

ERFOLGREICH

Von Berend Breitenstein

© copyright
by EMS

HEIMLICHES BODYBUILDING ZU HAUSE

Sie sind mit Herz und Seele Bodybuilder. In keinem Fall möchten Sie auf das großartige Gefühl von straffen Muskeln und einem niedrigen Körperfettanteil verzichten. Manchmal kann das Training und die Diät ganz schön hart sein, aber Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie die Belohnung dafür aussieht, dass Sie die letzte, harte Wiederholung in einem Satz machen oder auf das Stück Kuchen verzichten, welches sich verführerisch auf der Kaffeetafel vor Ihnen plaziert. Durch Disziplin und Härte im Training und der Ernährung gegenüber sich selbst werden Sie mit einem Super-Body und einem großartigem Gefühl von Kraft, Gesundheit und Leistungsfähigkeit belohnt. Deshalb trainieren Sie regelmäßig im Studio. Das Training im Studio ist eine sehr gute Möglichkeit, um Ihre Ziele in der Körperentwicklung zu erreichen. Aber manchmal ist das nicht der beste Weg um zu trainieren.

Es gibt einige Aspekte, die dazu führen können, dass Sie nicht optimale Ergebnisse im Körpertraining erzielen, wenn Sie in einem kommerziellen Studio trainieren. Dafür möchte ich Ihnen gerne einige Beispiele geben: Nach einem langen, harten Tag im Büro oder an Ihrem Arbeitsplatz kann es durchaus vorkommen, dass Sie nicht mehr viel Energie und Motivation aufbringen, um beispielsweise 20 oder 30 Minuten in das Studio zu fahren. Es kann wirklich nervend sein, mit einem Kopf voller Arbeitsprobleme, durch den Feierabendverkehr zu fahren. Das nächste, was passieren könnte, wäre ein sehr volles Studio. Aufgrund der üblichen Arbeitszeiten trainieren

die meisten Menschen in den Abendstunden und da kann es dann schon einmal vorkommen, dass Sie auf das eine oder andere Trainingsgerät warten müssen. Oder stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Sie befinden sich gerade mitten in einem schweren Satz Kniebeugen oder Bankdrücken und direkt neben Ihnen plaudern zwei Sportskollegen angeregt und in hoher Lautstärke über das vergangene Wochenende oder ihren Lieblingsfußballverein. Mit großer Wahrscheinlichkeit führt diese Situation dazu, dass Sie in Ihrer Konzentration auf den Satz beeinträchtigt werden und so keine optimalen Ergebnisse im Training erzielen. Im schlimmsten Fall können Sie sich sogar verletzen, sollten Sie für einen Moment so abgelenkt sein, dass Sie aus der sauberen Bewegungsführung für die entsprechende Übung kommen. Im Winter, wenn es sehr kalt draußen ist und die Studiofenster geschlossen sind, kann es durch sehr hohe Besucherzahlen im Studio zu schlechter Luft mit einem niedrigen Sauerstoffanteil kommen und das wirkt sich natürlich nicht gerade positiv auf Ihre Trainingsleistung aus.

Dies sind nur einige Beispiele für eventuelle Nachteile beim Training in einem kommerziellen Studio. Muß nicht so sein, kann aber durchaus der Realität entsprechen. Habe ich leider schon am eigenen Leibe erlebt. Was also tun, um den Ablenkungen und Hindernissen im Studio zu entgehen? Wenn es Ihr Job zuläßt, können Sie natürlich zu anderen Tageszeiten trainieren. Oder Sie suchen sich ein Studio, welches 24 Stunden geöffnet hat. Diese Anlagen scheinen sich immer weiter zu verbreiten und das aus gutem Grund. Schließlich möchten die meisten Athleten ungestört und zügig durch ihr Programm kommen und bevorzugen daher Trainingszeiten, zu denen dieses auch gewährleistet ist, wie beispielsweise früh am Morgen vor der Arbeit oder für die Nachtschwärmer, spät in den Abendstunden.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, im eigenen Heimstudio zu trainieren. Ich kenne einige Leute, die das so machen und die Vorzüge des Homegyms schätzen gelernt zu haben:

Vorteile des Trainings zu Hause

- Keine Anfahrtswege
- Optimierte Möglichkeiten zur Einstimmung auf das Training
- Keine Bindung an Studioöffnungszeiten
- Absolut ungestörtes Training
- Freie Musikwahl oder Training ohne Musik
- Freie Wahl der Trainingskleidung
- Kein Warten auf Trainingsgeräte
- Beste Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme vor und nach dem Training
- Beste Bedingungen zur Entspannung nach dem Training

Wenn Sie zu Hause trainieren, dann sparen Sie die Zeit für die Anfahrt ins Studio, ein Aspekt der insbesondere für Menschen mit vollem Terminkalender von Bedeutung sein dürfte. Natürlich können Sie sich auch während der Fahrt in ein Studio auf das Training einstellen, aber besser, weil ungestörter bzw. konzentrierter geht das zu Hause. So können Sie zum Beispiel vor Ihren Trainingseinheiten ganz in Ruhe einen Kaffee trinken, durch einige Bodybuilding-Zeitschriften oder das BMS-Magazin blättern und sich so mental sehr gut auf die kommende Einheit vorbereiten. Außerdem sind Sie in der Wahl Ihrer Trainingszeiten zeitlich unabhängig, d.h., Sie können zu dem Zeitpunkt trainieren, zu dem Sie es wünschen und sind an keine Öffnungszeiten eines Studios gebunden. So besteht für Sie auch die Möglichkeit, zum Beispiel in den sehr frühen Morgenstunden

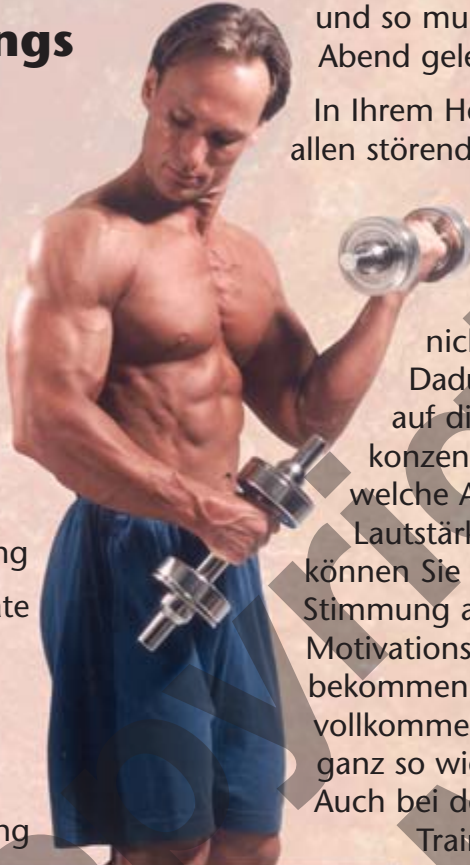
an den Hanteln zu ackern. Die meisten kommerziellen Studios öffnen ihre Pforten erst gegen 9 Uhr morgens. Das ist für die meisten Berufstätigen einfach zu spät und so muß das Training dann auf den Abend gelegt werden.

In Ihrem Heimstudio entgehen Sie allen störenden Einflüssen, wie beispielsweise lauten Unterhaltungen anderer anwesender Personen oder einer Musikbeschallung, die nicht Ihren Geschmack trifft. Dadurch können Sie sich optimal auf die Durchführung Ihrer Sätze konzentrieren. Sie entscheiden, welche Art von Musik in welcher Lautstärke gespielt wird. So können Sie die Musikrichtung Ihrer Stimmung anpassen und dadurch eine Motivationshilfe für das Training bekommen. Oder Sie entscheiden sich, vollkommen ohne Musik zu trainieren, ganz so wie es Ihnen am liebsten ist. Auch bei der Wahl Ihrer

Trainingsbekleidung haben Sie freie Hand. Sie können das Outfit anziehen, welches Ihnen paßt, auch wenn es etwas unkonventionell sein sollte, wie

z.B. zerissene T-Shirts oder Shorts. Oder Sie verzichten ganz auf das T-Shirt und trainieren mit freiem Oberkörper. Auch wenn Sie gerne barfuß mit den Gewichten arbeiten, wird in Ihrem Heimstudio niemand daran Anstoß nehmen. Die Wände Ihres Trainingsraumes können Sie nach eigenen Vorstellungen gestalten, zum Beispiel durch das Aufhängen, für Sie motivierender Poster von Bodybuildern, die Ihnen als Vorbild dienen.

Das Warten auf Trainingsgeräte entfällt ebenfalls. Das heißt, Sie können das Training zügig, konzentriert und ohne Unterbrechungen, ganz nach Ihrem persönlichen Rhythmus, durchziehen. Das ist für eine optimierte Trainingseinheit Gold wert. Auch wenn es einmal lauter werden sollte, z.B. bei einem



Aus Zeitmangel ist für manche das Training in den eigenen vier Wänden die einzige Möglichkeit.

besonders harten Satz, ist das kein Problem. Zumindestens dann nicht, wenn Ihr Heimstudio nicht im Nachbarraum neben dem Wohnzimmer der Mitbewohner steht. Gleiches gilt für das Fallenlassen der Gewichte. Falls Sie in Ihrem Heimstudio einen stabilen Untergrund haben und nicht gerade in einer Etagenwohnung leben, dann können Sie die Gewichte ruhig auf den Boden fallen lassen, ohne das Sie ein Trainer gleich ermahnt, so etwas doch bitte zu unterlassen, da der kostbare Studiot Teppich davon Löcher bekommt. Zu Hause bestehen auch die besten Möglichkeiten zur optimierten Nahrungsaufnahme, sowohl vor als auch nach dem Training. In Ihren eigenen vier Wänden können Sie Lebensmittel ideal lagern und zubereiten.

Falls Sie beispielsweise am frühen Morgen trainieren, können Sie sich nach dem Training schnell und ohne Probleme ein gutes, nährstoffreiches Frühstück machen, wie beispielsweise Haferwaffeln (siehe bitte auch mein Buch „Die Kraftküche / Rowohlt Verlag“) oder sich einen leckeren Proteinshake mit den Zutaten mixen, wie Sie es wünschen. Wenn Sie in den eigenen vier Wänden trainieren, sind Sie nach dem Training bereits zu Hause und können sich direkt nach der Dusche im eigenen Badezimmer der weiteren Entspannung widmen. So können Sie sich zum Beispiel einfach einige Minuten auf den Rücken legen und das Training noch einmal nachfühlen, bzw. spüren, wie das Blut durch die eben belasteten Muskelgruppen fließt. Oder Sie machen es sich nach einem Training am Abend mit einem leckeren Proteinshake vor dem Fernseher bequem.

Zur Ausstattung des Heimstudios

Sie sollten sich einen Raum suchen, der über zumindestens ein Fenster verfügt um Frischluft in den Trainingsbereich lassen zu können. Bezüglich der Ausstattung des Heimstudios wird die Geräteauswahl im wesentlichen von dem zur Verfügung stehenden Platz sowie von der finanziellen Situation des einzelnen bestimmt. Je nach persönlicher Situation kann das eigene Studio dementsprechend ausgerüstet sein. In der Tat benötigen Sie keine High-Tech Maschinen, um das beste aus Ihren Muskeln herauszuholen, sprich großartige Ergebnisse im Training zu erzielen. Muskeln müssen durch intensive Trainingsreize zum Wachstum stimuliert werden. Und das kann in sehr



Der fünffache Mr. Olympia Ronnie Coleman hat in seinem Haus in Texas ein komplett ausgestattetes Heimstudio.



Der Anblick netter Damen bleibt einem beim Heimtraining jedoch leider verwehrt.

guter Weise durch die harte Arbeit mit freien Gewichten, sprich Lang- und Kurzhanteln, erreicht werden. Freie Gewichte stellen ja sowieso den Grundstock der Trainingsmittel jedes ernsthaft trainierenden Athleten dar, Maschinen dienen als Ergänzung zu den schweren Basisübungen mit freien Gewichten, die Masse und Kraft aufbauen. Daher ist es eine gute und richtige Entscheidung, sich bei der Ausstattung des Heimstudios schwerpunktmäßig für freie Gewichte zu entscheiden. Nachfolgend finden Sie eine Einteilung in verschiedene Stufen der Geräteausstattung für das Heimtraining, von der absoluten Grundausrüstung bis hin zur Profiausrüstung.

Stufe

Ausstattung

1 - Basic	1 Langhantel, 2 Kurzhanteln, Gewichte
2 - Basic +	1 Langhantel, 2 Kurzhanteln, Gewichte 1 verstellbare Trainingsbank, 1 Langhantelständer
3 - Fortgeschritten	1 Langhantel, 1 SZ-Stange, 2 oder mehr Kurzhanteln, Gewichte, 1 verstellbare Trainingsbank, 1 Langhantelständer, 1 Klimmzugstange, 1 Dips Holme, 1 Cardio-Trainingsgerät
4 - Fortgeschritten +	1 Langhantel, 1 SZ-Stange, 2 oder mehr Kurzhanteln, Gewichte, 1 verstellbare Trainingsbank, 1 Langhantelständer 1 Klimmzugstange, 1 Dips Holme, 1 Cardio-Trainingsgerät, 1 Zugturm
5 - Profi	1 - 2 Langhanteln, 1 SZ-Stange, Kurzhantelsortiment, Gewichte, 1 verstellbare Trainingsbank, 1 Langhantelständer 1 Klimmzugstange, 1 Dips Holme, 1 Cardio-Trainingsgerät, 1 Zugturm, 1 Multipresse oder 1 Power-Rack
6 - Profi +	2 Langhanteln, 1 SZ-Stange, Kurzhantelsortiment, Gewichte, 1-2 verstellbare Trainingsbänke, 1 Langhantelständer, 1 Klimmzugstange, 1 Dips Holme, 1-2 Cardio-Trainingsgeräte 1 Zugturm, 1 Multipresse oder ein Power Rack, weitere Maschinen



Die meisten Bodybuilding-Champions haben ihre Karriere im eigenen Heim gestartet, so auch Arnold Schwarzenegger.

Die Effektivität des Trainings in den eigenen vier Wänden hängt nicht in erster Linie von der Ausstattung Ihres Heimstudios ab. Vielmehr kommt es darauf an, mit welcher Intensität Sie die Übungen machen. Natürlich wäre es optimal, wenn Sie über genügend Platz und die nötigen finanziellen Mittel verfügen, um sich die beste Ausstattung erlauben zu können. Aber für den Trainingserfolg ist das nicht zwingend notwendig. Vielmehr geht es doch beim Training zu Hause darum, mit einer minimierten Auswahl an Trainingsmitteln ein Optimum an Trainingsergebnissen, sprich Muskelaufbau, zu erzielen. Sehr gute Resultate können so schon mit der Basic- oder Basic + Ausstattung erzielt werden. Die folgende Auflistung an Übungen soll verdeutlichen, wie bereits mit diesen beiden Grundaustattungen sehr gute Ergebnisse im Training erzielt werden können:

Übungsbeispiele für Geräteausstattung Basic und Basic +

Ausstattung: Muskelgruppe	Basic Übungsbeispiele	Basic +
Oberschenkel	Kniebeugen mit Kurzhanteln Ausfallschritte mit Langhantel Ausfallschritte mit Kurzhanteln Hackenschmidt Kniebeugen	Kniebeugen mit Kurzhanteln Ausfallschritte mit Langhantel Ausfallschritte mit Kurzhanteln Hackenschmidt Kniebeugen Kniebeugen Frontkniebeugen
Waden	Einbeiniges Wadenheben	Einbeiniges Wadenheben Wadenheben stehend mit Langhantel
Bauch	Beinheben liegend Crunch	Beinheben liegend Crunch
Brust	Liegestütz	Liegestütz Bankdrücken mit der Langhantel Bankdrücken mit Kurzhanteln Schrägbankdrücken mit der Langhantel Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln Fliegende Bewegung auf der Schrägbank Fliegende Bewegung auf der Flachbank
Rücken	Kreuzheben mit der Langhantel Kreuzheben mit Kurzhanteln Kreuzheben mit leicht angewinkelten Knien Langhantelrudern vorgebeugt Kurzhantelrudern vorgebeugt Schulterheben mit der Langhantel Schulterheben mit Kurzhanteln	Kreuzheben mit der Langhantel Kreuzheben mit Kurzhanteln Kreuzheben mit leicht angewinkelten Knien Langhantelrudern vorgebeugt Kurzhantelrudern vorgebeugt Schulterheben mit der Langhantel Schulterheben mit Kurzhanteln Überzüge auf der Flachbank
Schulter	Nackendrücken stehend Frontdrücken stehend Kurzhanteldrücken stehend Seitheben stehend Rudern stehend Seitheben vorgebeugt Seitheben liegend, einarmig	Nackendrücken stehend Frontdrücken stehend Kurzhanteldrücken stehend Seitheben stehend Rudern stehend Seitheben vorgebeugt Seitheben liegend, einarmig Nackendrücken sitzend Frontdrücken sitzend Kurzhanteldrücken sitzend Seitheben sitzend Seitheben vorgebeugt auf der Schrägbank Seitheben einarmig auf der Schrägbank
Bizeps	Langhantelcurl Kurzhantelcurl stehend Konzentrationscurl stehend	Langhantelcurl Kurzhantelcurl stehend Konzentrationscurl stehend Kurzhantelcurl sitzend Konzentrationscurl sitzend Schrägbankcurls Scott-Curls, einarmig

Ausstattung: Muskelgruppe	Basic Übungsbeispiele	Basic +
Unterarme	Reverse Curl Handgelenkcurl stehend hinter dem Körper	Reverse Curl Handgelenkcurl stehend hinter dem Körper Handgelenkcurl auf der Bank Handgelenkcurl einarmig auf der Bank
Trizeps	Enger Liegestütz French Press stehend mit der Langhantel French Press stehend mit der Kurzhantel French Press liegend mit der Langhantel French Press liegend mit Kurzhanteln Trizeps Kickbacks Engbankdrücken Dips zwischen 2 Stühlen	Enger Liegestütz French Press stehend French Press stehend mit der Langhantel French Press stehend mit der Kurzhantel French Press liegend mit der Langhantel French Press liegend mit Kurzhanteln Trizeps Kickbacks Engbankdrücken Dips zwischen 2 Stühlen French Press sitzend mit der Langhantel French Press sitzend mit der Kurzhantel

Aus dieser beispielhaften Übungsaufstellung wird deutlich, welche hervorragenden Trainingsmöglichkeiten sich auch mit einer minimalen Geräteausstattung zu Hause bieten.

Die nachfolgenden Vorschläge für ein Ganzkörpertrainingsprogramm an 2 bis 3 Tagen pro Woche, setzt die Basic + Ausstattung voraus, da insbesondere für das Training der Brustmuskeln eine verstellbare Trainingsbank als Teil der Trainingsgeräte sehr empfehlenswert ist. Nicht nur Beginner und fortgeschrittene Athleten, sondern auch weitfortgeschrittene Bodybuilder können mit einer Langhantel, zwei Kurzhanteln, einer verstellbaren Trainingsbank und einem Langhantelständer eine Übungsauswahl treffen, die zu sehr guten Ergebnissen im Muskelaufbau führt.

Beispielhafte Trainingsprogramme

Ausstattung: Basic +
System: Ganzkörper
Trainingshäufigkeit: 2-3 mal pro Woche

Beginner (0 bis 6 Monate Trainingserfahrung)

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Bauch	Crunch	1-2	15-25	ohne Gewicht
Beine	Kniebeugen mit Kurzhanteln	2-3	10-15	Pyramide
Brust	Bankdrücken mit der Langhantel	2-3	10-15	Pyramide
Rücken	Kurzhantelrudern einarmig	2-3	10-15	Pyramide
Schulter	Nackendrücken sitzend	2-3	10-15	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl stehend	2	10-15	Pyramide
Trizeps	French Press sitzend mit der Langhantel	2	10-15	Pyramide



**Absolut ungestörtes Training –
das gibt es nur im eigenen
Kellerstudio.**

Fortgeschrittene (6 Monate bis 1,5 Jahre Trainingserfahrung)

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Bauch	Beinheben liegend	2	20-30	im Supersatz mit
	Crunch	2	30-50	
Beine	Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
Brust	Bankdrücken	3	6-10	Pyramide
Rücken	Kreuzheben	3	6-10	Pyramide
Schulter	Nackendrücken	3	6-10	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	2-3	6-10	Pyramide
Trizeps	French Press liegend	2-3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben einbeinig	2	15-20	gleiches Gewicht

Für fortgeschrittene und weitfortgeschrittene Athleten bietet sich außerdem zu Hause das Training nach dem Split-System an. Auch beim Training nach dem Split-System können mit einer minimalen Geräteausstattung sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

Beispiele für die Gestaltung eines 3-Tage Split-Programms

Ausstattung: Basic +

System: Split – Programm

Trainingshäufigkeit: 3 mal pro Woche

Beispielhafter Trainingsrhythmus:

TAG 1: Brust/Trizeps/Waden

TAG 2: Pause

TAG 3: Beine/Bizeps/Bauch

TAG 4: Pause

TAG 5: Schulter/Rücken/Bauch/Waden

TAG 6: Pause

TAG 7: Pause oder wie Tag 1

Fortgeschrittene (6 Monate bis 1,5 Jahren Trainingserfahrung)

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust/Trizeps	Schrägbankdrücken mit Langhantel	2-3	6-10	Pyramide
	Fliegende Bewegung Flachbank	2-3	10-15	Pyramide
	Dips zwischen 2 Stühlen	3	max.	ohne Gewicht
	French Press sitzend Langhantel	2-3	6-10	Pyramide
	Trizeps-Kickbacks	2-3	12-15	gleiches Gewicht
Waden	Einbeiniges Wadenheben	2-3	12-15	gleiches Gewicht
Beine	Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
	Kreuzheben leicht angewinkelte Knie	2	10-15	gleiches Gewicht
Bizeps	Kurzhandtelcurl sitzend	2-3	6-10	Pyramide
	Langhantelcurl	2-3	6-10	Pyramide



Markus Rühl meint: Ich trainiere lieber im Studio. Jeder wie er will!

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Bauch	Beinheben liegend	2	30-50	ohne Gewicht
	Crunch	2	30-50	ohne Gewicht
Schulter	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide
	Seitheben stehend	2-3	10-12	Pyramide
Rücken	Überzüge mit der Kurzhantel	2	10-15	Pyramide
	Rudern vorgebeugt	3	6-10	Pyramide
	Shrugs	2-3	10-15	Pyramide

Weitfortgeschrittene (ab 1,5 Jahren Trainingserfahrung)

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust/Trizeps	Schrägbankdrücken	3	6-10	Pyramide
	Fliegende Bewegung Flachbank	2-3	8-10	Pyramide
	Bankdrücken	2-3	6-10	umgekehrte
	Pyramide			
	Dips zwischen 2 Bänken	2-3	max.	ohne Gewicht
	French Press liegend, Langhantel	3	6-10	Pyramide
	French Press sitzend, Kurzhantel	2-3	12-15	gleiches Gewicht
Waden	Wadenheben stehend	2	15-20	Pyramide
	Wadenheben einbeinig	2	15-20	gleiches Gewicht
Beine	Frontkniebeugen	3	10-15	Pyramide
	Ausfallschritte mit Lanhantel	2-3	10-15	Pyramide
	Kreuzheben leicht angewinkelte Knie	2	10-15	Pyramide
Bizeps	Konzentrationscurl	2-3	12-15	Pyramide
	Langhantelcurl	2-3	6-10	Pyramide
	Schrägbankcurl	2	10-12	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	2	30-50	im Supersatz mit
	Crunch	2	30-50	
Schulter	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide
	Rudern stehend	2-3	6-10	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10-12	gleiches Gewicht
	Seitheben vorgebeugt	2	12-15	Pyramide
Rücken	Kreuzheben	3	6-10	Pyramide
	Rudern vorgebeugt	2-3	6-10	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	2	12-15	gleiches Gewicht
	Shrugs	2	12-15	Pyramide

Fazit

Das Training im eigenen Studio bietet eine Vielzahl von Vorteilen im Vergleich zum Training in einem kommerziellen Studio. Dabei ist es nicht entscheidend, dass Sie über eine sehr professionelle Trainingsausrüstung verfügen, denn bereits mit einer Grundausstattung an Trainingsmitteln sind sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau möglich und es kann erfolgreich Bodybuilding zu Hause betrieben werden.

Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher, erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite www.berend-breitenstein.de kontaktiert werden.