

Nutzen Sie die Wintermonate zum...

MASSENAUFBAU

Mit diesem vierzehnwöchigen Aufbauzyklus packen Sie richtig Kraft und Masse über den Winter auf!

Winterzeit ist Massezeit im Bodybuilding und zwar schon seit eh und je. Der nächste Sommer läßt noch Monate auf sich warten und selbst wir, die etwas zum Exhibitionismus neigenden Bodybuilder sind gezwungen, das T-Shirt und die kurze Hose schlußendlich gegen feste Winterkleidung einzutauschen. Draußen läuft man dick verummumt durch die Gegend, bei der Arbeit trägt man langärmelig und selbst im Studio muß das Muscleshirt dem Sweatshirt und der Jogginghose weichen. Kurz gesagt, man zeigt im Winter keine Haut mehr. Niemand außer uns selbst - und vielleicht der Freundin, aber da kann man ja in bestimmten Situationen noch das Licht ausknippen - sieht in welcher körperlichen Verfassung wir uns befinden. Wer von meinen Trainingskollegen weiß schon was sich unter meinem Sweater so abspielt? Ob meine Bauchmuskeln noch da sind, ob mein Rücken breiter und meine Brust massiger werden oder ob meine Oberschenkel auseinandergehen, keiner außer mir kennt die Lage, und das ist gut so! Denn Winterzeit ist Massezeit und dieses Mal habe ich mir geschworen, dieses Motto auch wirklich zu Herzen zu nehmen um im nächsten Sommer jeden mit meinen Zuwächsen zu schocken.

Diesen Winter werde ich nutzen einmal richtig Kraft und Masse auf meine Knochen draufzupacken. Zehn Kilogramm mehr Körpergewicht habe ich mir zum Ziel gesetzt und zwar in vierzehn Wochen. Ein Drittel davon darf meinetwegen aus Fett bestehen, der Rest aber muß pure Muskelmasse sein. Gleichzeitig soll bei dieser Massephase auch die Kraft in die Höhe gehen und nicht zu knapp. 20 kg mehr im

Bankdrücken, 30 kg mehr in der Kniebeuge, 10 kg mehr im Nackendrücken usw., sind ehrgeizige aber realistische Ziele.

Massig werden bedeutet schwerere Gewichte zu heben als jemals zuvor und bei Tisch kompromißlos zuzuschlagen, selbst wenn meine Definition und meine Bauchmuskeln vorübergehend etwas flöten gehen. Aber das ist mir jetzt schnurz egal, so lange ich auf Brust, Rücken, Schulter, Arme und Oberschenkel ordentlich Masse draufkriege, nehme ich das bißchen extra Fett billigend in Kauf. Das, liebe Leser, sind meine Ziele für die nächsten fast dreieinhalb Monate und ich habe mir einen Trainings- und Ernährungsplan zusammengebastelt, von dem ich überzeugt bin, dass er mich dieses Vorhaben realisieren läßt. Wenn Sie ebenfalls über den Winter richtig Kraft und Masse aufbauen möchten und sich nicht darum scheren, dass da vielleicht auch ein paar Gramm Fett dabei sein werden, dann lesen Sie weiter, denn ich werde Ihnen im Folgenden meinen Masseplan detailliert schildern.



Fotos: Josef Adli

von Armin Scholz,
Deutscher Bodybuildingmeister
im Schwergewicht

Schwere Gewichte, Grundübungen und wenig Wiederholungen

Was das Training anbelangt, so habe ich mich für eine Rückkehr zum Ursprung entschieden. Und dies bedeutet, schwere Gewichte, Grundübungen, wenig Wiederholungen und nur eine begrenzte Anzahl an Sätzen. Mein Trainingsplan für die nächsten Wochen gleicht eher einem

Powerlifterprogramm als dem klassischen Bodybuilding. Als erstes habe ich dafür gesorgt so gut wie alle Maschinenübungen über Bord zu werfen, keine Kurzhanteln im Studio anzufassen und dafür die gute alte Langhantel als mein primäres Trainingsgerät für den Masseaufbau in den Mittelpunkt zu rücken. Gleichzeitig werde ich die Finger von Intensitätstechniken wie Negativwiederholungen, unterstützende Wiederholungen, Supersätze, Heavy Duty, HIT oder Super Slow Training lassen. Hinsichtlich der Satz- und Wiederholungszahl werde ich mich ebenfalls nach einem simplen Schema richten. Acht Sätze für große Muskelgruppen wie Brust, Rücken, Schultern sowie Oberschenkel und vier Sätze für kleine Muskelpartien wie Bizeps, Trizeps und Waden. Exakt sechs Wiederholungen bei allen Druckübungen, ausgenommen die Oberschenkel, da gehe ich bei Bedarf bis auf acht Wiederholungen und bei den Zugübungen peile ich ebenfalls acht Wiederholungen an.

Als nächstes gilt es meinem Körper als Ganzes sowie den einzelnen Muskelgruppen genügend Zeit zur Erholung und zum Gewebeaufbau zu geben. Ich habe in der Vergangenheit bislang jede Muskelpartie immer nur einmal pro Woche trainiert und mich in der Aufbauphase meist auf vier wöchentliche Trainingseinheiten be-

schränkt. Dieses Mal gehe ich jedoch noch einen Schritt weiter. Ich werde jeden Muskel nur einmal alle acht Tage beanspruchen und ich werde nach jedem Trainingstag einen kompletten Ruhetag einlegen. Mir kommt es während meiner Massephase vor allem darauf an, meine Kraft in allen Grundübungen deutlich zu steigern. Es ist meine volle Überzeugung, dass ein signifikanter Kraftanstieg ein deutliches Muskelwachstum zur Folge hat. Die Kraft steigt jedoch nur dann signifikant an, wenn ich mit wirklich schweren

Gewichten trainiere und anschließend für ausreichend Erholung Sorge.

Jeder Powerlifter wird Ihnen bestätigen können, dass es nach so schwerem Bankdrücken, Kniebeugen oder Krenzheben 8-10 Tage dauern kann bis die jeweiligen Muskeln wieder voll belastbar sind. Wie gesagt, mir geht es um rohe Kraft und mehr Grundmasse, nicht der Ausarbeitung meiner hinteren Deltamuskeln oder meiner Bizepshöhen. Mit schweren Grundübungen wird die Grundsubstanz aufgebaut bzw. vermehrt und genau das ist mein Ziel. Meinen Körper habe ich dabei in vier Teile aufgeteilt, d.h. ich werde meinen gesamten Körper in einem 8-Tagezyklus mit der Hilfe von vier Trainingseinheiten durcharbeiten. (Das komplette Trainingsprogramm von Armin finden Sie in dem Kasten auf der rechten Seite beschrieben).

Diesen Trainingsaufbau werde ich für die nächsten vierzehn Wochen (entspricht zwölfmal dem 8-Tagetrainingszyklus) unverändert beibehalten. Ich halte während einer Massephase auch nichts davon, ständig die Übungen zu wechseln sowie die Satz- und Wiederholungszahlen zu variieren. Es ist für den Muskelaufbau besser sich die wirksamsten Grundübungen zusammenzustellen, deren Technik optimal zu erlernen und dann keine Änderungen mehr vorzunehmen während man versucht nach und nach mehr Gewicht

125 kg Körpergewicht sind laut Armin immer noch nicht genug!

bei den jeweiligen Übungen zu bewältigen. Außerdem sind Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Rudern, Nackendrücken etc. unverzichtbare Komponenten eines jeden Masseaufbauprogramms, so dass zu deren regelmäßiger Ausführung eigentlich gar keine Alternative besteht.

Bezüglich der Pausenlänge zwischen den einzelnen Sätzen verfare ich nach dem Motto "Eile mit Weile". Wenn mit schweren Gewichten und relativ niedrigen Wiederholungszahlen trainiert wird, ist es wichtig eine ausreichend lange Pause zwischen den Sätzen einzulegen. Sowohl der Muskel als auch das Nervensystem müssen sich von der vorausgehenden Belastung erholen können um auch beim nächsten Satz voll einsatzfähig und belastbar zu sein. Aus diesem Grund ist der Pumpeffekt in diesem Stadium völlig sekundär. Und wer einen schweren Satz Bankdrücken völlig außer Atem angeht, der hat von vorneherein schon verloren. Als angemessene Pausenlänge zwischen den einzelnen Sätzen einer Übung habe ich deshalb fünf Minuten festgelegt. Wenn ich eine Übung beendet habe und zur nächsten

8-Tagetrainingszyklus

1. Tag: Oberschenkel

Kniebeugen: 4 Sätze à 6 Wdh.
Beinpressen: 4 Sätze à 8 Wdh.

2. Tag: Pause

3. Tag: Schulter, Trizeps

Nackendrücken: 4 Sätze à 6 Wdh.
Schulterheben: 4 Sätze à 8 Wdh.
Trizepsdrücken liegend: 4 Sätze à 6 Wdh.

4. Tag: Pause

5. Tag: Rücken, Waden

Rudern vorgebeugt: 4 Sätze à 8 Wdh.
Kreuzheben: 4 Sätze à 8 Wdh.
Wadenheben stehend: 4 Sätze à 6 Wdh.

6. Tag: Pause

7. Tag: Brust, Bizeps

Bankdrücken: 4 Sätze à 6 Wdh.
Schrägbankdrücken: 4 Sätze à 6 Wdh.
Langhantelcurl: 4 Sätze à 8 Wdh.

8. Tag: Pause

Wer Masse aufbauen will sollte phasenweise wie ein Powerlifter trainieren.





Masseaufbau bedeutet vor allem ausreichend Protein und Kalorien zu konsumieren.

Übung wechsele, dann werde ich gar zehn Minuten pausieren. Vor jeder neuen Übung werde ich außerdem einen leichten Aufwärmsetz mit 10-12 Wiederholungen absolvieren. Danach wird jeder Satz mit dem schwerstmöglichen Gewicht unter Einbehaltung der anversierten Wiederholungszahl bis zum Muskelversagen trainiert.

Für den Erfolg dieses Trainingsplans ist es wirklich wichtig, dass man sich im Kopf darüber im Klaren ist, was es wirklich bedeutet, richtig schwere Gewichte im Studio zu lupfen: Höchste Konzentration, saubere Bewegungsausführung und genügend Mumm in den Knochen. Glauben Sie mir, schwere Gewichte, wenig Wiederholungen sowie freie Hantelübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Rudern und Nackendrücken sind nicht jedermanns Sache, aber sie wirken. Sie bauen die Grundsubstanz auf, jedoch erfordern sie einen ganzen Mann. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen und es wird schnell deutlich wer in der Lage

Protein und Kalorien

ist, Worten auch Taten folgen zu lassen. Mein Ernährungsplan für die nächsten vierzehn Wochen ist ähnlich schlicht gestaltet wie das Trainingsprogramm. Wenn es mir um Masseaufbau geht, dann achte ich primär auf zwei Faktoren. Erstens genügend Protein zu konsumieren und zweitens ausreichend Kalorien zu verzehren. Ich werde deshalb täglich ein Minimum an 3 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu mir nehmen sowie 50 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Für einen 80 kg schweren Athleten bedeuten diese Rechenformeln, dass er täglich mindestens 240 g Protein und 4000 Kalorien konsumieren sollte. Bei einem 100 kg schweren Kraftsportathleten wären es respektive 300 g Protein und 5000 Kalorien. Dies sind jedoch die einzigen Ernährungsregeln, die ich befolgen werde. Ich habe in



Mega Gain, Creatin HP, Glutamin Plus und Cort-Block sind wichtige Komponenten meines Masseaufbauprogramms.

der Vergangenheit gelernt, dass es in erster Linie darauf ankommt, während dem Masseaufbau genügend Protein und Kalorien in sich reinzuschaukeln. Alles andere ist von sekundärer Bedeutung. Viel zu viele Bodybuilder machen sich hier das Leben nur unnötig schwer. Sie versuchen Muskelmasse auf die sozusagen "gesunde" Weise aufzubauen und verzehren daher hauptsächlich Magerquark, Hüttenkäse, Thunfisch, Putenfleisch, Vollkornbrot usw. Lassen Sie mich Ihnen folgendes sagen: Sie bauen keine nennenswerte Masse mit Magerquark und Thunfisch auf. Muskelmasse wird mit proteinreichen aber gleichzeitig auch fetthaltigen Speisen aufgebaut und einer ausreichend hohen Gesamtkalorienzahl. Weitaus besser geeignet sind rotes Fleisch, Eier, Vollmilch, Käse und bis zu einem gewissen Grad auch herkömmliche Fast Food Produkte. Protein, Fett und Kalorien schaffen die Grundlage für mehr Masse, nicht Körner und Quark. Nehmen Sie sich das bitte zu Herzen.

Bei der Auswahl von Ergänzungspräparaten für meine Massephase werde ich auf Altbewährtes zurückgreifen. Dies bedeutet Weight Gainer, Creatin und Glutamin. Einzige Ausnahme ist ein Cortisonblocker auf Phosphatidylserinbasis von dessen Wirksamkeit ich mittlerweile voll überzeugt bin. Auf zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate verzichte ich bewusst, da in meinem Weight Gainer sowie in meinem Glutaminprodukt schon ausreichend Vitamine und Mineralstoffe beigemischt sind. Ich habe mir vorgenommen drei Hauptmahlzeiten pro Tag zu verzehren und meinen restlichen Nährstoffbedarf mit Shakes abzudecken. Da ich keine Lust habe den halben Tag in der Küche zu verbringen um mir allen möglichen Kram abzukochen, konsumiere ich täglich 2-3 Weight Gainer Shakes. Ich bevorzuge dabei das Produkt Mega Gain, da es neben biologisch sehr hochwertigem Protein eine Dreikomponenten-Kohlenhydratformel aus kurz-, mittel- und langkettigen Kohlenhydraten enthält. Dies hilft meinen Energiespiegel über mehrere Stunden hoch zu halten und verhindert somit, dass meine körpereigene Insulinausschüttung Achterbahn fährt. Creatin und Glutamin nehme ich an Trainingstagen zweimal ein (morgens direkt nach dem Aufstehen sowie im Anschluß an das Training) während ich es an trainingsfreien Tagen bei jeweils einer Portion belasse (morgens direkt nach dem Aufstehen). Cort-Block wird ebenfalls täglich eingesetzt und zwar vier Kapseln in der Früh, zusammen mit Creatin und Glutamin sowie weitere vier Kapseln vor dem Training. Wenn ich nicht trainiere, dann nehme ich die zweiten vier Kapseln unmittelbar vor

dem Schalfengehen ein.

Im Folgenden gebe ich Ihnen zwei Beispiele meines Ernährungsplans während der Massephase und zwar modifiziert auf die Bedürfnisse eines 90 kg schweren Bodybuilders. Je nach dem wie stark Ihr Körpergewicht von den exemplarischen 90 kg abweicht, müssen Sie entsprechend Änderungen an diesem



Beispiel 1:

Ernährungsplan für Trainingstage

- 6.00 Uhr: Creatin HP, Glutamin Plus, Cort-Block
- 6.30 Uhr: 6 Rühreier, 4 Scheiben Vollkornbrot mit Schinken oder Salami, 0,3 l Apfelsaft
- 10.00 Uhr: 150 g Mega Gain, 0,5 l Milch 3,5 %
- 13.30 Uhr: 250 g Rinderhackfleisch, 200 g Spaghetti (Rohgewicht), Tomatensauce
- 17.00 Uhr: (1 Stunde vor dem Training): 150 g Mega Gain, 0,5 l Milch 3,5 %, 2 Bananen
- 17.30 Uhr: (30 Minuten vor dem Training): Cort-Block
- 19.30 Uhr: (Direkt nach dem Training): Creatin HP, Glutamin Plus
- 20.30 Uhr: 400 g Pizza (aus der Tiefkühltruhe), 0,5 l Milch 3,5 %

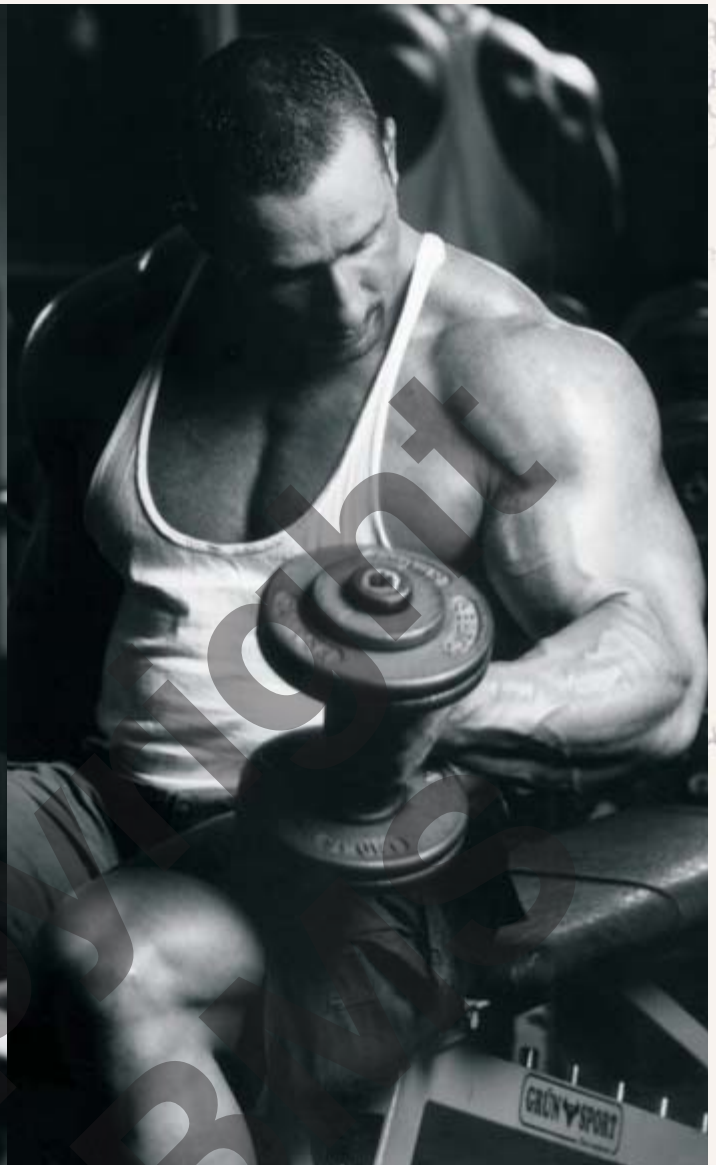
Nährwert: ca. 4600 Kalorien, ca. 280 g Protein

Beispiel 2:

Ernährungsplan für trainingsfreie Tage

- 6.00 Uhr: Creatin HP, Glutamin Plus, Cort-Block
- 6.30 Uhr: 100 g Haferflocken, 0,3 l Milch 3,5 %, 4 Scheiben Vollkorntoast mit Streichkäse 30 % Fett i.Tr., 1 Banane
- 10.00 Uhr: 150 g Mega Gain, 0,5 l Milch 3,5 %
- 13.30 Uhr: 250 g Rindersteak, 200 g Reis (Rohgewicht), Gemüse
- 17.00 Uhr: 150 g Mega Gain, 0,5 l Milch 3,5 %
- 20.30 Uhr: 300 g Fleischkäse mit 300 g Bratkartoffeln gebacken, Salat, 0,3 l Apfelsaft
- 22.30 Uhr (Vor dem Schalfengehen): Cort-Block

Nährwert: ca. 4300 Kalorien, ca. 270 g Protein



Schwere Gewichte und Grundübungen bauen Masse auf, wobei 6-8 Wiederholungen für den Muskelaufbau ideal sind.

Fortschritte protokollieren

Programm vornehmen.

Zu guter Letzt habe ich mir vorgenommen meine Fortschritte bzw. die Ergebnisse während meiner vierzehnwöchigen Masseaufbaukur zu protokollieren. Ich werde dazu meine Körpermaße sämtlicher Muskelpartien sowie das Kraftniveau aller Übungen vor jedem neuen 8-Tagetrainingszyklus in einer Tabelle eintragen. Da ich im Verlauf der vierzehn Wochen meinen 8-Tagetrainingszyklus insgesamt 12 mal durchexerzieren werde, verfüge ich so über regelmäßige Referenzwerte. Ich kann dadurch nicht nur feststellen wie meine Kraftentwicklung von Trainingszyklus zu Trainingszyklus verläuft vielmehr sehe ich auch wie sich dies auf das Muskelwachstum der verschiedenen Körperpartien niederschlägt. Für

die Motivation ist so etwas natürlich ebenfalls gut, insbesondere wenn man sieht, dass mit jedem neuen Eintrag die Kraft angestiegen ist und der Muskelumfang wieder zugenommen hat. Die erste Messung meiner Körpermaße werde ich unmittelbar vor der Abfahrt ins Studio zu meinem ersten Training vornehmen. Meine Kraftleistung trage ich dann sofort nach Beendigung jeder Trainingseinheit in die Tabelle ein, wobei ich immer nur das Gewicht und die Wiederholungszahl des ersten Satzes jeder Übung notiere. Meine Körpermaße werde ich dann zu Beginn jedes neuen 8-Tagetrainingszyklus wieder nehmen. Am Tag nach meiner allerletzten Trainingseinheit dieses vierzehnwöchigen Aufbauprogramms werde ich dann nochmals alle Muskelpartien genau messen und mit den Anfangsdaten vergleichen. Ich bin fest überzeugt, dass da ein ordentlicher Unterschied bestehen wird! Versuchen Sie es doch einfach mal selbst.

Erfolgsprotokoll

8 - Tagetrainingszyklus	1. Zyklus	2. Zyklus	3. Zyklus	4. Zyklus	5. Zyklus	6. Zyklus	7. Zyklus	8. Zyklus	9. Zyklus	10. Zyklus	11. Zyklus	12. Zyklus	Ende
Körpermaße													
Körpergröße													
Körpergewicht													
Hals													
Schulter													
Brust (eingeatmet)													
Brust (ausgeatmet)													
Oberarm rechts													
Oberarm links													
Unterarm rechts													
Unterarm links													
Taille													
Oberschenkel rechts													
Oberschenkel links													
Wade rechts													
Wade links													
Kraftleistungen													
Kniebeugen													
Beinpressen													
Nackendrücken													
Schulterheben													
Trizepsdrücken													
Rudern vorgebeugt													
Kreuzheben													
Wadenheben													
Bankdrücken													
Schrägbankdrücken													
Langhantelcurl													



*Armin Scholz, 23 Jahre alt und
Deutscher Bodybuildingmeister
im Schwergewicht.*