

Muskelaufbau mit

Die individuelle Leistungsbild-Methode als Teil 1

Von Erik Dreesen

Gerade als Trainingsanfänger steht man in der Regel vor der Frage, wie man sein Training optimal gestalten soll. Das Studium diverser Zeitschriften hilft einem hier nicht unbedingt weiter, sind doch die dort abgedruckten Trainingspläne fast immer Spezialpläne von Profis, die natürlich nur mit deren individuellen Präferenzen wie Trainingserfahrung, Ernährung, Genetik und nicht zuletzt Supplementation und chemischer Unterstützung zum gewünschten Erfolg führen. Gerade aber Anfänger denken nur zu oft, daß sie mit dem Plan eines Profis in absehbarer Zeit ebenfalls so aussehen werden. Genau das Gegenteil ist der Fall, ein solches Programm wird die Fortschritte eher begrenzen, führt er doch fast unweigerlich ins Übertraining. Eine Trainingsgestaltung nach Profi-Richtlinien wird also auf lange Sicht nicht zum Erfolg führen.

Manch einer mag jetzt argumentieren, daß man dafür ja einen Trainer in seinem Studio hat, um einen individuell zugeschnittenen Plan zu bekommen. Aber auch dieses Wunschdenken wird nur allzu oft von der Realität eingeholt. Machen wir uns nichts vor, bei einem Beitrag von vielleicht 50 EUR im Monat kann man keine individuelle Trainingsbetreuung erwarten, schon gar nicht in einem Studio von 1000 oder mehr Mitgliedern, wenn nur 1-2 Trainer zur

der ILB-Methode

alternativer Trainingsansatz



Verfügung stehen. In den meisten kommerziellen Studios sieht die individuelle Betreuung so aus, daß man einen Anfangsplan bekommt, der einen in eine gewisse Anzahl von Übungen einführt. Dieser wird die ersten Male von der Ausführung her noch überprüft, dann ist man auf sich allein gestellt.

Am Anfang macht man mit diesem Plan auch gute Fortschritte. Das liegt aber oft weniger am Plan an sich, als vielmehr an der ungewohnten Belastung. Im Endeffekt würde man vermutlich mit fast jeder Art von Widerstandstraining in dieser Zeit Fortschritte machen. Nach einer gewissen Zeit, normalerweise 4-6 Monate, bleiben aber die Fortschritte stecken. Man beginnt nach den „Wunderübungen“ und „Geheimnissen“ der breiten Jungs im Studio zu suchen. Der Wettkampfbuilder am Nebengerät macht Intensivwiederholungen mit Hilfestellung? Dann muß das auch für einen selbst auch profitabel sein. Oder sind Supersätze vielleicht das Geheimnis?

Viel zu früh beginnt der Anfänger mit dem Einbauen von Intensitätstechniken, wo er bei einer soliden Trainingsplanung auf lange Sicht solche Spezialtechniken noch überhaupt nicht benötigt. Irgendwann beginnen aber auch hier die weiteren Fortschritte auszubleiben. Die Lösung des Problems wird nur allzu oft wieder darin gesucht, daß man noch intensiver trainiert. So gerät man irgendwann in einen Kreislauf, der einen immer weiter ins Übertraining hineinkatapultiert ohne wirklich für eine Lösung des Problems zu sorgen. Dabei wird auch noch ein weiterer Punkt völlig außer Acht gelassen, werden die Muskeln doch in einem viel schnelleren Umfang leistungsfähiger, als der zugehörige Sehnen- und Bänderapparat und die Gelenke. Ein zu frühes Einbauen von Intensitätstechniken birgt also auch eine wesentlich höhere Verletzungsgefahr in sich.

Genau hier setzt nun die „Individuelle Leistungsbild-Methode“ (kurz: ILB-Methode) an. Sie gibt dem Trainierenden keinen festen Plan vor, sondern vielmehr ein Werkzeug an die Hand, wie er für sich selbst das Training auf lange Sicht gestalten und einen idealen Plan erstellen kann, der ihn einerseits von den Gewichten und der Intensität her nicht überfordert, andererseits aber auch zu dauerhaften Fortschritten führt. Die ILB-Methode richtet sich dabei vorrangig an Anfänger und Fortgeschrittene, weniger an Leistungstrainierende und Wettkampfbuilder, die, sowohl was Zielsetzung als auch Trainingserfahrung betrifft, die Zwischenschritte bei der ILB-Methode für sich selbst oft bereits erfolgreich durchlaufen haben, ohne daß sie es bemerkt haben.

Nicht zuletzt dies ist ein Grund, wieso Sie für sich die ILB-Methode ruhig einmal in Betracht ziehen sollten, sind doch die Zielsetzungen des Otto-Normal-Bodybuilders mit denen eines Wettkampf- oder zumindest leistungsorientiert trainierenden Athleten überhaupt nicht unter einen Hut zu bringen. Um es einmal provokant zu formulieren, ist in den ersten Monaten und Jahren das Einbauen von Intensitätstechniken, bzw. das Trainieren am Limit überhaupt nicht erforderlich, um konstante Fortschritte zu machen.



Gewicht contra Wiederholungszahl



Ein zentraler Punkt bei der ILB-Methode ist die Wahl des richtigen Trainingsgewichts. Fast jeder erfahrene Bodybuilder wählt sein Trainingsgewicht nach dem Instinktprinzip aus, d.h. er legt vor dem Satz für sich fest, mit welchem Gewicht er trainieren möchte und absolviert so viele Wiederholungen, bis für ihn keine weitere mehr möglich ist. Im Anschluß kommen ggf. noch Intensitätstechniken zum Einsatz. Dies mag für erfahrene Bodybuilder funktionieren, ein Anfänger und leicht Fortgeschrittener wird aber kaum die nötige Erfahrung und das Körpergefühl mitbringen, um für sich die Gewichte in der richtigen Höhe zu wählen. Außerdem ist es für ihn gar nicht notwendig, so viele Wiederholungen zu absolvieren, bis keine weitere mehr möglich ist, also die Trainingsintensität bei 100% zu halten.

Trennt man sich aber vom Gedanken der maximalen Wiederholungszahl und damit vom Gedanken der maximalen Trainingsintensität, so gibt es keinen Grund mehr die kontinuierlichen Fortschritte im Training an der maximalen Wiederholungszahl festzumachen und beim Erreichen eines bestimmten Wertes das Gewicht zu steigern. Im Gegenteil, genau hier setzt die ILB-Methode an. So wird vor jedem Trainingszyklus (dazu später mehr) ein Leistungstest durchgeführt, an dem sich die Trainingsgewichte für die kommenden Wochen orientieren. Dabei bleibt von Einheit zu Einheit die Wiederholungszahl konstant. Lediglich die Trainingsgewichte werden stetig erhöht. Selbiges geschieht aber nicht durch ein ständiges Training am Limit, sondern vielmehr werden die Gewichte im submaximalen Intensitätsbereich gewählt, je nach Trainingserfahrung und Zielsetzung

Manch einer mag nun erwidern, daß eine Festlegung der Trainingsgewichte anhand eines vorher durchgeführten Maximalkrafttests doch nichts neues ist. Das ist sicher richtig, jedoch hat so ein Maximalkrafttest einen gewaltigen Nachteil. Wird nämlich nur das maximal für eine Wiederholung mögliche Gewicht ermittelt und dann mit Hilfe von Formeln auf ein Trainingsgewicht für z.B. 10 Wiederholungen heruntergerechnet, so wird die individuelle Komponente eines jeden Trainierenden völlig vernachlässigt. Mal angenommen 2 Probanden schaffen mit 100 kg jeweils eine Maximalwiederholung im Bankdrücken, so heißt das noch lange nicht, daß auch beide mit 70 kg 10 Wiederholungen schaffen. Vielleicht sind es bei dem einen 65 kg, bei dem anderen 75 kg. Die Ursache hierfür liegt in der individuell unterschiedlichen Verteilung der Muskelfaseranteile bei jedem Menschen. Der eine hat mehr langsamzuckende Muskelfasern (Slow Twitch Fibers), der andere mehr schnellzuckende Muskelfasern (Fast Twitch Fibers).

Diese Fehlerquelle umgeht die ILB-Methode, indem jedem Trainingszyklus ein individueller Test im angestrebtem Trainingsbereich vorausgeht. Aus diesem, nun ermittelten, Maximalwert für einen bestimmten Wiederholungsbereich wird im folgenden ein prozentualer submaximaler Wert für das Trainingsgewicht bei gleichbleibender Wiederholungszahl bestimmt.

Periodisierung des Trainings

Ein weiterer Kernpunkt der ILB-Methode ist die Periodisierung des Trainings. Nur allzu oft beobachtet man bei Anfängern und leicht Fortgeschrittenen in den Studios, daß sie fortwährend im gleichen Wiederholungsbereich von 10-12 Wiederholungen



arbeiten. Auf eine Nachfrage, wieso sie so trainieren, bekommt man in der Regel die Antwort, daß für den Muskelaufbau eine Wiederholungszahl von 10-12 am effektivsten ist. Damit haben sie natürlich nicht unrecht, allerdings gewöhnt sich der Körper recht schnell an eine immer gleiche Belastungsweise. Ist diese Anpassung erst einmal vollzogen, dann wird man mit einem immer gleichen Training nur noch geringe bzw. gar keine Fortschritte mehr erzielen. Außerdem wird bei einem reinen Muskelaufbautraining (oder Hypertrophietraining) die Kräftigung des Sehnen- und Bänderapparats, die mit einem Kraftausdauertraining erreicht wird, genau wie der Aufbau einer funktionalen, starken Muskulatur durch ein Training im Maximalkraftbereich, völlig vernachlässigt. Natürlich kann man nicht sagen, daß diese Effekte bei einem reinen Hypertrophietraining nicht auftreten, auch hier wird man im Lauf der Zeit stärker und der Sehnen- und Bänderapparat passt sich an. Allerdings ist dies bei weitem nicht so ausgeprägt, wie bei einer Trainingsgestaltung, die alle drei Aspekte berücksichtigt.

Daher erfolgt die mittelfristige Trainingsplanung (zur lang- und kurzfristigen Planung später mehr) bei der ILB-Methode in drei Phasen, der Kraftausdauerphase, der Hypertrophiephase und der Maximalkraftphase. Solch ein mittelfristiger Trainingsabschnitt wird im folgenden als „Mesozyklus“ bezeichnet. Diese drei Arten von Mesozyklen unterscheiden sich nicht nur in der Anzahl der ausgeführten Wiederholungen, sondern auch in der Auswahl der Übungen, der Ausführung und der Pausen zwischen den Sätzen. So wird angestrebt, daß das mittelfristige Trainingsziel auch in optimaler Weise erreicht wird.



Tabelle 1: Die verschiedenen Arten von Mesozyklen

	Kraftausdauer	Hypertrophie	Maximalkraft
Wiederholungszahl	15 - 25	8 - 12	5 - 8
Pausenlänge zwischen den Sätzen	90 sec. - 2 min.	45 - 90 sec.	3 - 5 min.
Arbeitsweise des Muskels	auxotonisch oder isotonisch	isotonisch	Auxotonisch
Geschwindigkeit der Bewegungsausführung	langsam bis zügig und ruckfrei	langsam und ruckfrei	explosiv, insgesamt zügig und ruckfrei
Bevorzugte Übungsauswahl	Maschinen und Hanteln	Maschinenübungen an Geräten mit Excenter oder eingelenkige Isolationsübungen	Mehrgelenkige Hantelübungen und Seilzüge
Begriffserklärung:			
Auxotonisch = Muskelkontraktionsform, bei der die Verkürzung des Muskels mit einer Spannungserhöhung einhergeht. Normalerweise mit kurzen Haltepausen jeweils am Ende der Bewegung			
Isotonisch = Gleichförmige Kontraktion des Muskels bei möglichst konstanter Spannung.			

Die Dauer einer solchen mittelfristigen Trainingsphase sollte bei 4-6 Wochen liegen. Nach diesem Zeitraum lassen die Anpassungen des Muskels an den Trainingsreiz deutlich nach. Bei einer Trainingsplanung in der Reihenfolge von Tabelle 1 ist außerdem gegeben, daß die Anpassungen des Stoffwechsels optimal aufeinander aufbauen. In der Kraftausdauer-Phase verbessert der Muskel seine Pufferkapazität gegenüber der beim Training anfallenden Milchsäure, in der folgenden Hypertrophiephase werden möglichst hohe und gleichmäßige Belastungsreize gesetzt, ohne daß der nun besser gepufferte Muskel übersäuert, während in der abschließenden Maximalkraftphase das neu gewonnene Muskelgewebe durch eine Verbesserung der nervlichen Verbindungen besser intramuskulär koordiniert wird.

Vor jedem Mesozyklus - das individuelle Leistungsbild

Wie bereits erwähnt ist eine Besonderheit der ILB-Methode, daß jedem Mesozyklus die Ermittlung eines individuellen Leistungsbilds vorausgeht, um die Gewichte für den kommenden Trainingsabschnitt zu ermitteln. Je nach angestrebtem Trainingsziel ergibt sich hierfür die optimale Wiederholungszahl für das Training. Möchte man in den kommenden Wochen mehr auf Kraftausdauer hinarbeiten, so sollte der Wiederholungsbereich zwischen 15 und 25 Wiederholungen liegen. Soll der Schwerpunkt auf Hypertrophie gelegt werden, so ist ein Bereich von 8-12 Wiederholungen optimal. Entsprechendes gilt für ein Maximalkrafttraining.

Hat man nun den Wiederholungsbereich festgelegt, so wählt der Athlet für die entsprechende Übung ein Gewicht, mit dem er innerhalb dieses Bereichs liegt. Für einen Fortgeschrittenen oder Leistungsathleten sollte dies kein Problem darstellen. Anders bei einem Anfänger. Hier sollte man ggf. die Hilfestellung eines erfahrenen Trainers zu Rate ziehen, um das entsprechende Gewicht festzulegen. Das geschieht dann im Folgenden für jede Übung des Trainingsplans eines kommenden Mesozyklus. Auf diese Art bekommt man eine ideale Ausgangsbasis für die Planung der kommenden Trainingseinheiten. Hierbei darf man natürlich keinesfalls vergessen, sich vor dem Ermitteln des ILB gründlich aufzuwärmen, was in einem allgemeinen Aufwärmtraining geschehen sollte, sowie im Anschluß vor jeder Übung mit 2-3 Sätzen und leichtem Gewicht als speziellem Aufwärmtraining.

Langfristige und kurzfristige Trainingsplanung

Bislang widmete sich dieser Artikel vor allen Dingen der mittelfristigen Trainingsplanung mit Zyklen für Kraftausdauer, Hypertrophie und Maximalkraft. Was ist nun aber mit der langfristigen bzw. kurzfristigen Trainingsplanung? Grundsätzlich sollte ein Mesozyklus, wie bereits erwähnt, nach Erkenntnissen der Sportwissenschaft zwischen 4 - 6 Wochen dauern. Gestaltet man ihn kürzer, so sind die Anpassungen der Muskulatur an das Training noch nicht optimal vollzogen, trainiert man länger, so hat man das Optimum überschritten und die Fortschritte gehen deutlich zurück. Aus diesem Grund ist es ratsam, zeitlich den Mesozyklen übergeordnet, sein Training auch langfristig zu planen. Diese langfristige Trainingsplanung kann sich aber nicht mehr an den gleichen Zielen wie beim Mesozyklus orientieren. Hier wird nun vielmehr auf den Leistungsstand des Athleten aufgebaut und dementsprechend werden die Eckdaten des Trainings bestimmt.

Tabelle 2: Grobraster zur optimalen Trainingsplanung nach der ILB-Methode



	Orientierungsstufe	Anfänger	Geübte	Fortgeschrittene	Leistungsstrainierende
Zeitstufe in Monaten	bis 1,5	1,5 - 6	6 - 12	12 - 36	36 und mehr
Trainingsystem	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper und 2er-Split	2er-Split	3er-Split
Trainingshäufigkeit pro Woche	2x	2x	2x - 3x	3x - 4x	4x - 6x
Übungen pro Muskelgruppe	1 - 2	1 - 2	2	2 - 3	2 - 4
Sätze pro Übung	1 - 2	1 - 2	2	2 - 3	3 - 4
Wiederholungen pro Satz	10 - 12	Min. 8, Max. 15	Min. 8, Max. 20	Min. 5, Max. 25	Min. 5, Max. 25
Intensität in % des ILB	Gering	50 - 70%	60 - 80%	70 - 90%	80 - 100%

Wie in der obigen Tabelle dargestellt, wird das Training je nach Leistungsstand variiert, wobei es je nach Zustand des Geübten normalerweise sinnvoll ist, das Training auf verschiedene Tage aufzuteilen. Trainierte man bisher den Körper an einem Tag komplett, so absolviert man nun nur noch Übungen für bestimmte Muskelgruppen, z.B. an einem Tag Beine, Rücken, Bizeps und Bauch, am anderen Trainingstag jedoch Brust, Schulter, Trizeps und den unteren Rücken (2er-Split). Anhand eines solchen Schemas wird es möglich, für eine Muskelgruppe mehr Sätze pro Übung zu absolvieren und damit die Intensität zu steigern, aber den Gesamtumfang einer Trainingseinheit nicht zu erhöhen. Die Intensitätsangaben in Tabelle 2 beziehen sich außerdem nicht auf irgendein Maximalgewicht, sondern auf das vor einem Mesozyklus ermittelte individuelle Leistungsbild.



Gibt Tabelle 2 ein grobes Raster zur Trainingsplanung nach der ILB-Methode vor und Tabelle 1 die mittelfristige Trainingsplanung in den verschiedenen Mesozyklen, so fehlt noch das Bindeglied zwischen beiden, die längerfristige Trainingsplanung als Makrozyklus. Makrozyklus, schon wieder so ein Fremdwort, werden Sie jetzt sagen. Keine Sorge, das ist ganz einfach und schnell erklärt. Das Grobraster von Tabelle 2 gibt zwar vor, ob man das Training auf verschiedene Tage aufteilt und wie der Wiederholungsbereich sowie die Intensität ungefähr liegen sollen, jedoch ist eine Wiederholungszahl zwischen 8–20 für einen Geübten wohl nur recht vage zu nennen und entspricht in keiner Weise den verschiedenen Trainingsmethoden (Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft). Hier setzt nun der Makrozyklus an, der nichts anderes als eine Planung verschiedener Mesozyklen nacheinander ist.

Tabelle 3: Beispiel für einen Makrozyklus bei einem Fortgeschrittenen

	Mesozyklus I	Mesozyklus II	Mesozyklus III	Mesozyklus IV	Mesozyklus V
Dauer	6 Wochen	6 Wochen	6 Wochen	6 Wochen	6 Wochen
Trainingsmethode	Hypertrophie	Maximalkraft	Kraftausdauer	Hypertrophie	Hypertrophie
Wdh.-Zahl	8 – 12	5 – 8	15 – 25	8 – 12	8 – 12
Intensität v. ILB	70 – 90%	70 – 90%	70 – 90%	70 – 90%	70 – 90%
Sätze/Übung	2 – 3	2 – 3	2 – 3	2 – 3	2 – 3
Übungen/Muskelgruppe	2 – 3	2 – 3	2 – 3	2 – 3	2 – 3
Trainingseinh./Woche	3 – 4	3 – 4	3 – 4	3 – 4	3 – 4

Wie man sehen kann wird bei der Planung des Makrozyklus genau definiert, wie die verschiedenen Arten von Mesozyklen einander abwechseln. Dabei ist es nicht notwendigerweise erforderlich, dass immer die Reihenfolge von Kraftausdauer, Hypertrophie und Maximalkraft-Phase eingehalten wird. Je nach Zielsetzung kann es durchaus sein, dass man verschiedene Mesozyklen mit der gleichen Trainingsmethode nacheinander ausführt.

Dem Mesozyklus untergeordnet gibt es nun zu guter Letzt noch die kurzfristige Planung einer jeden Trainingseinheit, den Mikrozyklus, also den eigentlichen Trainingsplan. Dabei wird neben den auszuführenden Übungen auch die Intensität in Prozent vom ILB mit angegeben.



Tabelle 4: Beispiel für Mesozyklus IV zum Makrozyklus von Tabelle 3

	Mikro I	Mikro II	Mikro III	Mikro IV	Mikro V	Mikro VI
Wdh.-Zahl	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12
Intensität vom ILB	70%	75%	80%	85%	85%	90%
Sätze/Übung	2	3	2	3	2	3
Übungen/Muskelgruppe	3	2	3	2	3	2
Training/Woche	3	3	4	3	4	4

Tabelle 5: Beispiel für Mikrozyklus II zum Mesozyklus von Tabelle 4

Trainingseinheit I				Trainingseinheit II			
Übung	Sätze	Wdh.	% v. ILB	Übung	Sätze	Wdh.	% v. ILB
Bankdrücken	3	10	75%	Kniebeugen	3	10	75%
Fliegende	3	12	75%	Beinbeugen	3	12	75%
Nackendrücken	3	10	75%	Langhantelrudern	3	10	75%
Seitheben	3	12	75%	Nackenziehen	3	12	75%
Kickbacks	3	12	75%	Scott-Curl	3	12	75%
French-Press	3	12	75%	Kurzhandelcurls	3	12	75%
Hyperextensions	3	12	75%	Crunches	3	12	75%

Genug der Theorie – es wird ernst

Nimmt man die ILB-Methode als Alternative zur herkömmlichen, eher instinktorientierten Trainingsgestaltung, so muß diese wie das Fundament eines Hauses auf einer soliden Basis stehen. Dafür ist es notwendig, daß ein Anfänger nicht gleich bei seinem ersten Training mit der Erstellung eines Leistungsbilds konfrontiert wird, sondern erst einmal an die verschiedenen Übungen des Krafttrainings herangeführt wird.

Aus diesem Grund geht dem eigentlichen Training nach der ILB-Methode erst einmal eine Orientierungsphase voraus, die ohne einen solchen ILB-Test begonnen wird. Ziel ist hier nicht eine Leistungssteigerung, sondern das Erlernen kontrollierter Technik und korrekter Atemtechnik. Dies wird durch ein Ganzkörpertraining erreicht, welches für jede große Muskelgruppe 1-2 Übungen vorsieht. Kleinere Muskelgruppen wie Arme oder Waden werden nicht gezielt belastet, sondern als Sekundärmuskeln bei den Übungen für die großen Muskelgruppen mittrainiert. So ist es möglich, daß Training des kompletten Körpers in einer Einheit von 6-8 Übungen zu absolvieren.

Die Intensität des Trainings in dieser Orientierungsphase ist gering. Das bedeutet, daß sie nur leichte Gewichte verwenden und auch nach Beendigung eines Satzes von 10-12 Wiederholungen noch in der Lage wären, einige zusätzliche Wiederholungen zu absolvieren. Obwohl Sie in dieser Zeit keine größeren Gewichte verwenden, so sollten Sie sich trotzdem von einem erfahrenen Athleten oder Trainer in der Technik kontrollieren lassen. Gerade Fehler, die sich hier am Anfang des Trainings einschleichen, lassen sich erfahrungsgemäß später nur schwer korrigieren.



Tabelle 6: Beispiel eines Plans für die Orientierungsstufe

Orientierungsstufe			
Zeitstufe	0 – 1,5 Monate		
Trainingsystem	Ganzkörper		
Trainingshäufigkeit	2 – 3x / Woche		
Übung	Satzzahl	Wiederholungen/Satz	Intensität
Bankdrücken	2	10 – 12	Gering
Schulterdrücken	2	10 – 12	Gering
Nackenziehen	2	10 – 12	Gering
Langhantelrudern	2	10 – 12	Gering
Kniebeugen	2	10 – 12	Gering
Beinbeugen	2	10 – 12	Gering
Bauchpressen	2	10 – 12	Gering
Hyperextensions	2	10 – 12	Gering

Ausblick...

Mit diesem ersten Teil der Einführung haben Sie alle nötigen Grundlagen erhalten, die notwendig sind, um zukünftig nach der ILB-Methode zu trainieren. Außerdem haben Sie als Anfänger einen ersten Trainingsplan bekommen, der Sie langsam an die kommenden Trainingswochen heranführt. In der nächsten Ausgabe des BMS-Magazins werden die Grundlagen noch weiter vertieft, sowie zusätzlich für jede Leistungsstufe detaillierte Trainingspläne vorgestellt, die es Ihnen ermöglichen werden, direkt nach diesen zu trainieren, oder mit ihnen als Beispiel eigene individuelle Trainingspläne je nach Ihrer Zielsetzung zu entwickeln, denn genau das ist der grundlegende Ansatz der ILB-Methode: **Es wird kein festes Trainingssystem vorgegeben, sondern die Hilfsmittel vorgestellt, die es jedem ermöglichen, sein eigenes optimales Trainingssystem zu entwickeln.**

Der Autor Erik Dreesen ist selbst Deutscher Meister im Bankdrücken und außerdem Bayrischer Meister im Bodybuilding (IFBB). Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite www.bambamscorner.de einmal besuchen.

