


Ein zweimonatiges Spezialprogramm

von Manfred Bachmann



Der Aufbau von Muskelmasse in möglichst kurzer Zeit ist zweifelsohne das Hauptziel der meisten Bodybuilder. Sieht man jedoch einmal von einigen wenigen genetischen 'Wundern' ab, so gestaltet sich das Streben nach mehr Muskelmasse für die meisten von uns zu einem wahren Kampf! Ein tagein tagaus zähes Ringen um ein paar Gramm zusätzliches Muskelgewebe, das sich dann über die Laufe der Monate und Jahre zu einigen Kilogramm hochaddiert, ist die harte Realität. Erschwerend kommt hinzu, daß der Körper manchmal so seine eigenen Vorstellungen hat was den Muskelaufbau angeht. Will heißen, häufig trainiert man wie ein Verrückter über mehrere Monate hinweg ohne daß sich auch nur der winzigste Fortschritt erkennen läßt und dann plötzlich, legt man 2, 3 oder gar 4 kg in einem Monat zu.

Trotz aller Widrigkeiten sollte man jedoch nicht die Flinte ins Korn werfen, den häufig ist der Athlet an den unzureichenden Fortschritten selbst Schuld. Zu viele Fehler werden leider immer wieder bei der Trainingsgestaltung gemacht, auch bei der Ernährung hapert es, dem Körper wird nicht ausreichend Zeit zur Regeneration gegeben und oft werden gar keine Ergänzungspräparate genommen oder die falschen. Ich möchte Ihnen deshalb im folgenden ein Programm vorstellen, das über zwei Monate geht und das meiner Überzeugung nach für einen größtmöglichen Muskelzuwachs hervorragend geeignet ist. Wieviel Muskelmasse man damit in zwei Monaten aufbauen kann werden Sie wissen wollen? Nun, Athleten die motiviert sind und mein Programm genau befolgen können je nach Körpertyp und Entwicklungsstadium mit einem Zuwachs von 6-8 kg Muskelmasse in diesem Zeitraum rechnen - und zwar ohne die Einnahme irgendeines anabolen Steroids!

Was Sie als erstes tun sollten ist, eine einwöchige Trainingspause einzulegen. Im Ernst, gehen Sie für eine volle Woche nicht an die Gewichte und beschäftigen Sie sich mit allem, nur nicht mit Bodybuilding. Dies gibt sowohl Ihrem Körper als auch Ihrem Geist Zeit zur Regeneration und stellt sicher, daß Sie auf das anschließende zweimonatige Aufbauprogramm gut ansprechen. Um einen maximalen Muskel- und Kraftzuwachs in den nächsten acht Wochen zu garantieren, müssen vier wichtige Faktoren optimiert werden: 1. Training, 2. Erholung, 3. Ernährung und 4. Zusatzpräparate. Wichtig ist zu verstehen, daß alle vier Punkte von größter Bedeutung sind, dh. wird auch nur einem dieser Faktoren nicht ausreichend Rechnung getragen, so kann das Unternehmen 'Muskelaufbau' wie ein Kartenhaus zusammenfallen.

für maximalen Muskelzuwachs

-ohne Steroide!

Training und Erholung

Die beiden Punkte Training und Erholung sind im Prinzip untrennbar. Entweder man trainiert zuviel und gönnt sich nicht ausreichend Ruhe oder man ist auf gut deutsch faul und geht nur unregelmäßig ins Studio. Was uns interessiert ist ein optimales Verhältnis zwischen Training und Erholung. Im Klartext bedeutet dies: Trainieren Sie nur viermal die Woche für jeweils 45-60 Minuten und stellen Sie sicher, daß Sie jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche direkt beanspruchen. Wichtig ist weiterhin, vornehmlich mit freien Gewichten und weniger an Maschinen zu trainieren. Die Basis des Trainingsprogramms bilden die sogenannten Grundübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken, Rudern, Nackendrücken, Dips etc.

Außerdem gilt es die Satzzahl pro Muskelgruppe relativ niedrig zu halten um so wenig wie möglich körpereigene Energiereserven aufzubrechen. Für große Muskelgruppen (Brust, Rücken, Schulter, Beine) genügen 5-6 Sätze und bei kleinen Muskelgruppen (Bizeps, Trizeps, Waden) reichen 3-4 Sätze völlig aus. Auf ein direktes Training der Bauchmuskeln, des unteren Rückens sowie der Unterarme kann verzichtet werden, da diese Muskeln bei einer Vielzahl von Übungen mitbeansprucht werden. Die Wiederholungszahl sollte bei 6-10 liegen, da dies die schnell kontrahierenden Typ 2 Muskelfasern, welche erwiesenermaßen das größte Wachstumspotential haben, ideal stimulieren. Nach einem kurzen Aufwärmen wird jeder Trainingssatz bis zum Muskelversagen durchgeführt, dh. erst wenn Sie allein keine weitere Wiederholung mehr schaffen, wird das Gewicht abgelegt. Vermeiden Sie bitte Intensiv- und Negativwiederholungen, da diese das Nervensystem zu stark strapazieren und die allgemeine körperliche Regeneration deutlich verlangsamen.

Von elementarer Bedeutung ist das Streben nach mehr Körperkraft. Sie müssen unter allen Umständen versuchen die verwendeten Trainingsgewichte von Woche zu Woche nach oben zu schrauben. Wer heute 100 kg für 6 Wdh. auf der Bank drückt und acht Wochen später 120 kg bei selbiger Wiederholungszahl nach oben schiebt, der wird mit einem signifikanten Muskel-

zuwachs im Brust-, Schulter und Trizepsbereich belohnt werden. Der Kampf um ständig schwerere Trainingsgewichte ist der einzige Weg zu einem massiven Körper. Es gibt keine Masse ohne Kraft. In den nun kommenden zwei Monaten führen Sie bitte nachfolgendes Trainingsprogramm durch, das alle wesentlichen Faktoren für einen schnellen Muskel- und Kraftzuwachs berücksichtigt.

Trainingsplan

Montag: Brust, Bizeps

Bankdrücken: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Schrägbankdrücken: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Dips: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Langhantelcurls: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Kurzhantelcurls: 2 Sätze 8-10 Wdh.

Dienstag: Beine

Kniebeugen: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Beinpresse: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Beincurls: 2 Sätze 8-10 Wdh.

Donnerstag: Schulter, Trizeps

Nackendrücken: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Rudern stehend: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Schulterheben: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Trizepsdrücken liegend: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Trizepsdrücken stehend: 2 Sätze 8-10 Wdh.

Freitag: Rücken, Waden

Latzziehen zur Brust: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Rudern am Kabel: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Rudern vorgebeugt: 2 Sätze 6-8 Wdh.
Wadenheben stehend: 2 Sätze 8-10 Wdh.
Wadenheben sitzend: 2 Sätze 8-10 Wdh.

Anmerkung: Mittwoch, Samstag und Sonntag sind trainingsfrei. Um einen maximalen Aufbau zu garantieren sollten während des zweimonatigen Programms alle anderen sportlichen Aktivitäten (z.B. Cardiotraining) ersatzlos gestrichen werden. Stellen Sie sicher, daß Sie jede Nacht mindestens acht Stunden schlafen und versuchen Sie sämtliche Stresssituation in Ihrem Alltagsleben so weit als möglich aus dem Weg zu gehen. Stress, egal in welcher Form wirkt sich immer negativ auf den Muskelaufbau aus. Bitte halten Sie sich eines vor Augen: Muskelaufbau wird zwar durch Training stimuliert, doch das eigentliche Muskelwachstum findet in der Ruhephase statt. Gönnen Sie sich deshalb bitte soviel Ruhe und Erholung wie nur irgendmöglich.

Ernährung und Zusatzpräparate

Das richtige Verhältnis von Training und Erholung ist nur eine Komponente zum Muskelaufbau, ein weiterer wichtiger Punkt ist, den Körper mit adäquatem Aufbaumaterial zu füttern. Dabei unterscheidet man zwischen der Basisernährung und der gezielten Einnahme wirksamer Zusatzpräparate. Die Basisernährung versorgt den Körper mit Nährstoffen (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und Energie (Kalorien) während Zusatzpräparate muskuläre Aufbau-mechanismen im Körper aktivieren bzw. intensivieren. Der erste Schritt, den Sie sicherstellen müssen, ist daß die Rahmenbedingungen Ihrer Basisernährung stimmen. Ver-



Schwere Gewichte bauen große Muskeln auf!

Sie bitte darauf, diese Menge nicht zu unterschreiten, da eine Niedrigfett-diät für einen schnellen Muskelaufbau kontraproduktiv ist. Der Körper ist auf eine leicht erhöhte Fettzufuhr angewiesen um verschiedene anabole Aufbau-prozesse in Gang bringen zu können. Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrungsmenge auf fünf Mahlzeiten, die Sie tag-täglich zum selben Zeitpunkt verzehren. Der Körper liebt Regelmäßigkeiten. Lassen Sie lieber eine Trainingseinheit ausfallen (fördert die Regeneration) als daß Sie eine Mahlzeit auslassen (wirkt sich katabol, dh. abbauend

verzehren Sie deshalb in den nächsten zwei Monaten täglich 2,5 g Eiweiß pro kg/Körpergewicht und wählen Sie bevorzugt tierische Proteinquellen, insbesondere rotes Fleisch, Eier, Milchprodukte und hochwertige Proteinpulver. Um Ihren Energie-spiegel hochzuhalten, empfehle ich Ihnen täglich 400-500 g komplexe Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Haferflocken) sowie ca. 100 g einfache Kohlenhydrate (Obst, Fruchtsäfte oder z.B. dextroshaltige Creatin-drinks) zu konsumieren. Die tägliche Nahrungsfettaufnahme sollte bei 80-90 g liegen. Achten

aus). Eine gute, solide Basisernährung, die alle besprochen Punkte berücksichtigt, sieht konkret folgendermaßen aus:

Tagesbeispiel

1. Mahlzeit, 7.00 Uhr:

200 g Haferflocken, 0,5 l Milch 1,5%, 100 g Trauben, 0,2 l Orangensaft

2. Mahlzeit, 10.30 Uhr:

Schinken-Käse-Sandwich auf Vollkornbrot, 30 g Proteinpulver mit 0,5 l Milch 1,5%

3. Mahlzeit, 14.00 Uhr:

200 g Reis, 200 g Rindfleisch, Gemüse oder Salat

4. Mahlzeit, 17.00 Uhr (1 Stunde vor dem Training):

100 g Haferflocken, 30 g Proteinpulver, 0,3 l Milch 1,5%, 1 Banane, 1 Eßlöffel Honig, 1 Eßlöffel Erdnußbutter im Mixer verquellen und trinken

5. Mahlzeit, 21.00 Uhr:

Omelette aus 4 Eier, 2 Scheiben Käse 12%, 3-4 Scheiben Vollkornbrot, 0,2 l Orangensaft

Dieses Tagesbeispiel liefert ca. 250 g Eiweiß, 600 g Kohlenhydrate, 90 g Fett und 4400 Kalorien.

Zu guter letzt gilt es noch über die Rolle der Zusatzpräparate zu sprechen, die diese während unseres zweimonatigen Aufbauprogramms spielen. Dabei sollte folgendes bedacht werden: Je besser es Ihnen gelingt auf biochemische Abläufe innerhalb der Muskelzelle Einfluß zu nehmen, desto mehr Muskelmasse werden Sie aufbauen. Der direkte und einfachste Weg ist die Einnahme bestimmter Zusatzpräparate. Da muskelaufbauende Prozesse im menschlichen Körper primär hormongesteuert sind empfiehlt es sich zuerst einmal den körpereigenen Testosteronspiegel zu erhöhen. Testosteron stimuliert die Proteinsynthese, dh. es fördert den Eiweißeinbau in die Muskelzelle und es wirkt anti-katabol, dh. es verhindert den Eiweißabbau. Wie eingangs schon erläutert wollen wir uns in diesem Kapitel nicht mit Steroiden beschäftigen sondern mit wirksamen Alternativen.

Eine größtmögliche Steigerung des Testosteronspiegels läßt sich durch die beiden Prohormone 4-Androstendiol und Androstendion erreichen. Diese werden nach der Einnahme auf enzymatischem Weg direkt zu Testosteron umgewandelt. Verwenden Sie dazu das Produkt Andro2 (enthält pro Tablette 75 mg 4-Androstendiol und 75 mg Androstendion) und nehmen Sie jeweils 1 Tablette ca. 30

Minuten vor dem Frühstück sowie eine halbe Stunde vor dem Training. An trainingstagen Tagen empfehle ich die zweite Tablette ca. 30 Minuten vor Ihrer letzten Tagesmahlzeit einzunehmen. Zusätzlich verwenden Sie bitte NorAndro2 (enthält pro Tablette 75 mg 19-Nor-4-Androstendiol und 75 mg 19-Nor-4-Androstendion) und zwar je 1 Tablette ca. 1 Stunde nach dem Frühstück und direkt nach dem Training. An trainingstagen Tagen nehmen Sie Ihre zweite Tablette vor dem Schlafengehen. Die in NorAndro2 enthaltenen Prohormone werden ebenfalls auf enzymatischem Wege in ein aktives Hormon konvertiert, diesmal jedoch Nortestosteron (Nandrolon).

Ich lege Ihnen wirklich nahe, die Andro2/NorAndro2-Kombination über die vollen zwei Monate täglich einzusetzen. Dadurch wird nicht nur die Proteinsynthese stimuliert und der Proteinabbau reduziert auch die körpereigene Erholungsfähigkeit wird verbessert, der Appetit steigt, die Trainingsaggressivität erhöht sich und die Creatinphosphat-synthese wird angeregt. Letzterer Punkt erlaubt eine größere Creatineinlagerung in die Muskelzellen. Um einen maximalen Aufbau zu erzielen empfehle ich Ihnen direkt nach dem Training eine Portion Creatin HP und Glutamin Plus zusammen in 750 ml Wasser einzunehmen. Zum einen verbessern Prohormone wie gesagt die Creatinspeicherkapazität der Muskeln, zum anderen ist die Creatinaufnahmefähigkeit nach dem Training am größten. Creatin HP und Glutamin Plus bewirken außerdem einen deutlichen Insulinausstoß, so daß es zu einem raschen Transport dieser Substanzen in die Muskelzellen kommt und darüber hinaus werden die Glykogenspeicher zügig wieder aufgefüllt und die Regeneration beschleunigt. Gleichzeitig unterstützen Creatin HP und Glutamin Plus die eiweißaufbauende Wirkung der Prohormone, indem sie das Muskelzellvolumen erhöhen und die Aminosäurediffusion in die Muskulatur erleichtern. An trainingstagen Tagen empfehle ich Creatin HP und Glutamin Plus (mit 750 ml Wasser!) auf nüchternen Magen 30 Minuten vor dem Frühstück zu trinken.

Einnahmeschema für trainingstagen Tage

6:30	1 Tablette Andro2 Creatin HP/Glutamin Plus/750 ml Wasser
7:00	1. Mahlzeit
8:00	1 Tablette NorAndro2
10:30	2. Mahlzeit
14:00	3. Mahlzeit
17:00	4. Mahlzeit
20:30	1 Tablette Andro2
21:00	5. Mahlzeit
22:00	1 Tablette NorAndro2

Schlußbemerkung

Wer motiviert ist und die entsprechende Disziplin aufbringt, um dieses Aufbauprogramm über 2 Monate konsequent durchzuführen, wird mit sehr guten Ergebnissen belohnt werden.

Dessen bin ich mir sicher. Geben Sie sich einen Ruck und versuchen Sie es einfach. Viel Erfolg.

Einnahmeschema für Trainingstage

6:30	1 Tablette Andro2
7:00	1. Mahlzeit
8:00	1 Tablette NorAndro2
10:30	2. Mahlzeit
14:00	3. Mahlzeit
17:00	4. Mahlzeit
17:30	1 Tablette Andro2
18:00	Training
19:30	1 Tablette NorAndro2 Creatin HP/Glutamin Plus/750 ml Wasser
21:00	5. Mahlzeit

