

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage- und Antwortkolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Berend, ich bin 24 Jahre alt und seit 2 Jahren Mitglied in einem Fitnessstudio. Ein Trainer hat mir empfohlen, überwiegend an Maschinen zu arbeiten, da ein solches Training sicherer für den Körper sei. Irgendwie geben mir aber Übungen mit freien Gewichten ein besseres Gefühl. Ich bin völlig gesund und verspüre keinerlei Beschwerden in meinen Gelenken, der Wirbelsäule usw. Wozu raten Sie mir?

A: Als Bodybuilder kannst Du unter verschiedenen Trainingsmitteln wählen. Grundsätzlich sind dies freie Gewichte, das heißt Lang- und Kurzhanteln, und eine Vielzahl von Maschinen, zum Beispiel Zugmaschinen oder die Multipresse.

Stellst Du Dir nun die Frage, womit Du trainieren solltest, um Deine Bodybuilding-Ziele zu erreichen. Meine klare Antwort hierzu lautet: Lege bei der Organisation Deines Trainings den Schwerpunkt auf die Arbeit mit freien Gewichten und Du wirst großartige Fortschritte in der Körperentwicklung erzielen. Du schreibst, dass Dir das Training mit freien Gewichten mehr liegt als Übungen, die an Maschinen absolviert werden und Dir freie Gewichte ein besseres Gefühl geben. Da ist aus meiner Erfahrung durchaus etwas dran. Vergleichen wir nur einmal das Bankdrücken mit der Langhantel und Bankdrücken an der Maschine: Bankdrücken mit der Langhantel erfordert in der Bewegungsausführung ein

hohes Maß an intermuskulärer Koordination – das Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen untereinander. Während des Bankdrückens mit freien Gewichten muss die Bewegung durch den Einsatz der Brust-, Trizeps-, Schulter- und sogar der Rückenmuskulatur sozusagen „in der Bahn“ gehalten werden. Dadurch kommt es zur Aktivierung zahlreicher Muskelfasern, insbesondere beim Training mit schweren Gewichten, also mit Wiederholungszahlen, die zwischen fünf und acht pro Satz liegen. Bankdrücken an der Maschine stellt geringere koordinative Anforderungen, weil die Bewegung quasi durch die Maschine geführt wird.

Maschinenübungen empfehlen sich deshalb insbesondere für Anfänger im Bodybuilding, bei denen Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke langsam an die Belastung des Gewichtstrainings herangeführt werden müssen. Du bist mit zwei Jahren Trainingserfahrung aber kein Anfänger mehr und körperlich voll belastbar. Daher empfehle ich Dir grundsätzlich das Training mit freien Gewichten für die einzelnen Muskelgruppen. Ergänzend hierzu solltest Du im Anschluss an die Übungen mit Lang- und Kurzhanteln noch eine oder zwei Bewegungen in Dein Trainingsprogramm integrieren, die an Maschinen oder am Seilzug und mit höheren Wiederholungszahlen pro Satz gemacht werden. Durch diesen Mix an Übungen mit freien Gewichten und Maschinen, sowie unterschiedlichen Wiederholungsbereichen pro Satz, werden Deine Muskeln optimal zum Wachstum angeregt. Daraus resultieren bestmögliche Ergebnisse in der Körperentwicklung.

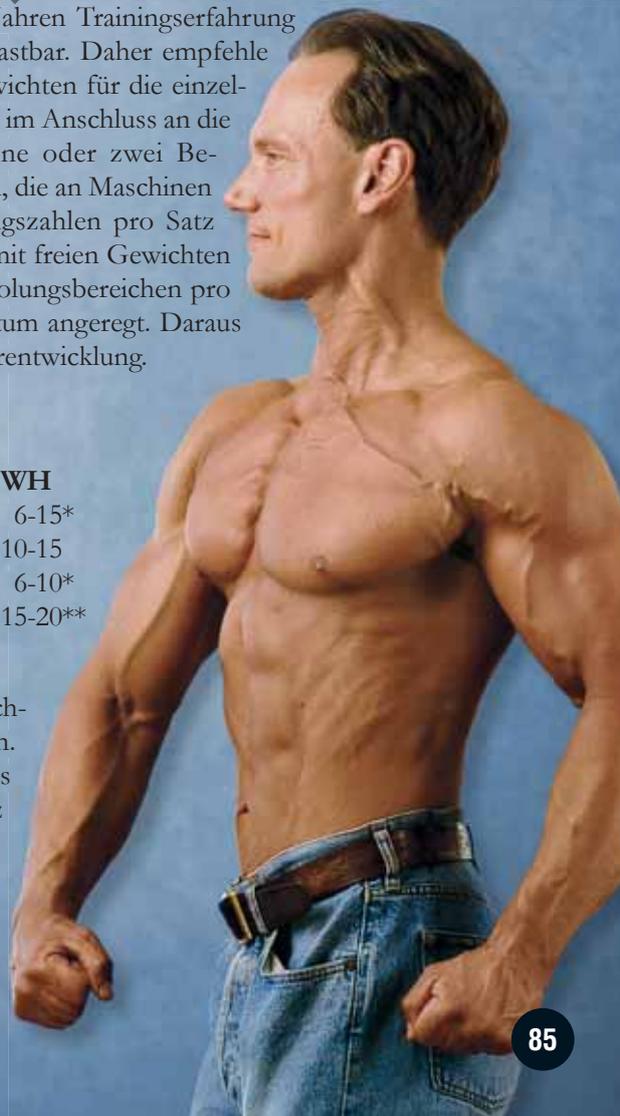
Beispielhaftes Trainingsprogramm

Brustmuskulatur

Übung	Sätze	WH
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3-4	6-15*
Fliegende Bewegungen auf der Flachbank	3	10-15
Bankdrücken mit der Langhantel	3-4	6-10*
Cable-Crossovers	2-3	15-20**

Tipps:

- + Vor den schweren Sätzen einen oder zwei leichte Aufwärmätze zu je 15 bis 20 WH machen.
- * = In jedem zweiten bis dritten Training eine bis drei Intensivwiederholungen im letzten Satz anschließen
- ** = Die letzten 3 bis 5 WH am Punkt der höchsten Kontraktion kurz halten, also dann wenn sich die Hände vor den Oberschenkeln berühren.



F: Hi Berend. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Ich trainiere 5 bis 6 mal pro Woche und esse 5 bis 7 mal am Tag alles, was mir zwischen die Finger kommt. Dennoch lassen meine Fortschritte im Muskelaufbau zu wünschen übrig. Ich will endlich Masse aufbauen und wenn das so weiter geht, dann überlege ich ernsthaft, mit Anabolika nachzuhelfen. Hast Du ein paar Tipps für mich, wie ich an Gewicht und Masse zunehmen kann?

A: Aus Deinen Zeilen kann ich ersehen, dass es Dir nicht an Motivation dafür mangelt, hohen Einsatz im Training zu geben. Du scheinst Dir ebenfalls über die Bedeutung der Ernährung für erfolgreiches Bodybuilding bewusst zu sein. Ohne Dein Trainingsprogramm und Deine Ernährungsgewohnheiten genauer zu kennen, möchte ich Dir folgende Punkte für den Masseaufbau empfehlen:

TRAINING

1. Trainingshäufigkeit

Maximal 4 wöchentliche Trainingseinheiten mit Gewichten. Aerobes Training maximal zweimal pro Woche.

2. Trainingsdauer

Für das Gewichtstraining empfehle ich Dir zwischen 60 und 90 Minuten vorzusehen. Das Cardiotraining sollte 45 Minuten pro Einheit nicht überschreiten.

3. Trainingsumfang

Für die größeren Muskelgruppen, also Bein-, Brust- Rücken- und Schultermuskeln empfehle ich Dir jeweils 3 bis 4 Übungen zu 3 bis 4 Sätzen. Kleinere Muskelgruppen wie Bizeps, Trizeps und Waden sollten mit 2 bis 3 Übungen und je 2 bis 3 Sätzen trainiert werden. Für die Bauchmuskeln genügen 2 Übungen zu je zwei Sätzen.

4. Trainingsmittel

Hier empfehle ich Dir ein ungefähres, prozentuales Verhältnis von 70% zu 30% von Übungen, die mit freien Gewichten und Übungen, die an Maschinen trainiert werden.

5. Trainingsmethoden

Grundsätzlich mit der abgestumpften Pyramide trainieren. Ergänzend hierzu intensitätssteigernde Methoden wie beispielsweise Intensivwiederholungen, umgekehrte Pyramide, abnehmende Sätze und Höchstspannung einsetzen.

6. Wiederholungen pro Satz

Bevorzugt mit schweren Gewichten und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz trainieren. Ergänzend hierzu eine, maximal zwei Übungen für jede Muskelgruppe mit geringerer Gewichtsbelastung und zwischen 12 und 20 Wiederholungen pro Satz machen. Bauchmuskeln mit 30 bis 50 Wiederholungen pro Satz trainieren.

7. Pausenlänge zwischen den Sätzen

Beim intensiven Training von schweren Verbundübungen (auch komplexe oder Grundübungen genannt) wie beispielsweise Kniebeugen, Bankdrücken, Nackendrücken, Kreuzheben usw. zwischen 2,5 und 3,5 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Beim Training von Übungen, die einzelne Muskelgruppen isolierter belasten wie beispielsweise Seitheben, Curls, Beinstrecken usw. sollte die Pausenlänge zwischen den Sätzen 1,5 bis 2,5 Minuten betragen.

ERNÄHRUNG

1. Regelmäßig essen, das heißt alle 2 bis 3 Stunden eine Mahlzeit oder einen Snack einnehmen.
2. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wählen, also möglichst Verzicht auf Junk Food wie Süßigkeiten, Pizza, Pommes Frites etc. Neben der Quantität in der Nahrungsaufnahme muss auch die Qualität Deiner Lebensmittel stimmen, damit Du im Training volle Leistung fahren kannst und Deine Muskeln im Anschluss an die Belastung mit Wachstum reagieren können.
3. Gezielter Einsatz von Nahrungsergänzungen wie beispielsweise Proteinpulver, Aminosäuren und Creatin. Hier bietet BMS ja eine hervorragende Produktpalette wie beispielsweise MEGA GAIN TNG, DESIGNER PROTEIN TNG, MASSXXXPLOSION, TESTALON 2 etc. an.
4. Täglich mindestens 3 Liter Wasser trinken. Das optimiert den Stoffwechsel und hält die Muskeln straff.
 5. Empfohlene Nährstoffrelation: 55 bis 65% Kohlenhydrate, 20 bis 30% Eiweiß und 10 bis 15% Fett.



Neben diesen aufgeführten, grundsätzlichen Empfehlungen zum Training und der Ernährung ist für das Erreichen Deiner Bodybuilding-Ziele natürlich sehr wichtig, dass Du genügend Schlaf und Ruhe bekommst. Du weißt ja: Muskeln wachsen nach dem Training! Aus meiner Sicht sind 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht und im Idealfall ein kurzes Nickerchen am Tage am besten für den Muskelaufbau, allerdings gibt es bezüglich der benötigten Schlafdauer durchaus größere Unterschiede zwischen den Menschen.

Des Weiteren trägt eine optimistische Grundhaltung zu den Dingen und der Glaube an sich selbst sehr viel dazu bei, erfolgreich Muskeln aufzubauen.

Soviel an dieser Stelle. Dieser Leitfaden für Dein Training und Deine Ernährung wird Dir sicherlich dabei helfen, sehr gute Fortschritte in Deiner Körperentwicklung zu erzielen. Natürlich ohne den Einsatz von Dopingmitteln. Viel Erfolg!

F: Sehr geehrter Herr Breitenstein. Auf Ihrer Webseite www.berendbreitenstein.de habe ich gelesen, dass Sie 2008 beim WNB Pro Masters Cup sehr gut abgeschnitten haben. Was planen Sie in sportlicher Hinsicht für die Zukunft? Soll es für Sie weitergehen mit Wettkämpfen oder ziehen Sie sich jetzt aus dem aktiven Wettkampfgeschehen zurück?

A: Vielen Dank für Ihre Frage. Tatsächlich hatte ich mir bezüglich meiner sportlichen Laufbahn das Ziel gesetzt, einmal an der Profi WM für Natural Bodybuilder teilzunehmen und mich dann aus dem aktiven Wettkampfgeschehen zurückzuziehen.

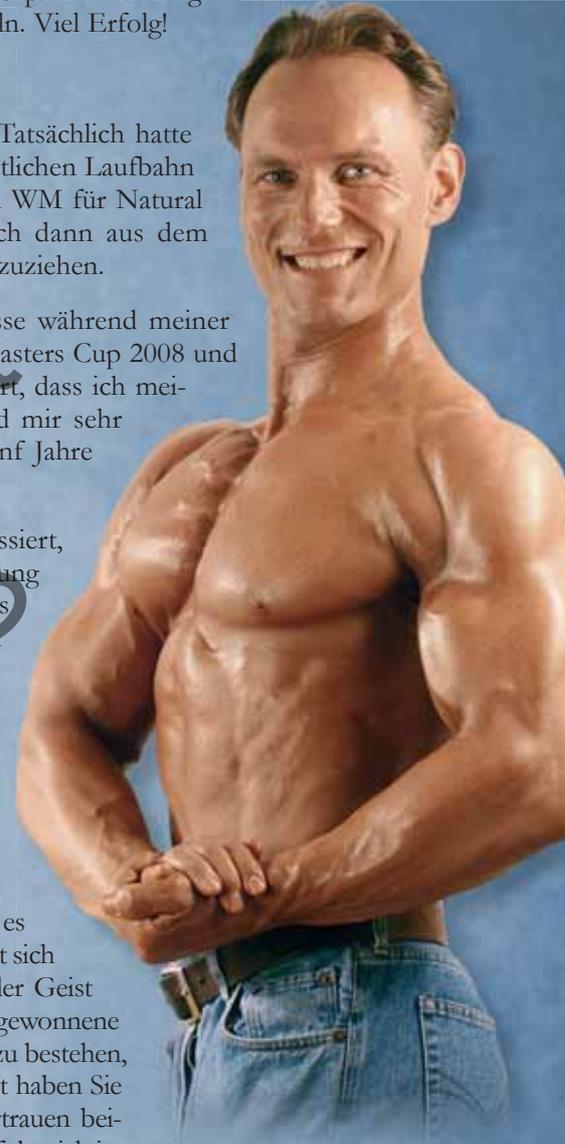
Allerdings haben mich die Erlebnisse während meiner Vorbereitung auf den WNB Pro Masters Cup 2008 und der Wettkampf selbst derart motiviert, dass ich meinen Entschluss überdacht habe und mir sehr gut vorstellen kann, noch zwei bis fünf Jahre als Wettkämpfer aktiv zu sein.

Natürlich weiß man im Bodybuilding nie genau, was passiert, sprich wie der Körper auf das Training und die Ernährung reagiert. Aber es war schon wirklich ein phantastisches Gefühl für mich zu sehen und zu spüren, wie sich mein Körper während der Vorbereitung auf den letztjährigen Wettkampf so entwickelte, dass ich am 27.09.2008 schließlich mit der besten Form meines Lebens in den USA auf der Bühne stand. Obwohl ich während der Monate vor dem Wettkampf oftmals an meine körperlichen und geistigen Grenzen gestoßen bin, habe ich doch jeden Tag davon genossen.

Wie oft habe ich es schon an mir selber bemerkt und es immer wieder bestätigt gefunden: Bodybuilding beschränkt sich nicht nur auf den Aufbau des Körpers, sondern auch der Geist profitiert enorm davon, eigene Grenzen auszutesten. Die gewonnene Zuversicht aus der Bestätigung, diesen Kampf als Sieger zu bestehen, überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche. Vielleicht haben Sie selbst bereits die Erfahrung gemacht, dass Ihr Selbstvertrauen beispielsweise im Berufs- oder Privatleben steigt, wenn Sie erfolgreich im Training sind, diszipliniert auf Ihre Ernährung achten und dafür sorgen, genügend Ruhe und Erholung zu bekommen? Dann können Sie sicher nachempfinden, was ich damit meine, das Bodybuilding mehr ist, als nur Eisen zu stemmen.

Ein großartiger Wettkampf und der fünfte Platz war dann schließlich der Lohn für all die Strapazen während der Vorbereitung. Diesen 27.09.2008 in Iowa werde ich nie vergessen. Aktuell fühle ich mich topfit und bin verletzungsfrei. Immer häufiger ertappe ich mich bei dem Gedanken, meine Platzierung aus 2008 zu verbessern und mich unter die TOP 3 der weltbesten Natural Bodybuilder über 40 Jahren zu schieben. Meine Motivation, dieses Ziel zu erreichen ist in jedem Fall sehr stark.

Für den Fall, das auch die Randbedingungen wie finanzielle Aspekte, persönliches Umfeld und Arbeitssituation stimmen, werde ich noch einmal angreifen. Nicht weil ich noch irgend etwas beweisen möchte, sondern weil ich seit meinem 14. Lebensjahr Bodybuilder bin und diesen Sport noch mit derselben Begeisterung ausübe wie zu Beginn meines Trainings vor über 30 Jahren. Ich freue mich über jeden Tag, an dem ich das Eisen in meinen Händen fühle und den Pump in den Muskeln spüre! Das ist meine wahre Motivation, eine Motivation die von innen kommt und unbedingte Voraussetzung für das Erzielen von Höchstleistung ist.



F: Hallo Herr Breitenstein. Ich betreibe unseren Sport selber seit vielen Jahren dopingfrei und bin mit den Ergebnissen in meiner Körperentwicklung eigentlich ganz zufrieden. Allerdings sprechen meine Schultern nicht wie gewünscht auf das Training an. Da Sie über eine wirklich tolle Schulterpartie verfügen, möchte ich Sie gerne fragen, ob Sie diesbezüglich einige Tipps für mich haben? Vielen Dank und weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

A: Zunächst gratuliere ich Ihnen, dass Sie sich für den drogenfreien Weg entschieden haben. In der Tat ist es so, dass jeder Athlet Muskelgruppen hat, die besser auf das Training ansprechen als andere. Wie Sie schreiben, hinken Ihre Schultermuskeln in der Entwicklung etwas dem Rest Ihres Körpers hinterher. Natürlich spielt auch hier die Genetik eine wichtige Rolle. Menschen, die mit einem breiten Schultergürtel geboren sind, haben es einfacher, imposante Schultermuskeln aufzubauen, als diejenigen, die von Natur aus eher schmal in den Schultern sind. Selbst wenn Sie zu der zweiten Gruppe gehören sollten, ist das kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen und sich damit abzufinden, dass Ihre Schultern schmal bleiben.

Das beste Beispiel für einen Athleten, der mit einem recht schwächtigen Knochenbau auf die Welt kam und schließlich mit dem Gewinn des Mr. Olympia Titels das höchstmögliche im Wettkampfbodysport erreichte, ist Larry Scott. In einer länger zurückliegenden Ausgabe eines amerikanischen

Fachmagazins las ich einen Artikel darüber, wie Larry es schaffte, kompakte und dichte Muskelmasse auf seine Schultern zu packen und so eine wesentliche Voraussetzung für den Gewinn des Mr. Olympias schuf. So hat er beispielsweise immer sehr großen Wert auf das Training der seitlichen Schulterpartie gelegt. Die Inhalte dieses Artikels habe ich für mein persönliches Training genutzt und das Übungsprogramm für die Schultern schließlich durch eigene Erfahrungen solange ergänzt, bis ich die für mich beste Strategie zum Aufbau massiver, kompakter und gut definierter Muskulatur herausgefunden habe.

Die Schultern sind eine recht komplexe Muskelgruppe, das heißt, jeder der drei Muskelbereiche muss intensiv stimuliert werden, damit am Ende ein imposantes Bild herauskommt. Die vorderen Schultermuskeln erreichen Sie am besten durch Druckübungen über dem Kopf, die seitlichen Schultermuskeln werden am effektivsten mit Seithebeübungen trainiert und die hinteren Schultermuskeln sprechen insbesondere auf alle Arten des vorgebeugten Seithebens an. Das gezielte Training des Nackenbereichs durch eine oder zwei Übungen rundet ein komplettes Trainingsprogramm zur Entwicklung beeindruckender Schultern ab.

Da es insbesondere die seitlichen Schulterköpfe sind, die dazu beitragen, die Schultern massiv und kräftig wirken zu lassen (Larry lässt grüßen!) empfehle ich Ihnen, das Training mit einer Form des Seithebens zu beginnen. Zur besseren Veranschaulichung sehen Sie bitte nachfolgend mein bevorzugtes Schulterprogramm, das ich Ihnen gerne ans Herz legen möchte. Das Programm stellt mit 6 Übungen, insgesamt gut 20 Sätzen und dem Einbau von intensitätssteigernden Trainingsmethoden hohe Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit. Ich denke, Sie sind bereit für dieses Programm, da Sie bereits seit einigen Jahren aktiv Bodybuilding betreiben und das Programm aus diesem Grunde nicht zu anspruchsvoll für Sie sein sollte. Im Gegenteil – wahrscheinlich werden Ihre Schultermuskeln durch dieses Training einem echten Schock ausgesetzt, also genau das, was dafür benötigt wird, widerspenstigen Muskelgruppen auf die Sprünge zu helfen.

Erlauben Sie mir abschließend noch eine Bemerkung: Sie schreiben, dass Sie mit Ihren Fortschritten eigentlich ganz zufrieden sind. Das ist grundsätzlich gut, darf aber nicht dazu führen, dass der Schlendrian im Training und der Ernährung einsetzt. Nur das Streben nach konstanter Verbesserung im Muskelaufbau wird Sie zum besten Bodybuilder machen, der Sie sein können.

Das beschriebene Schulterprogramm wird Ihre Leidensfähigkeit testen. Bei entsprechender Umsetzung bin ich davon überzeugt, dass Sie schon bald nie für möglich gehaltene Fortschritte im Muskelaufbau feststellen werden. Gutes Gelingen!

Trainingsprogramm für den Aufbau von massiven, kompakten und definierten Schultermuskeln

Übung	Sätze	WH	Methode
Seitheben sitzend	3-4	12-20	Pyramide oder abnehmende Sätze für 3-4 Stufen
	1-2	12-20	
Nackendrücken mit der Langhantel	4	6-15	Pyramide*!
Rudern stehend	4	8-15	Pyramide!
Kurzhandeldrücken sitzend	3	6-15	Pyramide!
Seitheben vorgebeugt, freistehend	2-3	15-20	Pyramide
Schulterheben mit der Langhantel	2-3	15-20	Pyramide

Tipps:

- + Abnehmende Sätze: 3 bis 4 Einzelsätze hintereinander ohne Pause absolvieren. Nach dem Aufwärmen mit dem schwersten Gewicht für 12 WH beginnen, für die folgenden Sätze das Gewicht verringern und bis auf 20 WH im letzten Satz steigern.
- + * = Im letzten Satz der Übung in jedem zweiten bis dritten Training eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen.
- ! = Im Anschluss an den letzten, schwersten Satz für 6 bzw. 8 WH noch einen Satz mit leichtem Gewicht und bis zu 15 WH anschließen.

F: Hallo Berend. Ich weiß, wie wichtig die Ernährung für optimale Fortschritte im Bodybuilding ist und versuche meine Mahlzeiten entsprechend zu gestalten. Das klappt bei den Hauptmahlzeiten schon recht gut, aber ich bin unsicher bezüglich der Auswahl von guten Snacks beziehungsweise Zwischenmahlzeiten. Hast Du hierzu einige Tipps für mich?

A: Prima, dass Du Dich für die Hauptmahlzeiten bereits so ernährst, um Deinen körperlichen Bedürfnissen als Bodybuilder gerecht zu werden. Damit erfüllst Du bereits eine sehr wichtige Voraussetzung dafür, dass Deine Anstrengungen im Training mit erfolgreichem Muskelaufbau und niedrigem Körperfettanteil belohnt werden.

Bezüglich Deiner Frage nach entsprechenden Snacks gilt grundsätzlich die gleiche Empfehlung wie auch bei der Auswahl der Lebensmittel für die Hauptmahlzeiten, also die Entscheidung für Qualität und Verzicht auf Junk Food.

Für die Versorgung des Körpers mit schnell zu konsumierendem Protein, das heißt Snacks die keine zeitaufwendige Zubereitung erfordern, bietet sich beispielsweise Hüttenkäse, Quark, Dosenhundefisch, einige Scheiben gekochter Schinken, Putenbrust oder Roastbeef an. Falls es Deine Zeit erlaubt und entsprechende Zutaten zur Verfügung stehen, gebe beispielsweise frische Kräuter oder 1-2 Teelöffel Konfitüre mit 70%igem Fruchtanteil in den Hüttenkäse oder den Quark oder ergänze den Dosenhundefisch mit einer Gemüsebeilage und einigen Mais- oder Reiswaffeln. Super einfach und praktisch in der Handhabung, da fertig verpackt und bereit zum Verzehr, sind auch die Protein+ Riegel von BMS, die ca. 32 Gramm hochwertiges Protein für den Muskelaufbau enthalten, oder gar die leckeren PRO60+ Fertigdrinks mit sage und schreibe 60g bestem Eiweiß pro Flasche.

Als empfehlenswerter kohlenhydratreicher Snack für zwischendurch empfiehlt sich frisches Obst, Trockenfrüchte oder ein Vitargo-Pro Riegel von BMS. Ebenfalls eine gute Wahl ist ein leckeres Sandwich aus Vollkornbrot mit Käse und/oder Schinken belegt. Auch einfach ein paar Esslöffel Haferflocken aus der Tüte und als Beilage etwas Frisch- oder Trockenobst sind eine erstklassige Möglichkeit dafür, den Körper über einige Stunden mit Energie zu versorgen. Damit es nicht zu trocken wird, spüle die Flocken mit einem Getränk Deiner Wahl herunter beispielsweise Kaffee oder Sojadrink mit Kakaogeschmack (meine bevorzugten Varianten). Nüsse oder Nussmus ohne Zuckerzusatz sind ebenso eine sehr gute Quelle für die Aufnahme von reichlich Kalorien und gesunden, ungesättigten Fettsäuren wie die Zugabe von 1 oder 2 Esslöffeln kaltgepresstem Olivenöl zum Dosenfisch oder 1 bis 2 EL Leinöl zum Hüttenkäse oder Quark.

Ich hoffe, Dir mit diesen Snack-Empfehlungen weitergeholfen zu haben und wünsche dir weiterhin viel Freude und Erfolg im Training!

F: Hallo Berend. Sind Dehnübungen wirklich so wichtig? Irgendwie habe ich nicht so richtig Lust zu dehnen und frage mich, ob es tatsächlich erforderlich ist, Dehnübungen in mein Trainingsprogramm einzubauen. Was meinst Du?

A: Dehnungsübungen sind wichtiger Bestandteil im Bodybuilding. Und das aus gutem Grund. 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 der Belastung.

Damit Dehnungsübungen sicher und effektiv trainiert werden, ist die richtige Technik von Bedeutung. Unbedingt vermieden werden sollten federnde, wippende Bewegungen. Hier die wichtigsten Tipps für richtiges Dehnen:

- Dehne langsam und vorsichtig so lange, bis der Punkt erreicht ist, bei dem sich ein leichtes Spannungsgefühl in der Muskulatur bemerkbar macht.
- Verharre für zwanzig bis dreißig Sekunden in der gedehnten Position und konzentriere Dich ganz auf den gedehnten Muskel. Dehnübungen unter zwanzig Sekunden haben nicht den gewünschten Effekt!
- Atme ruhig und gleichmäßig.
- Löse die Dehnung genauso vorsichtig, wie Du diese eingenommen hast.

Nach Auflistung der positiven Effekte regelmäßigen Dehnens möchte ich Dir unbedingt empfehlen, Deinen inneren Schweinehund zu überwinden und im Anschluss an das Gewichtstraining zwei oder drei gezielte Dehnungsübungen für die zuvor belastete(n) Muskelgruppen(n) zu absolvieren. Vom Dehnen vor dem Training rate ich eher ab. Zum einen sind die Muskeln zu diesem Zeitpunkt wenig durchblutet und wie heißt es doch so schön: „Dehne nie einen kalten Muskel“. Zum anderen fühlt es sich aus meiner Erfahrung einfach nicht gut an, die Muskeln vor dem Gewichtstraining zu dehnen. Auch während des Trainings bin ich kein Freund des Dehnens, da der Muskel einen sehr hohen Tonus hat und danach noch arbeiten (kontraktieren) muß, was durchaus zu Verletzungen führen kann.

Demgegenüber sind insgesamt 5 bis 10 Minuten Dehnung nach dem Training sehr effektiv dafür, in den Genuss der zahlreichen, positiven Wirkungen des Dehnens zu kommen. Flexible, bewegliche Muskeln fühlen sich nicht nur besser an, sondern können im Training auch beste Leistung bringen und sind weniger verletzungsanfällig. TRAIN HARD!

www.berend-breitenstein.de

