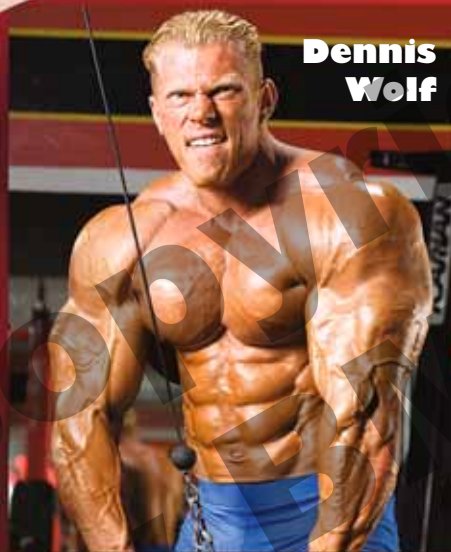


Wie Deutschland's 3 MASSIGSTE BODYBUILDERS Noch Mehr MASSE AUFBAUEN



**Markus
Rühl**



**Dennis
Wolf**



**Armin
Scholz**

Aus einem globalen Gesichtspunkt betrachtet ist Deutschland dafür bekannt in erster Linie richtig große, massive und schwergewichtige Bodybuilder auf die internationale Wettkampfbühne zu bringen. Das beste Beispiel sind unsere aktuellen drei schweren Jungs und seit Jahren erfolgreichsten deutschen Bodybuilder Markus Rühl, Dennis Wolf und Armin Scholz. Neben ihrer absolut übermenschlichen Muskelmasse verbindet diese Athleten auch die Tatsache, dass sie unserer Heimat treu geblieben sind und bis dato der Versuchung, in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten, zu übersiedeln, widerstanden haben. Diesem letzteren Umstand ist es zu verdanken, dass sowohl Markus Rühl, Dennis Wolf als auch Armin Scholz seit längerem in regelmäßigem engen Kontakt mit unserem BMS-Geschäftsführer Jens Ingenohl stehen. In den letzten drei Monaten hat sich diese Zusammenarbeit noch intensiviert, da die BMS-Forschungsabteilung ein neues, revolutionäres Muskelaufbaukonzept entwickelt hat, dass an Markus Rühl, Dennis Wolf und Armin Scholz mit verblüffend guten Resultaten getestet wurde. Worum es sich bei diesem neuen

Muskelaufbaukonzept genau handelt, darüber gibt das nachfolgende Interview mit Herrn Ingenohl Aufschluss.

BMS: Herr Ingenohl, als Geschäftsführer unserer Firma und Leiter der Forschungsabteilung haben Sie im letzten halben Jahr sehr intensiv an einem neuen Projekt gearbeitet. Soviel wir wissen, handelt es sich dabei um die Erforschung von Wegen, wie man den arbeitenden Muskel während einer richtigen Trainingseinheit am besten mit Nährstoffen, Aufbaumaterialien und Energie versorgen kann. Können Sie uns darüber etwas genaueres erzählen?

Jens Ingenohl: Seit über 12 Jahren arbeite ich auf ernährungsphysiologischer Ebene nicht nur mit Profibodybuildern zusammen, sondern auch mit Spitzenradfahrern, Leichtathleten und Schwimmern. Während dieser Zeit haben wir hunderte von Tests durchgeführt und tausende von Daten gesammelt und analysiert. Den Schluss, den ich aus dieser Arbeit ziehen kann, ist folgender: Maximale körperliche Resultate

sowie eine bestmögliche Muskelentwicklung können nur dann erzielt werden, wenn man einen Muskel direkt während des Trainings mit Nährstoffen versorgt. Was zählt, ist nicht was man vor oder nach dem Training konsumiert, sondern, was man wirklich während einer richtigen Trainingseinheit dem Körper zuführt.

BMS: Ist es nicht Sinn und Zweck der letzten Mahlzeit vor dem Training, dass diese so konzipiert ist, dass die dabei aufgenommenen Nährstoffe dem Körper und den Muskeln während des Trainings schlussendlich zur Verfügung stehen?

Jens Ingenohl: Der Konsum geeigneter Nährstoffe vor dem Training oder das Zuführen eines konzentrierten Sportnahrungsproduktes ist zweifelsohne eine gute Sache und hilft, die Grundlage für eine erfolgreiche Trainingseinheit zu schaffen. Man kommt jedoch nicht an der Tatsache vorbei, dass ein solches Vorgehen seine Grenzen hat. Im Training werden ganz bestimmte physiologische Mechanismen im Muskel in Gang gesetzt, von denen man hervorragend profi-

Dennis Wolf hat definitiv das Potential in den nächsten zwei Jahren den Mr. Olympia zu gewinnen. Die Fortschritte, die Dennis in den letzten Monaten gemacht hat, sind nahezu ungläublich.



tieren kann wenn man das kurze Zeitfenster, das sich bietet, geschickt und konsequent für sich nutzt.

BMS: Können Sie uns das etwas konkreter, speziell auf das Bodybuilding bezogen, erläutern? Wohlwissend, dass Sie seit mehreren Monaten mit Markus Rühl, Dennis Wolf und Armin Scholz zusammen arbeiten, sind unsere Leser sicherlich gespannt zu erfahren, was Sie zu sagen haben.

Jens Ingenohl: Ein Bodybuildingtraining, ob an freien Gewichten, Maschinen oder beidem durchgeführt, resultiert primär in einem Aufpuffeffekt des arbeitenden Muskels. Wie wir alle wissen, liegt dies daran, dass der Blutfluss in den trainierenden Muskeln erheblich gesteigert wird. Im Vergleich zu einem ruhenden Muskel ist der Blutfluss zu einem belasteten Muskel um das 15-20fache höher. Zusammen mit dem vermehrten Blut werden auch vermehrt Nährstoffe in den Muskel geschleußt, da unser Blut nun einmal das Transportvehikel für alles ist. Wir haben in unseren Tests entdeckt, dass wenn der Blutfluss um das 15-20fache gesteigert wird, auch der Transport von Nähr- und Aufbaustoffen in den Muskel um ein vielfaches erhöht wird. Das besondere an dieser Tatsache ist, dass man sich als Bodybuilder quasi den Muskel aussuchen kann, den man von diesem Prinzip am meisten profitieren lassen will, indem man einfach entscheidet, welchen Muskel man wann am liebsten trainiert.

BMS: Wie kann man während des Trainings Nähr- und Aufbaustoffe konsumieren ohne dass es einem dabei schlecht und übel wird? Dauert es nicht ohnehin eine ganze Weile bevor alles, was getrunken oder gegessen wird, voll verdaut ist, so dass, ganz egal was man während einer Trainingseinheit verzehrt, gar nicht sofort verfügbar wäre?

Jens Ingenohl: Es ist natürlich von höchster Bedeutung, dass etwas konsumiert wird, das den Magen in Windeseile passiert und quasi sofort in den Blutstrom eintritt. Wir hier von der BMS-Forschungsabteilung haben ein Trainingsnährstoffprodukt mit dem Namen Mass XXplosion konzipiert, das das Blut mit sowohl sofort verfügbaren als auch präzise getimten anabolen Schlüssel Nährstoffen versorgt. Indem man essentielle und verzweigt-kettige Aminosäuren mit schnell agierenden Glucosemolekülen sowie wichtigen ATP-Vorläufern kombiniert, können Athleten ihr Blut in kürzester Zeit mit diesen grundlegenden Aufbaustoffen sättigen. Ein solches Gemisch, das in schnell löslicher Pulverform mit einer ausreichenden Menge an Wasser angemischt wird, formt eine extrem niedrige Osmolarität, was bedeutet, dass es in wenigen Minuten vollständig und problemlos den Magen passiert und in den Blutstrom eintritt.

BMS: Wie funktioniert das Ganze dann in der Praxis?

Jens Ingenohl: Das ist ganz einfach. Der Athlet bestimmt welchen Körperteil er an einem bestimmten Tag trainieren möchte. Nehmen wir die Brustmuskulatur als Beispiel. Als erstes vermischt man eine Portion unseres speziellen Trainingsnährstoffproduktes Mass XXplosion mit 500 ml Wasser. Dann geht es ran an die Gewichte und zwischen den einzelnen Sätzen wird immer wieder ein Schluck von der Lösung getrunken. Wichtig ist, dass man die Lösung gleichmäßig über die Trainingseinheit verteilt trinkt und nicht bereits am Anfang gleich die halbe Trinkflasche leert. Innerhalb weniger Trainingsminuten

Markus Rühl hat seine Trizepse stark verbessert indem er auf zweimal wöchentliches Trizepstraining mit Mass XXplosion umgeschaltet hat.



wird die Brustmuskulatur von dem deutlichen erhöhten Blutfluss gefüllt und mit diesem gelangen die ersten Aufbaunährstoffe aus unserem Trainingsnährstoffprodukt ebenfalls in die Fasern der Brustmuskeln. Da alle anabolen Aufbaustoffe in Mass XXplosion wie bereits erwähnt in ihrer elementarsten Form vorliegen, muss der Körper keine Zeit verschwenden, diese erst noch aufzuspalten. Das bedeutet in der Praxis, dass die arbeitende Brustmuskulatur sofort von verschiedenen anabolen Vorgängen profitiert. Es kommt zu einer Glykogensuperkompensation, was zu einer sofortigen und deutlichen Volumisierung der Muskelzelle führt.

Gleichzeitig werden alle möglichen katabolen Vorgänge, die ein intensives Muskeltraining mit sich führt, sofort im Keim erstickt und es kommt bereits während des Trainings zu anabolen Aufbauprozessen. Die Zersetzung von bestehendem Muskelprotein zu Aminosäuren wird durch die Präsenz sofort verfügbarer essentieller und verzweigtkettiger Aminosäuren verhindert. Der Muskel befindet sich damit in einem Zustand des „Superwachstums“.

BMS: Das hört sich nach einer perfekten Strategie an, um unter anderem schwache und hinterherhinkende Körperpartien auf die Beine zu bringen.

Jens Ingenohl: Absolut, ich stimme da voll mit Ihnen überein. Nehmen wir Markus Rühl als Beispiel. Obwohl Markus Rühl einer der absolut massivsten Bodybuilder auf der ganzen Welt ist, hinkten seine Trizepse doch stets etwas der spektakulären Entwicklung seines allgemeinen Körpers hinterher. In den letzten drei Monaten ist Markus Rühl dazu übergegangen seine Trizepse nicht nur einmal, sondern zweimal die Woche zu trainieren. Gleichzeitig fing er an, jeweils eine volle Portion unserer Trainingsnährstoffformel Mass XXplosion während seiner Trizepseinheiten zu konsumieren. Innerhalb von nur 12 Wochen haben sich seine Trizepse sichtbar verbessert und deutlich an Volumen, Fülle und Umfang zugenommen.

BMS: Neben Markus Rühl haben auch Dennis Wolf und Armin Scholz begonnen, Ihre Trainingsnährstoffformel mit in ihr Trainingsprogramm einzubauen. Was sind deren Ergebnisse?

Jens Ingenohl: Es hat mich ehrlich gesagt nicht viel Überzeugungsarbeit gekostet, um diese drei Ausnahmeathleten zur Einnahme von Mass XXplosion zu bewegen. Als ich ihnen das Konzept erklärte, haben alle drei schnell erkannt, dass dieses neue anabole Trainingsnährstoffprinzip absolut Sinn macht. Die positiven Resultate, die sich letztendlich einstellten, überraschten Markus Rühl, Dennis Wolf und Armin Scholz allerdings dann doch. Ihre Erwartungen wurden weit übertroffen. Dennis Wolf legte in den ersten drei Wochen sagenhafte 4,5 kg zu. Ich bin felsenfest überzeugt, dass Dennis Wolf in den nächsten beiden Jahren den Mr. Olympia-Titel gewinnen wird. Dennis hat enorm an Masse und Muskelfülle zugelegt ohne dass seine Wespentaille auch nur einen Zentimeter größer geworden ist. Von den Proportionen und Maßen her sieht Dennis Wolf mittlerweile wie ein Superheld aus einem Comicbuch aus. Armin Scholz, der ja bekanntlich bereits ganz mächtige Arme hat, vergrößerte seinen Oberarmumfang von 56,5 cm auf 58 cm in nur einem Monat. Der Markus Rühl hat wie angesprochen größtenteils sein Trizepsproblem gelöst und geht davon aus, bei seinem nächsten Wettkampf 6 kg schwerer anzutreten als jemals zuvor.

BMS: Funktioniert Ihre neue anabole Trainingsnährstoffformel bei Athleten jeglichen Grades oder klappt das ganze hauptsächlich nur bei Elitesportlern wie Markus Rühl, Dennis Wolf und Armin Scholz?

Armin Scholz wird eines Tages unschlagbar sein. Sein gewaltiger Körperbau ist seit der regelmäßigen Aufnahme spezieller Nähr- und Aufbaustoffe während des Trainings noch imposanter geworden.



Jens Ingenohl: Wir haben meine Formel an zahlreichen Bodybuildern getestet, nicht nur an sogenannten Superstars. Abhängigkeit vom Körpergewicht des einzelnen und der Dauer seiner Trainingseinheit muss lediglich die Portionsgröße sowie die Wassermenge angepasst werden um gute Erfolge zu sehen. Generell empfiehlt sich eine Trainingslänge von 1-1½ Stunden und ein Minimum von 500 ml Wasser.

BMS: Was empfehlen Sie hinsichtlich der optimalen Satz- und Wiederholungszahl um von Ihrer Trainingsnährstoffformel maximal zu profitieren?

Jens Ingenohl: Zweifelsohne ist der Pumpeffekt ganz wichtig, um von dem erhöhten Transport von Nähr- und Aufbaustoffen zum arbeitenden Muskel richtig Kapital schlagen zu können. Wenn man sich dies ins Gedächtnis ruft, dann sollte die Wiederholungszahl pro Satz bei 8-15 liegen. Anstatt sich auf eine bestimmte Satzzahl pro Muskel festzulegen, sollte man vielmehr gegen die Uhr trainieren. Ich schlage vor, große Muskeln wie die Beine, den Rücken und die Brust für eine Stunde zu bearbeiten, während man sich bei kleineren Muskelpartien wie Bizeps, Trizeps und Waden auf 30 Minuten beschränkt. Konkret bedeutet dies, dass der Athlet versucht in dem jeweiligen

Zeitraum soviel Sätze wie nur möglich mit der vorgegebenen Wiederholungszahl zu absolvieren. Welche Übungen er dabei auswählt spielt keine große Rolle.

Unser Ziel ist, so schnell als möglich soviel Blut wie möglich in den zu trainierenden Muskel zu pumpen und es dort über den gesamten Zeitraum unseres Trainings zu lassen. Dies ist absolut wichtig, um alle Nähr- und Aufbaustoffe, die während des Trainings durch den Konsum von Mass XXplosion aufgenommen werden, Zeit und Möglichkeit haben zusammen mit dem vermehrten Blutfluss in den Muskel gepumpt zu werden.

BMS: Sollte man Mass XXplosion auch an trainingsfreien Tagen einnehmen?

Jens Ingenohl: Nein, das würde keinen Sinn machen. Mass XXplosion wurde ganz speziell für die physiologischen Vorgänge konzipiert, die während eines intensiven Muskeltrainings ablaufen. Im Ruhezustand, wo kein erhöhter Blutfluss in den Muskel beobachtet werden kann, verspricht Mass XXplosion keinen besonderen Vorteil.

BMS: Über welchen Zeitraum kann Mass XXplosion eingenommen werden und wie häufig?

Jens Ingenohl: Mass XXplosion kann zu jeder Trainingseinheit getrunken werden, die mindestens 45 Minuten lang ist. Die Dauer der Anwendung ist unbeschränkt. Wer zum Beispiel seine Arme auf Vordermann bringen will, kann Mass XXplosion in den nächsten drei Monaten nur während des Armtrainings trinken. Der Athlet kann hier völlig frei entscheiden wie häufig er auf Mass XXplosion zurückgreifen möchte.

BMS: Wir danken Ihnen für die Auskunft.