich für insgesamt 10 Minuten aufzuwärmen und dabei vier Bereiche durchzulaufen:

1. Die geistige Einstellung auf das Training: Mache Dir vor dem Training ein geistiges Bild von Deinem Körper, wie dieser eines Tages aussehen soll. Stelle Dich dann auf die Schmerzen ein, die das Training mit sich bringen wird und sage zu Dir selber, dass Du bereit bist, heute alles zu geben. Die psychische Vorbereitung kann sehr gut mit der zweiten Stufe des Aufwärmens verbunden werden, dem allgemeinen Aufwärmen.
2. Das allgemeine Aufwärmen: Hier wird eine Aktivität gewählt, die mindestens 1/6 der Körpermuskulatur beansprucht und nicht im eigentlichen Sinne zum Muskelaufbautraining dient. Also z.B. Radfahren auf dem Ergometer oder leichtes Traben auf dem Laufband. 5-8 Minuten genügen und Du solltest dabei ganz leicht ins Schwitzen kommen. Ziel ist es, die Muskeldurchblutung zu steigern, die Blutfließgeschwindigkeit zu erhöhen und die Atmung zu vertiefen.
3. Spezielles Aufwärmen und Dehnen: Das spezielle Aufwärmen beinhaltet 1-2 leichte Sätze der ersten Übung des nachfolgenden Trainings. Nehmen wir das Beispiel Bankdrücken: Du wählst ein Gewicht, welches ca. halb so schwer ist, wie das für die schweren Sätze mit 6 Wiederholungen. Liegt das Trainingsgewicht für 6 WH im Bankdrücken bei beispielsweise 100 kg,



Das richtige Aufwärmen stimmt Körper und Geist optimal auf das Gewichtstraining ein.

dann sind 50 kg bei 10-12 WH für die ersten 1-2 Sätze eine gute Wahl. Ich persönlich mache den ersten Aufwärmatz eher mit langsamer Bewegungsgeschwindigkeit, den zweiten dann sehr schnell. Das bringt aus meiner Erfahrung heraus die beste Wirkung, da es die Nerv-Muskelverbindung optimal aktiviert, die Muskulatur effektiv durchblutet sowie die Gelenke und Sehnen auf die schweren Gewichte vorbereitet. Zwischen diesen Aufwärmätzen mache ich noch 1-2 Dehnübungen für die selbe Muskelgruppe.

Das richtige Aufwärmen kann sogar Spaß machen. Während des Aufwärmens freue ich mich immer, dass es gleich mit dem richtigen Training losgeht und ich dazu in der Lage bin, mit schweren Gewichten zu arbeiten. Damit das auch so bleibt und es nicht zu Verletzungen oder Verschleiß der Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder kommt, ist das zielgerichtete Aufwärmen eine unbedingte Voraussetzung.

Erhöhung der Trainingsintensität

F *Ich trainiere alleine und möchte gerne meine Trainingsintensität erhöhen. Welche Methoden soll ich für diesen Zweck einsetzen?*

A Um die Trainingsintensität ohne Partner zu erhöhen, bieten sich verschiedene Möglichkeiten an. Ich empfehle Dir folgende intensitätssteigernde Trainingsmethoden, die Du gut alleine einsetzen kannst: Abnehmende Sätze, Höchstspannung, Supersätze, Abfälschungen und Teilwiederholungen. Zum besseren Verständnis möchte ich kurz die einzelnen Methoden beschreiben.

Die erste Methode und gleichzeitig intensivste sind die abnehmenden

Sätze. Zwar sind bei einigen Übungen, wie z.B. Bankdrücken oder Nackendrücken ein, ja sogar zwei Partner notwendig, dennoch kann man auch allein mit dieser Methode oftmals eine enorme Intensitätssteigerung erzielen. Wenn Du mit abnehmenden Sätzen arbeitest, machst Du einfach 3-4 Sätze einer Übung hintereinander mit einer nur möglichst kurzen Pause. Zum Beispiel: Im Schultertraining steht Seitheben stehend auf dem Programm. Platziere eine Flachbank vor dem Körper und lege Dir vier Paar Kurzhanteln darauf oder stelle Dich direkt vor den Kurzhantelständer. Beginne mit dem schwersten Gewicht und arbeite Dich bis zu den leichtesten Kurzhanteln durch. Wichtig ist dabei, dass Du keine Pause zwischen den Sätzen einlegst, d.h., sobald Du den ersten Satz gemacht hast, greifst Du Dir gleich die Gewichte für den zweiten Satz und machst erst dann Pause, wenn Du den vierten und letzten Satz Seitheben geschafft hast. Die Muskeln werden danach enorm brennen und sich extrem aufpumpt anfühlen!

Eine ebenfalls sehr gute Methode ist die Höchstspannung wobei man die Kontraktion für zwei bis vier Sekunden hält. Das bedeutet, Du stoppst an dem Punkt in der Bewegung, an dem die Spannung in der Muskulatur am höchsten ist. Das wäre z.B. beim Beinstrecken die Position mit gestreckten Beinen oder beim Kabelzug über Kreuz die Position, in der sich Deine Hände vor dem Körper berühren. Diese Höchstspannungsmethode sorgt für tiefe Einschnitte in der Muskulatur.



Armin Scholz, hier im zarten Alter von 22 Jahren, hält seine Muskeln, Gelenke und Bänder durch zielgerichtetes Aufwärmen verletzungsfrei.



Für Alleintrainierende sind Kurzhanteln hervorragende Werkzeuge um die Trainingsintensität zu erhöhen.

Supersätze sind eine weitere beliebte, intensitätssteigernde Methode. Durch die Kombination von zwei Übungen, die ohne Pause hintereinander trainiert werden, verkürzt Du die Trainingszeit und erhöhst so die Intensität. Gleiches gilt auch für die vorher beschriebenen abnehmenden Sätze. Supersätze sind sehr effektiv, verlangen aber große Motivation, um diese Methode auch wirklich umzusetzen. Denn obwohl Du zwei Übungen kombinierst, solltest Du es vermeiden, die Gewichte innerhalb der einzelnen Übungen zu reduzieren. Als Beispiel: Du trainierst Brust und Rücken im Supersatzprinzip. Eine Übungskombination besteht aus Schrägbankdrücken und Langhantelrudern vorgebeugt. Nach dem Satz Schrägbankdrücken wechselst Du sofort zum Rudern vorgebeugt und machst einen Satz von dieser Übung. Erst nach Abschluß des Satzes Rudern vorgebeugt pausierst Du für ca. 2-3 Minuten und beginnst wieder mit dem Schrägbankdrücken. Diese Supersatzmethode trainiert folglich zwei unterschiedliche Muskelgruppen. Du kannst das Supersatztraining aber auch für eine Muskelgruppe einsetzen. Mache z.B. im Brusttraining erst einen Satz fliegender Bewegungen auf der Flachbank und wechsel dann möglichst zügig zum Schrägbankdrücken über, am besten ganz ohne Pause. So setzt Du einen wirklich intensiven Trainingsreiz für Deine Brustmuskeln. Die Kombination zweier Übungen für eine Muskelgruppe wird auch als Vorer müdungsprinzip bezeichnet.

Abfälschungen sind eine Methode, die bei fortgeschrittenen Bodybuildern sehr beliebt ist. Zwar sollte grundsätzlich sauber und korrekt trainiert werden, damit die Zielmuskulatur möglichst effektiv belastet wird, aber das Abfälschprinzip kann durchaus zu einer sehr guten Intensitätssteigerung führen. Voraussetzung ist jedoch, dass dieses Prinzip korrekt angewendet wird. Abfälschen heißt natürlich nicht schlampiges Training. Vielmehr soll Dir das kontrollierte Abfälschen ermöglichen, mit mehr Gewicht zu trainieren, als das üblicherweise der Fall ist. Wenn Du z.B. beim Langhantelcurl stehend normalerweise mit 40 kg 10 technisch saubere WH schaffst, dann packe jetzt 50 kg auf die Hantel und mache ebenfalls 10 Wiederholungen. Das schaffst Du nur, wenn Du dem Gewicht in der Position mit gestreckten Armen einen kleinen Schwung mitgibst. Gerade soviel, dass der schwerste Punkt des Curls überwunden wird. Senke die Hantel dann aus der Endposition mit gebeugten Armen wieder langsam und kontrolliert in die Anfangsposition ab. Oder mache erst einige korrekte Wiederholungen und dann, wenn Dir keine weitere WH mit sauberer Technik mehr möglich ist, schließe einfach noch 3-4 abgefälschte WH an. Das richtige Abfälschen will gelernt sein und erfordert einige Erfahrung, aber wenn Du es beherrscht, dann kannst Du sehr gut die Trainingsintensität auch ohne Partner erhöhen.

Zu guter Letzt eignen sich auch Teilwiederholungen sehr gut zur Erhöhung der Trainingsintensität ohne Partner. Als Beispiel soll die Übung Scott-Curl mit der Langhantel dienen. Du befindest dich in einem intensiven Satz dieser Übung und spürst nach der sechsten WH, dass keine weitere WH mehr möglich ist. Aber anstatt das Gewicht wieder in die Halterung zu legen, schließe noch 2-4 Teilwiederholungen an. Dafür gehst Du einfach nicht bis ganz nach unten in die gestreckte Position der Arme, sondern stoppst die Abwärtsbewegung ca. auf halber Strecke. So vermeidest Du den schwersten Punkt der Bewegung, der sich ja in den ersten Zentimetern der Curlbewegung aus der Position mit gestreckten Armen befindet, gleichzeitig kannst Du aber die Bizeps auch ohne Partner noch einmal richtig ausbrennen.



Teilwiederholungen an der Maschine helfen die Muskeln richtig auszubrennen.



Mit der richtigen Creatin- und Glykogenladetechnik den Bizeps in die Höhe treiben.

Superaufbaustoff: Glykogen

F *Mein Trainer im Studio hat mir das Produkt CreaVitargo zum Muskelaufbau empfohlen, da es neben Creatin auch Glykogen sehr effektiv in die Muskeln lädt. Kannst Du mir mal erklären, was Glykogen überhaupt ist und welche Rolle es für Bodybuilder spielt?*

A Dein Trainer hat Dir eine wirklich sehr gute Empfehlung ausgesprochen. CreaVitargo ist klasse! Wenn ich schnell und effektiv Masse und Kraft aufbauen will, dann ist CreaVitargo eine ganz wichtige unterstützende Maßnahme zum Erreichen dieses Zieles, da es nicht nur Creatin sondern eben auch den Superaufbaustoff Glykogen in die Muskeln pumpt. Glykogen selbst ist die Speicherform der Kohlenhydrate in der Leber und der Muskulatur. Der Glykogengehalt im menschlichen Körper variiert je nach Körpergewicht und Muskelanteil. Ein ca. 70 kg schwerer Mensch mit durchschnittlich entwickelter Muskelmasse speichert etwa 370 g Glykogen, davon entfallen ca. 245 g auf das Muskel- und der Rest auf das Leberglykogen. Bodybuilder können mehr Glykogen speichern, 600-700 g gespeichertes Glykogen sind keine Seltenheit. Die große Bedeutung des Glykogens liegt für den Bodybuilder darin, dass es für die Bereitstellung der Trainingsenergie von großer Bedeutung ist. Nur wenn Deine Glykogenspeicher gut gefüllt sind, wirst Du optimale Kraft während des Trainings haben.

Während eines intensiven Trainings beziehen Deine Muskeln einen Großteil der für die Muskelkontraktion benötigten Energie aus dem gespeicherten Glykogen. Daher ist es wichtig, dass Du mit möglichst prall gefüllten Glykogenspeichern zum Training kommst. Eine sehr gute Möglichkeit, die während des Trainings beanspruchten Glykogenspeicher wieder aufzufüllen, ist das Trinken von einer Portion CreaVitargo mit 600 ml Wasser, direkt im Anschluß an das Training. Nach dem Training sind die Muskeln besonders aufnahmefähig und da bietet CreaVitargo eine unschlagbare Kombination aus extrem hochmolekularen Kohlenhydraten und bestem Creatin Monohydrat. Mit keinem anderen Creatinprodukt wird die Erholung nach dem Training derart gut gefördert wie mit CreaVitargo. Dies ist ein wissenschaftlich unumstößlicher Fakt, denn keine andere Creatin- und Kohlenhydratformel konnte diese Ergebnisse bislang duplizieren. Wenn Du bereits aktiv bist, kennst Du wahrscheinlich das super Gefühl von Kraft und Leistungsfähigkeit im Training mit gut gefüllten Glykogenspeichern. Und auch der Pumpeffekt ist enorm, wenn Deine Muskeln gut mit Glykogen aufgeladen sind. Daher ist die Empfehlung Deines Trainers sehr gut, es einmal mit CreaVitargo zu versuchen. Du wirst mit den Ergebnissen sicher mehr als zufrieden sein.

Widerspenstige Waden

F *Hallo Herr Breitenstein! Ich habe eine Frage was das Wadentraining angeht. Ich höre immer wieder kontroverse Meinungen, wo die einen behaupten, man müsse die Waden täglich bearbeiten weil es sich hier um eine äußerst sture Muskelpartie handelt, während andere wiederum die Ansicht vertreten, die Wadenmuskeln einfach wie jeden anderen Muskel zu behandeln. Können Sie mir bitte Ihre Meinung dazu sagen und mir einen Rat geben, was nun das Beste ist, insbesondere hinsichtlich der Trainingshäufigkeit?*



Der Superaufbaustoff Glykogen sorgt für prallgefüllte Muskeln.



In der Aufbauphase vertraut Berend auf CreaVitargo.

empfeilt es sich auch, den einen oder anderen Satz mit schwerem Gewicht und lediglich 6-10 Wdh. in das Wadentraining einzubauen, um auch die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern ausreichend zum Wachstum zu stimulieren. Ein weiterer Aspekt, der meines Erachtens besonders beim Wadentraining eine sehr grosse Rolle spielt, ist die Genetik. Ich kenne eine Handvoll sehr schwächlicher Menschen, die gerade mit Bodybuilding begonnen haben, aber über eine erstaunlich gut entwickelte Wadenmuskulatur verfügen. Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie zu diesen von Natur aus bevorzugten Personen mit gut ausgeprägten Waden gehören. Wie dem auch sei, trainieren Sie Ihre Waden maximal dreimal pro Woche mit 2 bis 3 Übungen und je 2-3 Sätzen zu 15 bis 25 Wdh., ergänzt durch gelegentliche schwere Sätze mit 6-10 Wdh. So werden Ihre Waden aufblühen und Sie können sich der anerkennenden Blicke Ihrer Sportskameraden sicher sein, denn jeder der Ahnung vom Wadentraining hat, weiß, wie schwierig diese Muskelgruppe zu entwickeln ist. Gutes Gelingen!"

Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher 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.

A Ja, das Wadentraining ist schon so eine Sache. Um optimale Ergebnisse im Muskelaufbau der sogenannten "Diamanten des Bodybuilders" zu erreichen, empfehle ich Ihnen, die Waden nicht häufiger als jeden zweiten Tag zu trainieren. D.h., mit einem dreimaligen Training pro Woche, dieser bei vielen Bodybuildern in der Entwicklung hinterherhinkenden Muskelgruppe, dürfte das Optimum liegen. Denn natürlich gilt auch für die Waden das Prinzip der Superkompensation, will heißen, nach dem Trainingsreiz muß genügend Ruhe und die Aufnahme der benötigten Nährstoffe wie zum Beispiel Protein erfolgen, damit die Muskelfasern in den Waden auf die gesetzten Trainingsreize auch tatsächlich mit Wachstum, sprich mit Verdickung (Hypertrophie) reagieren können. Neben der Trainingshäufigkeit spielt es auch eine sehr große Rolle, wie man die Waden trainiert. Aus eigener Erfahrung möchte ich Ihnen die Empfehlung aussprechen, diese Muskelgruppe grundsätzlich mit höheren Wiederholungszahlen zu bearbeiten, so zwischen 15-25 Wdh. sollten es pro Satz schon sein. Bei vielen Menschen setzen sich die Wadenmuskeln zu einem großen Teil aus den sogenannten slow-twitch Fasern zusammen, also den roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern, die ja am besten auf Sätze mit höheren Wiederholungen ansprechen. Das mag auch damit zusammenhängen, dass die Waden von Natur aus für den Menschen für die Fortbewegung von Bedeutung sind und unsere Ahnen lange Wege zur Nahrungsbeschaffung zurücklegen mußten. Gelegentlich



Auch Naturalbodybuilder können mit der entsprechenden Beharrlichkeit gute Waden aufbauen.