

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Herr Breitenstein, ich betreibe jetzt seit ca. 2 Jahren Bodybuilding und habe schon gute Fortschritte im Muskelaufbau erzielt. Nur das meine Bizepsmuskeln so kurz sind, gefällt mir nicht. Die Bizeps zeigen zwar eine gute Höhe, aber die Fülle fehlt. Was kann ich tun?

A: So unterschiedlich die Veranlagung zum Muskelaufbau zwischen den einzelnen Menschen ist, so verschieden ist auch die Form, beziehungsweise die Linie der Muskulatur. Da Sie grundsätzlich mit Ihren Fortschritten im Bodybuilding zufrieden sind, scheint Ihr Körper gut auf das Training zu reagieren. Das sind schon einmal gute Voraussetzungen dafür, einen kraftvollen und athletischen Körper aufzubauen. Auf der anderen Seite kann auch noch so hartes und umfangreiches Training auf der Welt keine Veränderung in der individuellen Muskelform bewirken.

Bei einem Blick auf zwei frühere Top-Stars in unserem Sport wird das sehr deutlich. Larry Scott und Albert Beckles, zwei sehr erfolgreiche Bodybuilder aus der Vergangenheit, dienen sehr gut als Beispiel dafür, um zu veranschaulichen, wie sich speziell die Bizepsmuskulatur optisch sehr stark unterscheiden kann. Larry Scott gewann im Jahre 1965 als erster Athlet den Mr. Olympia Titel und wiederholte diesen Triumph im folgenden Jahr. Albert Beckles war noch bis Ende 50 aktiv und gewann eine große Anzahl an Profi-Meisterschaften, sein bestes Ergebnis beim Mr. Olympia war der 2. Platz im Jahre 1985 hinter Lee Haney. Die Wettkampferfolge dieser beiden Athleten sind Beleg genug dafür, dass sie das Beste aus der ihnen gegebenen Veranlagung gemacht haben. Beide haben einen Körper aufgebaut, der sie bis an die Spitze in unserem Sport brachte. Während die Bizepsmuskeln von Scott sehr langgezogen waren, zeigten die Bizeps von Beckles einen wesentlichen kürzeren Ansatz. Optisch zeigte sich das so, dass Scott extrem volle, aber nicht besonders hohe Bizeps präsentierte. Beckles hatte eine extrem hohe Bizepsspitze, konnte aber bezüglich der Fülle in den Oberarmen nicht mit Scott mithalten.

So wie ich Sie verstanden habe, würden Sie eher eine Bizepsform bevorzugen, die in Richtung der von Larry Scott geht. Sorry, aber Sie können Ihre Bizeps nicht länger machen, als Sie sind. Wenn Sie von Natur aus hoch angesetzte Bizeps haben, dann besteht eben diese Lücke zwischen Ellenbogen und Bizepsmuskeln.

Um die Bizeps beim Training voll zu strecken, ist es wichtig, dass Sie bei jeder einzelnen Wiederholung Ihrer Übungen für die Bizeps über den vollen Bewegungsradius gehen. Das heißt, Sie sollten darauf achten, jede Wiederholung aus der vollen Streckung der Arme bis zur höchsten Kontraktion in den Bizeps zu trainieren. So kann das Blut optimal durch die Oberarme fließen und die Bizeps werden optimal gedehnt.

Ich empfehle Ihnen das folgende Programm, um die Bizeps im Training sehr gut zu strecken und speziell auch den unteren Bizepskopf zu erreichen.

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankcurls (Neigungswinkel ca. 45 Grad)	2-3	10-15	Pyramide
2. Scott-Curls (gerade Langhantelstange)	2-3	6-10*	Pyramide
3. Kurzhantelcurls, stehend (mit Drehung im Handgelenk)	2-3	10-15	Pyramide
4. Cable-Curls, stehend (beidarmig)	2-3	15-20	Pyramide und Höchstspannung



Die empfohlenen Übungen-, Sätze-, Wiederholungen und Methoden werden Ihre Bizeps sehr effektiv zum optimalen Wachstum stimulieren. Machen Sie das Beste aus Ihrer genetischen Veranlagung in der Entwicklung Ihrer Oberarme und ich bin sicher, das Sie schließlich sehr zufrieden mit den erzielten Ergebnissen sein werden!

F: Sehr geehrter Herr Breitenstein, ich bin mit meinen 3 Monaten Training noch ziemlich neu im Bodybuilding. Als ich kürzlich im Studio war, fielen mir zwei Sportkameraden auf, die beim Langhantelcurl einige Sätze hintereinander, ohne Pause, trainierten. Erst machte der eine so um die 4 Sätze, dann der andere. Ich kann mir nicht erklären, was das sollte. Mein Trainer hat mir empfohlen, zwischen den einzelnen Sätzen mindestens 2 Minuten Pause zu machen. Was ist denn nun richtig, beziehungsweise wie lange sollte der Zeitraum zwischen zwei Sätzen sein, damit ich optimale Ergebnisse im Muskelaufbau erziele? Könnten Sie mich diesbezüglich bitte aufklären?

A: Gleich zu Beginn der Beantwortung Ihrer Frage möchte ich Ihnen sagen, das Ihr Trainer die für Sie richtige Empfehlung bezüglich der Pausenlänge zwischen den einzelnen Sätzen ausgesprochen hat. Mit 3 Monaten Trainingserfahrung zählen Sie noch zu den Beginnern im Bodybuilding. In dieser Leistungsstufe ist es sehr wichtig, den Muskeln nach dem Training eines Satzes genügend Zeit zur Erholung zu geben, damit diese für den nächsten Durchgang wieder über eine möglichst hohe Kontraktionsfähigkeit verfügen.

Auch Fortgeschrittene und sehr weit Fortgeschrittene Athleten, die bereits mehrere Monate bis mehrere Jahre Trainingserfahrung haben, sind grundsätzlich gut damit beraten, der jeweils belasteten Muskelgruppe nach einem Satz etwas Zeit zu geben, um neue Kraft zu schöpfen. Die Pausenlänge zwischen den einzelnen Sätzen (Reizdichte) ist in erster Linie davon abhängig, in welcher Trainingsphase sich der Athlet befindet und welche spezielle Übung trainiert wird. In der Definitionsphase, wenn es darum geht, den Muskeln die optimale Härte zu verpassen, ist die Pausenlänge mit 30 bis 90 Sekunden zwischen den einzelnen Sätzen deutlich kürzer, als im Vergleich zur Aufbauphase, in der die Reizdichte in der Regel bei 2 bis 4 Minuten liegt. Beim Training von schweren Verbundübungen mit freien Gewichten, wie beispielsweise Kniebeugen, Bankdrücken oder Kreuzheben empfiehlt es sich, eher etwas länger zwischen den einzelnen Sätzen zu pausieren, als während des Trainings von Isolationsübungen wie beispielsweise Cable-Curls oder Beinstrecken.

Das von Ihnen beschriebene Szenario läßt darauf schließen, das die beiden Sportkollegen die Methode der abnehmenden Sätze zur Anwendung brachten. Beim Training von abnehmenden Sätzen wird zwischen den einzelnen Sätzen einer Übung nicht pausiert, sondern eine bestimmte Anzahl von Sätzen hintereinander ohne, oder nur mit minimaler Unterbrechung absolviert. Wie Sie sicherlich beobachten konnten, hat der sich gerade im Training befindliche Athlet nach Beendigung eines Satzes die Hantel kurz abgelegt, von jeder Seite der Langhantelstange etwas Gewicht genommen und sofort damit begonnen, den nächsten Satz zu machen.

Vielleicht ging es auch noch schneller und der trainierende Sportler hat die Hantel erst gar nicht aus den Händen gelegt, sondern sein Partner hat nach Abschluß eines Satzes in der Position mit gestreckten Armen einfach das Gewicht auf beiden Seiten der Hantel reduziert. Um bestmögliche Ergebnisse aus der Methode von abnehmenden Sätzen zu erzielen, ist es in jedem Fall wichtig, die Pausen zwischen den einzelnen Trainingssätzen auf ein Minimum zu reduzieren. Ich kann zwar nicht beurteilen, wie viele einzelne Sätze die beiden Sportkollegen trainierten, grundsätzlich besteht ein abnehmender Satz aber aus 3 bis 4 Gewichtsabstufungen, sprich Einzelsätzen.

Dieses Trainingsprinzip ist aufgrund der sehr hohen Intensität nichts für Beginner, sondern empfiehlt sich nur für fortgeschrittene und sehr weit fortgeschrittene Athleten. Um Ihre Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder sowie Ihre Regenerationsfähigkeit nicht zu überfordern, empfehle ich Ihnen mindestens noch für die nächsten 3 Monate die Finger von abnehmenden Sätzen zu lassen. Wenn Sie erst einmal die Trainingsstufe als Fortgeschrit-



tener erreicht haben, dann sollten Sie einmal einen Versuch in der Anwendung dieser Methode starten. Stellen Sie sich auf ein sehr intensives Brennen in Ihren Muskeln ein und bereiten Sie sich auch geistig darauf vor, das Training von abnehmenden Sätzen zu überstehen. Wenn Sie sowohl körperlich als auch geistig stark genug dafür sind, abnehmende Sätze durchzuziehen, dann werden Sie mittels des klug dosierten Einsatzes dieser Methode außerordentlich gute Fortschritte bezüglich des Muskelaufbaus erzielen. Gutes Gelingen für Sie!

F: Hallo Berend, ich habe in gut drei Monaten meinen Wettkampf. Die Fotos von Dir im BMS-Magazin zeigen, das Du für einen Natural-Athleten eine sehr gute Härte erreichst. Da auch ich auf die Einnahme von verbotenen Substanzen verzichte, würde ich mich sehr freuen, wenn Du mir bitte einige Tipps dazu geben könntest, wie ich die optimale Härte in meine Muskeln bekomme? Vielen Dank!

A: Zunächst einmal vielen Dank für die Blumen. Über Deine Zeilen habe ich mich sehr gefreut und ich muß zugeben, das es immer wieder erstaunlich ist, wie mein Körper auf entsprechende Maßnahmen im Training und der Ernährung für optimale Muskelhärte reagiert. Die wohl beste Härte erreichte ich in der Vorbereitung auf den WNB Pro Mr. Universe 2004. Natürlich bin ich stolz darauf, eine derartige Form ohne den Einsatz von Hormonen, verbotenen Fatburnern und chemischen Entwässerungsmitteln erzielt zu haben.

Daher finde ich es auch großartig, das Du auf die Einnahme von Dopingsubstanzen in Deiner Wettkampfvorbereitung verzichtest. Gerne gebe ich Dir einige Tipps dazu, wie Du eine Super-Definition ohne den Konsum von Dopingmitteln erreichen kannst. Für das Erzielen von optimaler Muskelhärte in den letzten Wochen vor einem Wettkampf sind insbesondere

folgende Maßnahmen im Training und der Ernährung empfehlenswert:

Training:

- Wöchentlich 5 bis 6 Trainingseinheiten mit Gewichten.
 - Jede Muskelgruppe 2 bis 3 mal pro Woche trainieren
- Einsatz von Intensitätssteigernden Trainingsmethoden wie beispielsweise abnehmende Sätze, Supersätze, Intensivwiederholungen und Höchstspannung.
- Die trainierten Muskelgruppen zwischen den Sätzen für 10 bis 20 Sekunden anspannen. Nach dem Training 10 bis 20 Minuten Posing für die zuvor belastete(n) Muskelgruppe(n)
 - Wöchentlich 3 bis 4 aerobe Trainingseinheiten
 - Das Ausdauertraining am besten frühmorgens, auf nüchternen Magen absolvieren.
 - Falls Ausdauertraining am frühen Morgen nicht möglich, direkt nach dem Gewichtstraining einplanen.
 - Dauer des Ausdauertraining frühmorgens 35 bis 45 Minuten, direkt nach dem Gewichtstraining 20 bis 30 Minuten.
 - Auch das Ausdauertraining mit hoher Intensität trainieren. So werden in der Summe mehr Kalorien verbrannt.
 - Das Ausdauertraining mit der Intervallmethode trainieren, das heißt wechselnde Belastungsintensitäten innerhalb einer Trainingseinheit.

Ernährung

- Streichung jeglichen „Junk-Foods“ vom Speisezettel
- Auf die Menge, die Art und den Zeitpunkt der aufgenommenen Kohlenhydrate achten.
- Täglich nicht mehr als 100g Kohlenhydrate verzehren
- Als hauptsächliche Kohlenhydratquellen Haferflocken und Gemüse vorsehen
- Kohlenhydrate vorwiegend in der ersten Tageshälfte konsumieren
- Zwischen 2,5g und 4g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag verzehren.
- Direkt nach dem Gewichtstraining Aminosäuren zuführen, zum Beispiel „5 Tabletten Amino 2100“ oder 1-2 Ampullen Aminopur
- 60g bis 120g Fett pro Tag aufnehmen
- Als Fettlieferanten insbesondere Lachs, Olivenöl, Sonnenblumenkerne, Nüsse und Nußmus vorsehen
- Täglich 4,5 bis 6 Liter Wasser trinken
- Gezielter Einsatz von Fatburnern, zum Beispiel „Lipotherm“ und Carnitin



Eine vollständige Abhandlung des Themas, wie optimale Muskelhärte erreicht wird, würde den Rahmen an dieser Stelle sprengen. Für speziellere und detaillierte Informationen darüber, wie Du Deinen Körperfettanteil derart minimierst und Du eine so herausragende Form präsentierst, das Deine Konkurrenten im Wettkampf bereits während des Aufwärmens hinter der Bühne geschockt sind, empfehle ich Dir meine Bücher „Power Bodybuilding“ oder „Body Transformation“ (erscheint Anfang 2007). Nach der Lektüre dieser beiden Bücher hast Du das nötige Wissen darüber, wie Du in der Wettkampfvorbereitung Deine Muskelmasse halten oder sogar noch weiter aufbauen kannst und gleichzeitig Deinen Körperfettanteil minimierst.

Dann liegt es an Dir, beziehungsweise Deinem inneren Feuer, Deine Ziele zu erreichen. Wenn Du einen starken Willen hast und eiserne Disziplin im Training, der Ernährung und in der Einhaltung Deiner Ruhephasen zeigst, wirst Du am großen Tag des Wettkampfes in absoluter Top-Form auf der Bühne stehen. Viel Glück!

F: Hallo Herr Breitenstein, mich würde mal interessieren, wie oft eine Muskelgruppe pro Woche trainiert werden sollte, damit ich optimale Ergebnisse erziele? Vielen Dank für Ihre Antwort.

A: Die von Ihnen gestellte Frage ist tatsächlich eine der grundlegendsten, wenn es darum geht, den größtmöglichen Erfolg im Bodybuilding zu erzielen. Allerdings gibt es nur eine allgemeingültige Antwort darauf, welche Trainingshäufigkeit für eine Muskelgruppe innerhalb einer Woche die beste ist.

Für den optimalen Muskelaufbau ist es entscheidend, das Sie der belasteten Muskelgruppe zwischen zwei Trainingseinheiten genügend Zeit zur Erholung und zum Wachstum geben. Das Prinzip der Superkompensation beschreibt diesen optimalen Wechsel zwischen Be- und Entlastung:

Superkompensation (überschießende Wiederherstellung)

Der menschliche Organismus befindet sich normalerweise in einem Gleichgewichtszustand zwischen abbauenden (katabolen) und aufbauenden (anabolen) Vorgängen. Dieser Gleichgewichtszustand wird als Homöostase bezeichnet. Das Training im Studio ist ein Störfaktor der Homöostase und fördert den Katabolismus. Während Sie mit Gewichten im Studio trainieren, baut der Körper zunächst Nährstoffe ab, also Protein, Kohlenhydrate, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem wird auch der sogenannte passive Bewegungsapparat, also Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke belastet.

Direkt nach dem Training, also nach der Phase des Abbaus, beginnt der Aufbau, beziehungsweise die Umschaltung vom katabolen in den anabolen Stoffwechszustand. Der Körper beginnt damit, den ursprünglichen Zustand vor dem Training wieder herzustellen. Dazu braucht er neben genügend Ruhe auch die richtigen Nährstoffe. Bis ca. 36 Stunden nach Ende des Trainings, manchmal auch länger, ist Ihr Organismus damit beschäftigt, den durch das Training verursachten Substanzabbau wieder auszugleichen.

Das eigentliche Dickenwachstum der Muskelfasern findet erst nach Abschluß der Wiederherstellungsphase statt. Die Zeitspanne, bis der im Training gesetzte Reiz tatsächlich in Muskelhypertrophie resultiert, beträgt zwischen 48 Stunden und bis zu 7 Tagen.

Idealerweise erfolgt der neue Trainingsreiz dann auf dem Höhepunkt der Superkompensation. Wenn Sie es durch genaues Hineinhören in Ihren Körper, beziehungsweise der Beachtung der gesendeten Signale Ihres Organismus nach dem Training schaffen, regelmäßig am Höhepunkt der Superkompensation den erneuten Trainingsreiz zu setzen, werden Sie beste Ergebnisse im Muskelaufbau erzielen!



Dieses ideale Szenario wird leider nicht allzu häufig erreicht. Bei zu häufigen Trainingseinheiten, in denen der erneute Trainingsreiz noch in der Phase der Wiederherstellung oder am Beginn der Superkompensation fällt, werden aufgrund der mangelhaften Anpassungsreaktionen des Körpers an den Trainingsreiz keine optimalen Resultate im Muskelaufbau erzielt. Schlimmer noch. Durch zu kurze zeitliche Abstände zwischen den Trainingseinheiten wächst die Wahrscheinlichkeit, das Sie in den sogenannten Übertrainingszustand kommen und neben unbefriedigenden Ergebnissen im Muskelaufbau auch einen eventuellen Kraftverlust, Motivationsprobleme und Verletzungen an Sehnen und Gelenken provozieren. Ist auf der anderen Seite die Pause zwischen zwei Trainingseinheiten zu lang, werden ebenfalls keine optimalen Fortschritte im Muskelaufbau erzielt, da es versäumt wurde, den erneuten Trainingsreiz „rechtzeitig“, also auf dem Höhepunkt der Superkompensation, zu setzen.

Neben diesen allgemeingültigen Richtlinien zu den zeitlichen Abständen zwischen zwei Trainingseinheiten für eine Muskelgruppe spielen auch Faktoren wie Trainingsstufe (Beginner, Fortgeschrittener, Profi); Regenerationsfähigkeit, Lebensumstände und Trainingsphase (Aufbau- oder Definitionsphase) eine Rolle dafür, wenn es darum geht, optimalen Muskelaufbau zu erzielen. Ich habe in den vergangenen Jahren mit sehr vielen Athleten über die optimale Trainingshäufigkeit gesprochen und diskutiert. Ergebnis dieser Gespräche war, das manche Athleten die einzelnen Muskelgruppen ihres Körpers bis zu 3mal pro Woche trainieren, andere bis zu 10 Tagen Pause nach dem Training einer speziellen Muskelpartie einlegen.

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Trainingshäufigkeiten. Finden Sie den für Sie optimalen Wechsel zwischen Training und Erholung heraus und Sie werden sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau erreichen. Gutes Training für Sie!

F: Hallo Berend, ich verfolge schon seit längerer Zeit Deine Laufbahn als Bodybuilder. Wie ich unter anderem von Deiner Website www.berend-breitenstein.de ersehen konnte, standest Du schon mit 15 Jahren auf der Bodybuilding-Bühne. Knapp 30 Jahre später bist Du immer noch aktiv. Wie hast Du es geschafft, Deine Motivation zum Training über all die Jahre aufrecht zu erhalten? Ich möchte Dir auch noch gerne sagen, das ich es toll finde, was Du für das Natural Bodybuilding in Deutschland machst. Weiter so!

A: Vielen Dank für Deine positiven Zeilen, über die ich mich sehr gefreut habe. Die Beantwortung Deiner Frage setzt sich aus mehreren Teilbereichen zusammen. Warum ich auch nach knapp 30 Jahren Bodybuilding immer noch aktiv bin, hat mehrere Gründe. Ganz oben auf der Liste dieser Gründe steht der Spaß am Training und der guten Ernährung. Ich gehe heute immer noch mit derselben Begeisterung wie zu meiner Anfangszeit ins Studio und freue mich über jede gesunde, muskelaufbauende Mahlzeit. Das Training macht mir Riesenspaß. Das Gefühl von stark durchbluteten Muskeln, der sich einstellende Pump-Effekt und das Erleben von großer Energie und Muskelkraft ist schlicht und einfach klasse. Dieses Gefühl

kann man nicht kaufen, sondern man muß es sich selbst erarbeiten.

Häufig denke ich, das es ein großes Privileg ist, seinen Körper trainieren zu können und sich selbst am Eisen zu spüren. Wir haben nur diesen einen Körper und sollten ihn sorgsam und gut behandeln. Dafür ist Bodybuilding die aus meiner Sicht beste Aktivität überhaupt. Das harte Training für den Muskelaufbau wird durch gut dosiertes Ausdauertraining für ein kräftiges Herz-Kreislaufsystem und eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt. Bodybuilder müssen natürlich auch auf genügend Ruhe achten, damit das Muskelwachstum nach dem Training tatsächlich einsetzen kann. Hinzu kommt eine positive Geisteshaltung gegenüber dem Leben und den Mitmenschen, zu deren Ausprägung Bodybuilding ebenfalls einen Anteil hat. Aus diesen Einzelfaktoren resultiert schließlich ein großes Ganzes. Nämlich ein Mensch, der sich selber achtet, gesund und voller Energie durch das Leben geht und, so weit es geht, in Harmonie mit seinen Mitmenschen lebt.

Bodybuilding hat mich nahezu mein ganzes Leben begleitet. Der Sport hat mir nicht nur geholfen, meinen Körper gesund und kraftvoll zu erhalten, sondern auch Disziplin gelehrt. Regelmäßiges, intensives Training und die Einhaltung der Diät, besonders in der Wettkampfvorbereitung, erfordert einen starken Willen. Mir hat diese Disziplin, die für optimale Ergebnisse im Bodybuilding notwendig ist, auch in anderen Lebensbereichen schon häufig sehr geholfen. Sei es bei beruflichen Herausforderungen oder in privat schwierigen Situationen – das durch Bodybuilding ausgeprägte Durchhaltevermögen und Vertrauen in die eigenen Kräfte, läßt sich auch auf diese Aspekte des Lebens übertragen und ist sehr hilfreich für die Bewältigung von Krisensituationen.

Alles in allem ist Bodybuilding für mich nicht nur ein Sport, sondern ein Lebensstil. Freiwillig würde ich niemals darauf verzichten. Nicht für alles Geld der Welt. Mit meinen 42 Jahren fühle ich mich so gesund, wie in meinen 20ern. Wenn alles nach Plan verläuft werde ich beim Pro Masters Cup der WNBf im Mai 2007 auf der Bühne stehen.

Ich wünsche Dir noch viele Jahre, in denen Du den Bodybuilding-Lifestyle genießen kannst! Train hard – Train Natural!

www.berend-breitenstein.de