

# Natural Bodybuilding im Contest - Hoffnungslos verloren oder Hoffnungsschimmer?

Wie schön war das noch, als wir angefangen haben zu trainieren... Viele haben einfach irgendwie trainiert oder einen Plan verfolgt, den sie von ihrem Trainer erhalten haben, den sie heute in die Kategorie „Was für ein Quatsch!“ einstufen würden. Die Erfolge kamen trotzdem.

Damit stellt sich auch direkt das Problem dar, das wir im Wettkampf Bodybuilding haben. Natürliche Athleten stoßen irgendwann an ihr natürliches Limit. Dabei gibt es unterschiedliche Phasen.

## Phase 1: Die Einstiegsphase

Das ist die Phase, mit der wir in diesen Artikel eingestiegen sind. Wenn Sie mit dem Training beginnen, ist vieles erst einmal völlig egal. Sie werden Erfolge erzielen. Immerhin wird der Körper mit völlig neuen Reizen konfrontiert, an die er sich anpassen wird. Klar werden diese mit optimal angepassten Training und sauberer Ernährung noch größer ausfallen. Aber auch so sind sie vorhanden und deutlich erkennbar.

## Phase 2: Stagnation des Erfolgs, Planung notwendig

Wenn Sie immer weiter nur „irgendwie“ trainieren und die Ernährung kein ausgefeiltes Konzept hat, wird der Erfolg bald stagnieren. Um den Erfolg jetzt wieder an zu kurbeln ist es nötig, die Ernährung genau zu planen und das **Training mit System** zu bestreiten. Es wird für viele erstaunlich sein, wie weit **der natürliche Weg für mehr Muskelmasse** einen führen kann. Ein systematischer Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann hier ebenfalls Sinn machen.

## Phase 3: das genetische Limit

Irgendwann wird auch der Athlet mit der besten Ernährung, dem optimal angepassten Trainingssystem und den perfekt abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln sein genetisches Limit erreichen. Das ist der Zeitpunkt, an dem viele der Versuchung nicht mehr widerstehen können und Gebrauch von Anabolika und Steroiden machen. Denn wie will man sonst mithalten mit denjenigen auf der Bühne, die absolut offensichtlich schon seit Jahren zu Steroiden greifen?

## Natural Bodybuilding Wettbewerbe

Einen Gegenwind zu diesem Trend lassen Wettbewerbe im Natural Bodybuilding aufziehen. Wirft man einen Blick auf diese Athleten, stellt man fest, dass die Suche nach den bekannten extremen Muskelbergen erfolglos bleiben wird. Durchaus haben diese Athleten eine beachtliche Menge an Muskelmasse aufzuweisen, sie tragen aber dazu bei, dass es nicht zu einer solchen Realitätsverzerrung kommt, wie es auf den klassischen Bodybuilding Wettbewerben üblich ist.

Genau solche Athleten sind es wohl, die sich die heutigen Einsteiger als Vorbild nehmen sollten. Denn nur so existiert eine realistische Messlatte, an der der eigene Status gemessen werden kann.

Dabei sollte allerdings nicht vergessen werden, dass das genetische Limit bei jedem individuell

gesetzt ist. Nur, weil ein Ausnahmeathlet einen ganz speziell ausgeprägten Körper ausbilden konnte, bedeutet das nicht, dass das für jeden möglich ist.

Das sollte allerdings kein Grund zum aufgeben sein. Viel eher ein Grund, heraus zu finden, wo genau sich das eigene genetische Limit befindet. Und das liegt meist weiter oben, als Sie denken.

Leider greifen viele Sportler schon zu Hilfsmitteln, bevor sie die Möglichkeiten ihrer eigenen Genetik ausgeschöpft haben. Schade eigentlich.

---

## Gewichtsabnahme bei Trainingspause - Geht meine Muskelmasse verloren?

Wir kennen es eigentlich nicht anders, auf fast jeder aktuellen Lifestyle Zeitschrift wird ein aktuelles, super geniales Diätkonzept vorgestellt, dass Sie innerhalb von kürzester Zeit massig an Gewicht verlieren lassen soll. **Warum solche Diäten unsinnig** sind, damit haben wir uns hier schon einmal auseinander gesetzt.

Doch nicht nur, wenn wir eine solche nur scheinbar sinnvolle Diät durchführen kommt es zu teilweise starken Gewichtsschwankungen. Oft können wir uns plötzliche Gewichtszunahme oder Abnahme nicht erklären. Wir versuchen hier einmal etwas Licht hinter das Dunkel der unerklärlichen Gewichts Zu- oder Abnahme zu bringen.

Schon einmal von der nichts tun und abnehmen Diät gehört?

### Plötzliche Gewichtsabnahme bei Trainingspause/Urlaub

„Oh Gott, eine Woche nicht trainiert und fast 2 Kg Muskelmasse verloren.“ Der ein oder andere hat vielleicht eine solche Aussage schon einmal gehört oder die Situation selbst erlebt. Keine Sorge, solange die Muskeln nicht vollständig entlastet werden und es zu einer Atrophie kommt, ist eine dermaßen hohe Abnahme an Muskelmasse äußerst unrealistisch. Durch den fehlenden Trainingsreiz, kommt es jedoch dazu, dass der Körper die vergrößerten Glykogenspeicher nicht mehr benötigt. Da diese im direkten Zusammenhang mit der Wassereinlagerung im Muskel stehen, wird dieses entsprechend ausgeschieden. Das Ganze ist vergleichbar mit dem Absetzen von **Kreatin**. Wenn auch nicht in der selben Intensität.

Dazu kommt, dass viele versuchen in der Zeit ohne Training sich in der Zeit ohne Training besonders arm an Kohlenhydraten zu ernähren. Grundsätzlich nicht falsch, immerhin verhindert es das unnötige ansetzen von Fett, es fördert jedoch auch nicht gerade den Erhalt der Glykogenspeicher.

## **Daher kommt die Leistungsreduzierung!**

Unsere Muskeln verlieren nach so einer kurzen Pause kaum an Leistungsfähigkeit. Es kann zwar durchaus zu einer geringen Verschlechterung der Konditionierung unseres Nervensystems kommen, das Hauptproblem stellen allerdings die fehlenden Energiereserven durch zu gering gefüllte Glykogenspeicher dar.

## **Was also tun, wenn klar ist, dass ich eine Zeit lang pausieren will?**

Die Idee erst einmal die Zufuhr an Kohlenhydraten zu reduzieren ist erst einmal gut. Wenn unser Körper die daraus gewonnene Energie nicht umsetzen kann, wird er diese als Fett speichern. Ein bis zwei Tage, bevor wir wieder mit dem Training beginnen, ist es sinnvoll, die Kohlenhydrataufnahme deutlich zu erhöhen. Man bezeichnet das Ganze auch als Carboloadung, viele Ausdauersportler nutzen diese Methode in der Wettkampfvorbereitung. Auch im Kraftsport ist es jedoch sinnvoll, um seine vorherige Leistungsfähigkeit möglichst schnell wieder herstellen zu können.

Nicht Übertreiben: Es ist einfach, beim Carboloadung seinen Tagesbedarf deutlich zu überschreiten. Das endet wiederum in unnötiger Einlagerung von Körperfett. Ein Kalorienüberschuss von 200 bis 350 Kcal für einige Zeit ist allerdings völlig im Rahmen.

---

## **Das richtige Wadentraining -Warum sind meine Waden so dünn?**

Unsere Waden sind wohl der Schwachpunkt vieler Trainierenden. Doch leider haben viele Menschen durchaus Probleme mit dem Training der untersten Muskelgruppe unserer unteren Extremitäten.

Häufig haben gerade diejenigen, die Bodybuilding betreiben(auf welchem Niveau ist dabei eigentlich egal) Probleme damit, dass die Wadenmuskulatur sehr schmal wirkt. Das fällt besonders ins Gewicht, wenn die Harmstring- Gluteus- und Quadrizepsmuskulatur sehr gut ausgeprägt ist.

### **Genetische Veranlagung**

Leider müssen wir den Hoffnungen auf eine 100 Prozent Kehrtwende von Anfang an einen Strich durch die Rechnung machen. Jeder Mensch hat von Natur aus unterschiedliche Längenverhältnisse in der Knochenlänge. Ein besonders langer Unterschenkel wird also niemals dazu präferiert sein, massig auszusehen. Dazu kommt, dass wir Ansatz und Ursprung des Muskels nicht verändern können. Ein hoher Muskelansatz des „musculus gastrocnemius“(dazu später mehr) wirkt sich schnell

positiv auf das scheinbare Volumen aus, während ein tiefer Muskelansatz den Muskel trotz gleicher Masse schmaler wirken lässt.

## Unser Wadenmuskel

Wenn wir vom üblichen Wadentraining sprechen, sprechen wir meist vom Training des musculus gastrocnemius und des musculus soleus. Wissen sollten wir, dass der m. gastrocnemius auch über das Kniegelenk geht und dort bei der Beugung mit hilft, während der m. soleus nur den m. gastrocnemius bei der Beugung des Fußgelenks (Auf den Fußballen gehen) unterstützt. Der m. soleus ist aber ein sehr flacher Muskel und wird größtenteils vom m. gastrocnemius bedeckt.

## Das richtige Training

Wenn es um die reine Optik geht, sollte das Training des m. gastrocnemius im Vordergrund stehen. Diesen in seiner vollen Funktion zu erreichen ist gar nicht so einfach. Oder haben Sie schon einmal eine Maschine benutzt, die gleichzeitig Ihr Fuß- und Kniegelenk beugt? Als Grundübung sollte das stehende Wadenheben gewählt werden. Hier befindet sich die Muskel in seiner längsten Position und kann von dort aus kontrahieren. Damit ist aber noch nicht der ganze Bewegungsradius abgedeckt. Es empfiehlt sich daher stehendes und sitzendes Wadenheben zu kombinieren, zumal der m. soleus im Sitzen ebenfalls besser aktiviert wird.

## Wiederholungsbereich

Die Erfahrungswerte zeigen: „It depends...“. Es tut uns leid, wenn wir hier keine eindeutige Antwort geben können. An sich sind die Wadenmuskeln Muskeln die täglich belastet werden. Es macht also durchaus Sinn, in einem niedrigeren Wiederholungsbereich zu arbeiten, um einfach einen anderen Reiz zu setzen. Einige Sportler reagieren allerdings wiederum mit einem größerem Muskelwachstum, wenn sie in dem Bereich trainieren, den man eigentlich als Kraftausdauer Bereich (15 WDH+) bezeichnet. Gerade hier scheint wohl die genetische **Zusammensetzung der Muskelfasern (TYP 1/2/intermediär)** eine spezielle Bedeutung zu haben. Es gilt also: ausprobieren. Werkzeug: Maßband und jeweils 8-10 Wochen Zeit.

## Funktionalität erhalten

Gerade, wenn man seine sportlichen Aktivitäten auf Bodybuilding/Fitness reduziert hat, kommen oft die m. tibialis(a/p) zu kurz. Es handelt sich dabei um den vorderen und hinteren Schienbeinmuskel. Diese lassen z.B. beim Laufen unseren Fuß langsam abrollen und schützen uns vorm umknicken. Wer also eine sichere sportliche Leistungsfähigkeit erhalten will, sollte diese Muskelgruppe nicht vergessen. Man kann diese z.B. sehr gut mit dem Theraband erreichen.

---

# Der Muskelaufbau Guide: Bodybuilding Tipp-Sammlung, Teil 1

## 1: Cardio schadet nicht

Auch wenn das Training mit Gewichten und Geräten im Vordergrund stehen sollte, schadet ein entsprechendes Cardio-Training nicht. Es kommt hier jedoch auf die Dosis und den Zeitpunkt an. Wichtig ist, dass Sie beim Krafttraining in der Lage sind, Ihre volle Leistung zu bringen. Ein gut trainiertes Herz-Kreislaufsystem lässt Ihren Körper schneller regenerieren.

## 2: Der Erfolg ist zu 70% Diät und zu 30% Training

Das stimmt vielleicht nicht so ganz, denn auch bei mieser Ernährung passt sich der Körper an, wenn auch nicht so optimal. Trotzdem: Mit einer schlechten Ernährungsweise ist viel Zeit im Gym einfach verschwendet. Es gilt also „eat clean, train dirty!“ Hartes Training + gute Ernährung = Erfolg. Fällt einer der Parameter weg, fällt das ganze System.

## 3: Grundübungen... Grundübungen!

Zentrales Element eines guten Trainings bilden immer komplexe Übungen. Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Klimmzüge und Military Press. Das sind die zentralen Bausteine. Isolationsübungen sind nur das Sahnehäubchen.

## 4: Trainieren, wie ein Tier, schlafen, wie ein Baby

Wir verlangen unseren Körpern viel ab. Nur mit entsprechend viel Schlaf können wir eine entsprechende Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Weniger als 8 Stunden sollten wir nur in Ausnahmefällen schlafen.

## 5: Kein Ziel, kein Erfolg

Ohne ein klares Ziel vor Augen sind wir zum Scheitern verurteilt. Die Zwischenziele müssen klein sein. Ein zu schwer erreichbares Ziel frustriert nur. Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Aber auch das große Ziel darf nicht vergessen werden. Ihr Ziel ist schließlich Ihre Motivation und das Training meist kein Selbstzweck.

---

## Rauchen und Muskelaufbau- passt das zusammen?

Dass Rauchen sich nicht gerade positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt ist wohl jedem klar. Doch die negativen Wirkungen des Glimmstengel-Konsums werden in erster Linie mit der Ausdauerleistungsfähigkeit in Verbindung gebracht.

Denn hier ist die Lage eindeutig: Die Ausdauerleistungsfähigkeit hängt in erster Linie davon ab, wie viel Sauerstoff unser Körper pro Zeiteinheit aufnehmen, ins Blut übergeben und den Muskeln „als Energie bereitstellen kann“. Und da setzt das Rauchen nun einmal schon direkt an der Quelle an. Ein Motor mit verstopften Luftfilter wird auch nicht seine volle Leistung entfalten können. Genau so verhält es sich mit verklebten Lungenbläschen.

Man kann prinzipiell in längerfristige und kurzfristige Einschränkungen unterteilen. Zum Einen kommt es kurzzeitig durch verengte Gefäße bedingt durch das Nikotin und dem Andocken des Kohlenmonoxyds an das Hämoglobin zu einer Unterversorgung an Sauerstoff, zum Anderen verkleben die für den Gasaustausch verantwortlichen Organe.

## **Aber beim Muskeltraining ist doch gar nicht so viel Sauerstoff notwendig...**

In der Tat. Wir befinden uns bei der Form des Krafttrainings, die wir als Muskelaufbau-Bereich verstehen meist im anaeroben-alaktaziden Bereich. Das bedeutet, wir nutzen in erster Linie unsere im Muskel vorhandenen Energiespeicher und leeren diese. Dann lassen wir sie in den Pausen wieder auffüllen.

### **Aber...**

Raucher haben einen überdurchschnittlichen **Myostatin- Spiegel**. Dieser ist natürlich bei jedem Menschen von Natur aus unterschiedlich, grundsätzlich gilt jedoch festzuhalten, dass Rauchen das Vorhandensein dieses wachstumshemmenden Stoffes begünstigt.

Wie bauen wir eigentlich optimal Muskeln auf? Wir brauchen hartes Training, gute Ernährung, wenig Stress und eine optimale Regeneration.

**Fakt:** Vieler Raucher greifen zur Stressbewältigung zur Zigarette. Damit ist jedoch nicht die Ursache bekämpft, die bleibt, und schädigt unsere Erholung. Außerdem versetzen wir unseren Körper durch das Suchtgefühl in einen permanenten Stresszustand, wenn wir der Sucht nicht nachgeben.

## **Raucher essen oft schlechter**

Rauchen hemmt den Appetit. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass wir zum optimalen Muskelaufbau einen angemessenen Kalorienüberschuss brauchen. Es fällt Rauchern also umso schwerer, den Tagesbedarf eines intensiv trainierenden Sportlers zu decken.

Gerade wenn es später um den Faktor Regeneration geht, spielt ein optimal funktionierendes Herz-Kreislauf System eine entscheidende Rolle. Durch ständig verengte Gefäße können einfach nicht die selben Mengen an Nährstoffen fließen, wie durch gesunde Gefäße.

Raucher können durchaus leistungsfähig sein, sie sollten sich jedoch im Klaren darüber sein, dass sie ihre eigentliche Leistungsgrenze gar nicht kennen lernen können, da diese durch den Zigarettenkonsum deutlich nach unten verschoben ist.

---

# Wie definiere ich meinen Körper richtig?

## Mythos viele Wiederholungen?

Der Standard-Mythos in jedem Fitnessstudio: Mit vielen Wiederholungen definierst du ganz einfach deinen Körper. Die meisten denken dabei nicht einmal nach, was Definition eigentlich ist. Darum möchten wir doch einfach mal hier anfangen.

### Was ist Definition eigentlich?

Einen definierten Körper erkennt man einfach an einem niedrigen Körperfettanteil. Allerdings ist eine gewisse Grundsubstanz an Muskelmasse notwendig, denn wo nichts ist, kann auch nichts definiert werden. So hat der normale ektomorphe Typ zwar häufig ohne jemals trainiert zu haben einen Körperfettanteil von ca. 10%, sieht jedoch alles andere als athletisch aus, wogegen jemand mit mehr Muskelmasse, gleichzeitig aber mehr Fettmasse, aber ebenfalls mit einem KFA von 10% sehr athletisch aussieht.

Fazit: Definition= viel Muskelmasse+wenig Körperfettanteil

### Wie definiere ich jetzt richtig?

Es gibt unterschiedliche Schrauben an denen man drehen kann.

#### Ernährung

Die wichtigste Schraube ist die Ernährung. Hat man eine gewisse Grundsubstanz an Muskelmasse erreicht, ist es nötig ein Kaloriendefizit zu fahren um seinen KFA zu senken. Nur so verschwinden die Fettpölsterchen, die unsere Muskeln verdecken. Eine Eiweißreiche Ernährung hilft dabei unsere Muskelmasse zu gut wie möglich zu erhalten. Eine kohlenhydratarme Ernährung hilft dabei weiterhin, da weitere Energie benötigt wird um Kohlenhydrate aus Eiweißen zu synthetisieren.

#### Krafttraining

Auf der anderen Seite können wir an der Schraube des Energieverbrauchs beim Training drehen. Das ist übrigens der Grund, warum Trainer häufig „Definitionstrainingspläne“ mit 20 Wiederholungen schreiben. Um es nicht zu kompliziert zu machen(Energieverbrauch der Muskeln...) betrachten wir einfach mal die bewegte Gesamtlast.

Beispiel: Wir trainieren normalerweise Bankdrücken mit 100 KG 10 mal. Wir haben also eine Gesamtlast von 1000 Kg bewegt. Nun senken wir die Gewichtsbelastung auf 80 Kg(Gewichtskurve und Wiederholungskurve verlaufen normalerweise nicht proportional), schaffen dafür aber 20

Wiederholungen. Wir haben nun also eine Gesamtlast von 1600 KG bewegt. Das sind mehr als 50% mehr an gesamt bewegter Last.

Wenn man nun noch betrachtet, dass die Laktazide(anaerobe) Energiegewinnung, die nun stattfindet ineffektiver ist, als die Gewinnung direkt aus den Speichern im Muskel, erkennt man einen deutlich höheren Energieverbrauch.

Man kann also tatsächlich mit mehr Wiederholungen an einer Schraube für das Kaloriendefizit drehen. Allerdings kann der Muskelerhalt durch fehlende Hypertrophiereize etwas darunter leiden. Auch die generelle Aussage: „Mit vielen Wiederholungen definiert man“ ist damit nicht gerechtfertigt. Auch nicht das generell planlose und nicht hinterfragende Definitionspläne Schreiben vieler Trainer.

Das wichtigste, wenn man an dieser Schraube drehen will: Das Gewicht darf nicht zu weit reduziert werden!

### **Ausdauertraining/Cardio**

Eine einfache Methode temporär mehr Energie zu verbrauchen. Ein intensives Ausdauertraining kann viel Energie verbrauchen. Das kann ganz schnell zu dem erwünschten Kaloriendefizit führen.

Sie sollten aber Ihr Krafttraining nicht vernachlässigen. Wollen Sie Ihr Definitionsziel mit intensivem Cardio erreichen, sollten Sie nicht gleichzeitig im Kraftausdauerbereich trainieren, da die Muskulatur sonst schnell zu stark abbaut.

---

## **Wie splitte ich mein Training richtig(3er Split)?**

Vorab sollte eins klar sein: Ein Split Training ist nichts für Anfänger, auch nicht für diejenigen, die bereits durch andere Sportarten durchaus fit sind. Auch wenn Sie schon ein paar Monate trainieren, sollten Sie noch bei einem Ganzkörperplan bleiben. Erst, wenn Sie seid etwa 1-1,5 Jahren regelmäßig trainieren, sollten Sie sich Gedanken über die Aufspaltung Ihres Trainingsprogramms machen.

Denn ein Split Training vervielfacht die Intensität Ihres Trainings für die Zielmuskelgruppe. Ist Ihr Körper nicht vorbereitet, stürzen Sie sich gnadenlos ins Übertraining, es sei denn Sie fahren die Intensität durch z.B. geringere Gewichte zurück. Dann werden Sie aber nicht den Erfolg haben, auf den ein Split Training eigentlich abzielt. Hier wären Sie mit einem intensiven Ganzkörperplan besser bedient.

In diesem Artikel soll es speziell um den 3-er Split mit 3 Trainingseinheiten pro Woche gehen.

Um zu verstehen, wie man richtig splittet, finden Sie hier ein Negativbeispiel. Dieses Beispiel ist eine echte Empfehlung einem Internetforum. Selten findet man so viel Fehlerhafte Information im Internet wie beim Split Training.

**1 Tag**

Rücken  
Bauch

**2 Tag**

Brust  
Trizeps  
Bizeps

**3 Tag**

Beine  
Bauch  
Nacken

**Warum ist dieser Plan schlecht?**

- Am ersten Tag belasten wir unsere gesamte Rückenmuskulatur. Das Training der Rückenmuskulatur geht im Normalfall jedoch mit der Ausführung von Zugübungen einher. Als Synergist wirkt hier unser Armbizeps, dieser ist in der Belastungskette meistens der Muskel, der als erstes ermüdet. Warum sollten wir ihm also die Regenerationszeit nehmen und ihn am zweiten Tag wieder trainieren?

- Der Bauch ist eine Muskelgruppe wie jede andere. Warum sollte er zweimal die Woche trainiert werden, wenn alle anderen Muskeln das nicht nötig haben. Auch unsere Bauchmuskeln brauchen Regeneration, gönnen Sie ihnen diese. Auch wenn wir Sie täglich mehr nutzen als andere Muskelgruppen, die Intensität für einen trainingswirksamen Reiz muss zwar größer sein, das verkürzt jedoch nicht die Regenerationszeit.

- Unsere unteren Extremitäten und unser Gesäß machen knapp die Hälfte unserer gesamten Skelettmuskulatur aus. Deshalb sollte man diese niemals mit anderen Muskelgruppen kombinieren. Die Regeneration unseres Bauches wird schon genug durch die Arbeit des Stabilisierens, z.B. bei Kniebeugen gestört, als das es hier nötig wäre ihn extra zu trainieren. Der „Nacken“, in erster Linie ist damit wahrscheinlich unser Trapezmuskel gemein, ist ein klassischer Rückenmuskel und wirkt bei fast jeder Zugbewegung synergetisch.

## **Wie geht es denn nun richtig?**

Wenn Sie einen echten 3er- Splitplan haben möchten, der Ihre Muskeln maximal ausreizt, aber trotzdem ausreichende Regeneration zulässt, müssen Sie genau darauf achten, welche Muskeln bei welchen Übungen synergetisch (einander unterstützend) wirken und diese in eine Einheit legen. Dabei kann leider man keine Regeln zur Festlegung bestimmter Muskelgruppen festlegen.

### **Beispiel: Die Brustmuskulatur kombiniert mit dem Bizeps oder Trizeps**

Führen Sie Bankdrücken aus, wirkt, unter anderem, Ihr Trizeps synergetisch zu Ihrer Brustmuskulatur. Entscheiden Sie sich dagegen für ein liegendes Butterfly am Kabelzugturm, wirkt in erster Linie Ihr Bizeps synergetisch. Sie sollten sich also etwas genauer damit beschäftigen, welche Bewegung welche Muskelgruppe überhaupt macht. Vereinfachen kann man das Ganze, indem man sich an dem push and pull Prinzip orientiert. Kombinieren Sie alle Zugübungen in einem Tag, alle Druckübungen für den nächsten und alle Beinübungen für den letzten. Das minimiert schon einmal das Fehlerpotential. Doch auch hier sollte man noch genau hinschauen. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Trainer, oder besser, denn ein Trainerdasein vermittelt nicht automatisch beste Kompetenz, informieren Sie sich selbst über die Biomechanik der betroffenen Muskelgruppen. Bitte ziehen Sie jedoch ein Lexikon, Biologiebuch oder eine fachbezogene Internetseite dem Internetforum vor, bzw. vergleichen Sie die Standpunkte, denn in so einem Forum kann sowohl sehr wissenswertes, wie auch viel Unsinn vermittelt werden. Vergleichen Sie mehrere Quellen!

Ein Beispiel für einen guten Plan nach dem synergetischen push and pull Prinzip:

Tag 1: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur Trizeps und Bauchmuskulatur

Tag 2: Oberer Rücken, unterer Rücken und Armbizeps

Tag 3: Bein und Pomuskulatur

## Warum ist dieser Plan gut?

Vorab: Dieser Plan stellt **kein** Schema zum optimalen Splitplan für jeden dar. Es gibt noch sehr viele Möglichkeiten den Splitplan anders aufzustellen. Jedoch haben wir hiermit eine qualitativ hochwertige Grundlage.

## Erklärung zum Plan:

### Tag 1

Am ersten Tag trainieren wir die Brustmuskulatur in erster Linie. Damit sollte das Training beginnen. Wir gehen hier davon aus, dass hierfür Druckübungen, wie z.B. Bankdrücken und Dips ausgeführt werden. Ergänzt werden kann das Ganze durch eine Isolationsübung, wie z.B. den Butterfly.

Da unsere Schultermuskulatur(vorderer und seitlicher Deltamuskel) bei allen Druckübungen synergetisch wirken, können wir diese z.B. mit Frontdrücken noch einmal speziell fordern.

Haben wir unser „Schulter und Brust Training“ beendet, können wir dem bisher nur synergetisch wirkenden Trizeps noch eine Isolationsübung gönnen.

Unsere Bauchmuskulatur wird anschließend oder vorab trainiert. Hier ist in diesem Falle kein spezielles Synergieprinzip zu beachten.

### Tag 2

Hier arbeiten wir mit Zugübungen wie Rudern, Klimmzügen und Co. . Als Ergänzung können Übungen, wie z.B. Reverse Butterfly ausgeführt werden. stehendes, aufrechtes Rudern, auch als Nacken ziehen bekannt, gehört übrigens zu den Übungen des oberen Rückens. Unseren unteren Rücken trainieren wir nach den Zugübungen, da dieser uns vorher die Stabilität z.B. beim Rudern geben muss.

Nachdem unser Bizeps durch die Zugübungen ordentlich vorermüdet ist, können wir ihm eine Isolationsübung gönnen. Da er das schwächste Glied der Zugkette ist, sollte er nicht vor den Übungen des oberen Rückens trainiert werden.

### Tag 3

An Tag 3 führen wir ein vollständiges Beintraining durch. Dabei sollten wir die Hüftstreckung, Beinstreckung, Beinbeugung, evtl. Hüftbeugung, die Beinadduktion und -abduktion, sowie das anheben der Ferse vom Boden trainieren. Je nach unserer Sportart sollten wir auch den vorderen Schienbeinmuskel gezielt ansprechen.

### **Die Schultermuskulatur**

Wird bei diesem Plan leider an Tag 1 und 2 belastet. Dies lässt sich aber aufgrund unserer Anatomie bei keinem Plan wirklich vermeiden. Würde Tag 3 zwischen Tag 1 und 2 stehen, würde auf Tag 2 trotzdem Tag 1 folgen, somit ist dies ein nicht auszuschaltendes Problem.

### **Die Unterarmmuskulatur**

Wird durch die synergetische Wirkung am „Rücken bzw. Zugtag“ für den normalen Kraft und Fitnesssportler und auch für diejenigen, die auf ein muskulöses Aussehen aus sind, bereits genug trainiert. Ein spezielles Unterarmtraining sollte nur bei spezifischen Defiziten nötig sein.

---

## **Das Sixpack? Wie bekomme ich es endlich?**

In der heutigen Zeit ist das Hauptziel der meisten männlichen Kunden, die nicht aus gesundheitlichen Gründen, sondern für ihr Aussehen trainieren, ein straffer Bauch, am besten mit einem ausgeprägten Sixpack.

Doch wie bekomme ich am schnellsten ein Sixpack? Natürlich nur mit einem extensiven Bauchtraining, mit vielen Wiederholungen, Regeneration braucht unser Bauch, im Gegensatz zu den anderen Muskeln unseres Körper auch nicht, also kann er jeden Tag trainiert werden.

Das ist natürlich Quatsch.

Erst einmal wollen wir schauen, woraus unsere Bauchmuskeln eigentlich bestehen: Unsere Bauchmuskeln bestehen aus dem geraden Bauchmuskel, den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, den Quermuskeln und dem tiefen Lendenmuskel.

### **Moment, das sind ja mehr als 6?**

Das ist wohl wahr, uns so tragen Sie doch alle in irgendeiner Weise zur Form unseres Bauches bei.

Das, was wir aber als Sixpack erkennen ist lediglich der gerade Bauchmuskel, im lateinischen *musculus recutus abdominis*. Wir sehen 6 einzelne Einheiten, oder manchmal auch 8, da dieser Muskel von Sehnen überzogen ist. Erst dadurch bilden sich die einzelnen Pakete. Das bedeutet; Eigentlich hat jeder von uns bereits ein nach außen unsichtbaren „Eightpack“.

Von der Funktion her ist unsere Bauchmuskulatur recht komplex, um es einfach zu halten sollte man hier die Funktion des „Aufrichten“ des Oberkörpers, bei fixierter Hüfte, die Rumpfstabilisation und die Funktion als Gegenspieler der unteren Rückenmuskulatur im Kopf haben. Die seitliche Bauchmuskulatur bewirkt in erster Linie ein seitliches Neigen des Rumpfes und ein Zurückkehren mithilfe des Gegenspielers. Auch haben die seitlichen Bauchmuskeln großen Einfluss auf die Rumpfrotation.

## **Aber wie kriegt ich denn nun mein Sixpack?**

### **Körperfettanteil**

Körperfettreduktion ist angesagt. Denn gerade bei Männern legt sich das Fett wie eine Decke über unsere Bauchmuskeln. Diese können dann noch so ausgeprägt sein, sie werden immer unter dem Fettmantel versteckt bleiben. Das funktioniert nur mit einem Kaloriendefizit. Etwa 300kcal weniger als Ihr Tagesumsatz sind empfehlenswert um den Körper nicht in eine „Stoffwechselnotfallsituation“ zu bringen, um Jojo-Effekte zu vermeiden. Ab einem Körperfettanteil von unter 10% sollte sich ein deutliches Sixpack abzeichnen.

### **Das Training**

Um die Ausprägung der Auswölbungen der Bauchmuskulatur weiter zu vergrößern (und nicht zuletzt auch aus gesundheitlicher Sicht, aber darum soll es in diesem Artikel nicht gehen), ist natürlich ein entsprechendes Training notwendig. Die Bauchmuskeln reagieren dabei auf die selben Belastungsintensitäten und Zeiten, wie alle anderen Muskeln auch. Das heißt, Sie sollten auch in einem Bereich von 6-maximal 15 Wiederholungen trainiert werden. Aufgrund der Vielzahl an Synergisten (mithelfende Muskeln), ist ein Maximalkrafttraining hier aber nicht sinnvoll und spricht meist nicht mehr den eigentlichen Zielmuskel an.

### **Übungen (Beispiele)**

#### *Sit ups*

Vergessen Sie klassischen Situps, zumindest als Bauchübung. Sie trainieren damit in erster Linie Ihren Hüftbeuger, die Bauchmuskulatur wirkt dabei nur synergetisch (unterstützend).

#### *Crunches*

Crunches wirken auf den ersten Blick einfach und auch beim Ausführen denkt man sich vielleicht „höher wäre doch anstrengender“. Fakt ist, dass häufig trotzdem noch der Hüftbeuger und der obere Quadrizeps Kopf Ihrem Bauch eine Arbeit abnehmen.

So geht es richtig: Lassen Sie sich am Anfang am besten von einem Partner unterstützen. Gehen Sie in Ihre übliche Crunch Position, legen Sie ein Handtuch quer unter Ihre Lendenwirbelsäule. Nun versuchen Sie durch Bauchspannung Ihren Lendenwirbelbereich auf den Boden zu bringen, sodass

das Handtuch von Ihrem Partner nicht einfach heraus gezogen werden kann. Nun schalten wir den Hüftbeuger aus, indem wir die Antagonisten gegenspannen. Spannen sie Ihrem Beinbizeps und Hüftstrecker an, indem sie ihre Füße kräftig in den Boden drücken und Ihr Knie versuchen gegen den statischen Widerstand anzubeugen. Ihr Partner kann versuchen Ihre Füße anzuheben, um den Effekt zu verstärken. Sie werden merken, sie kommen kaum noch noch bei der Übung, aber genau das ist der Radius, in dem unsere Bauchmuskeln arbeiten können.

### **Probieren Sie es aus!**

Das ganze funktioniert auch bei den klassischen Bauchmaschinen, sitzend, mit fixierten Beinen. Nehmen Sie Ihre Beine doch einmal aus der Fixierung heraus und spannen Sie die Hüftbeugerantagonisten bewusst gegen die Polster an. Sie werden viel weniger Gewicht bei höherer Intensität für den Bauchmuskel brauchen.

Ergänz werden sollten die Übungen natürlich um die typischen Übungen für die seitlichen Bauchmuskeln, denn nur so bekommt unser Sixpack eine schöne Form, denn die seitlichen Bauchmuskeln sind sozusagen der Rahmen für den großen Bauchmuskel. Einen teuren Rembrandt würden Sie ja auch nicht in einem schäbigen Rahmen aufhängen? Weiterhin empfehlen Sie einige statische Übungen, für die Bauchmuskulatur, wie etwa Body Rollouts, oder der klassische Ellbogen und Seitstütz, um das Tonuspotential in neutraler Haltung zu erhöhen.

---

## **Hypertrophie(Muskelaufbau) und Muskelkater...**

„Ohne Muskelkater hast du nicht vernünftig trainiert!“, heißt die eine Meinung. „Muskelkater ist eine Verletzung, du hast es übertrieben, und es findet kein Muskelwachstum statt“, heißt die andere Seite. Doch seltsamerweise weist sowohl der Sportler, der ständig Muskelkater hat, als auch der, der ihn vermeidet ein gewissen Maß an Muskelwachstum auf.

### **Was ist also nun wahr?**

Vorab: Dass Muskelkater durch Übersäuerung der Muskulatur ausgelöst wird, ist lange überholt, wird aber häufig noch so weitergegeben. Bevor wir hier darauf eingehen, was Muskelkater genau ist, wollen wir schauen, was denn eigentlich bei der Regeneration bzw., der darauf folgenden Hypertrophie geschieht, denn danach werden wir auch sagen können, warum beide Sportler durchaus Erfolge verbuchen.

Alles beginnt mit unserem Training. Durch die hohe Krafterwirkung werden einzelne Zellen der Muskelfasern geschädigt. Diese sterben folglich ab.(sogenannte Nekrose) Die Muskelzellen selbst sind nicht in der Lage sich zu teilen und können somit nicht die beschädigten Elemente ersetzen. Hier kommen die sogenannten Satellitenzellen ins Spiel. Diese befinden sich außerhalb der Zellmembran(Zellhülle) und werden durch den Reiz aktiviert. In der jeweils neueren Generation nimmt das Volumen dieser Zellen weiter zu. Diese Satellitenzellen nehmen nun, nachdem die „toten“

Teilchen durch die weißen Blutkörperchen abtransportiert wurden, den Platz der alten Zellen ein und fusionieren narbenfrei mit der Muskelfaser.

Diese Beschädigungen treten **immer** bei Belastung auf, ob ein Muskelkater auftritt hängt im weiteren nur von dem Ausmaß der Beschädigungen ab. Sind die Beschädigungen zu gering, werden nicht genügend Generationen der Satellitenzellen gebildet, sodass kaum ein Volumenwachstum entsteht.

Sind die Beschädigungen zu stark, können Eiweißbruchstücke in der Zellplasma eindringen und dort Nervenenden reizen. Unsere Muskeln reagieren darauf mit einer reflektorischen Verspannung. Des Weiteren bildet sich ein Ödem, bzw. eine Schwellung.

An sich haben wir hier einen guten Reiz gesetzt, denn es werden viele Generationen (Achtung, es geht hier um Generationen, nicht um Anzahl, also nicht um Zellvermehrung im muskel->Hyperplasie) von Satellitenzellen benötigt, um die Nekrosen zu füllen.

Das Problem: Durch die Schwellung wird die Durchblutung gestört und die Leistungsfähigkeit temporär stark herabgesetzt. Das verlängert die Regenerationszeit deutlich.

Da nun also beide Parteien im Prinzip den gleichen Prozess durchlaufen, ist somit auch klar, dass beide Erfolge verbuchen. Wer den besseren Erfolg hat hängt von der Trainingsintensität ab. Ist die Person ohne Muskelkater deutlich unter der Schwelle zu diesem, wird die Person mit Muskelkater größeren Erfolg haben. Trifft Sie die Schwelle optimal, wird Sie ohne Muskelkater größeren Erfolg haben. Diese Schwelle ist aber schmal und schwer zu treffen, sodass bei intensiven Training des öfteren ein Muskelkater auftreten wird.

## **Doch was hilft gegen Muskelkater?**

Bitte nicht dehnen oder wieder trainieren. Das zögert nur die Regeneration weiter hinaus. Helfen tut alles, was die Durchblutung fördert. Von Sauna über Pferdesalbe, Wassertherapie, heißes Bad bis hin zu leichtem Ausdauersport. Massagen sind mit Vorsicht zu genießen. Eine leichte Massage fördert die Durchblutung, eine starke Massage kann die Nekrosen jedoch vergrößern.

---

# **Warum Sie trainieren und nicht nur üben sollten. Das Prinzip der Superkompensation**

Übung und Training. Diese beiden Begriffe werden häufig synonym verwendet. Sie bezeichnet aber 2 Bereiche, die man deutlich differenzieren sollte.

Üben bedeutet einen Prozess so oft zu Wiederholen, bis sich die Leistung automatisiert und jederzeit abrufbar ist. Die Leistung wird durch „Einschleifen“ scheinbar erhöht. Das kann das Üben der Matheaufgaben sein, oder das Torwurftraining beim Handball. Hier stellt der Körper irgendwann fest, welche Muskelspannung optimal ist, um das Gewünschte Ziel zu erreichen. Genau so empfinden wir im Studio irgendwann das Trainingsgewicht als leichter, auch wenn wir immer nur

die selbe Übung mit gleichem Gewicht durchführen. Fakt ist: Hier hat eine Anpassung des Nervensystems auf genau diese Bewegung stattgefunden. Genau das passiert überall, wenn wir etwas „üben“.

Das Problem beim üben ist: Es finden keine weiteren morphologischen Veränderungen statt, denn das passiert erst beim Training. Die kontinuierlich erhöhte Belastung und die Variation von Elementen führen erst dazu, dass der Körper es nötig hat, sich anzupassen. Wenn wir hier von Anpassung sprechen, sprechen wir immer vom Prinzip der Superkompensation.

## **Das Prinzip der Superkompensation**

Haben Sie ein intensives Training durchgeführt, ist danach Ihre Leistungsfähigkeit niedriger als zuvor. Sie werden im Normalfall also niemals während des Trainings besser, vorausgesetzt Sie haben sich gut aufgewärmt. Das hat Ihren Körper aus dem natürlichen Gleichgewicht geworfen, Ihm wurde mehr abverlangt, als sein Grundleistungsniveau zulässt.

Stellen Sie sich das wie bei einem Rennwagen vor. Es ist wesentlich ökonomischer die höhere Geschwindigkeit mit einem Leistungsstärkeren Motor auf die Straße zu bringen, als im roten Bereich das Rennen zu absolvieren und vielleicht durch einen kleinen Fehler überholt zu werden. Genau so geht es Ihrem Körper. Er ist ein Überlebenskünstler. Ist er bereits bei den Alltagsbelastungen ausgelastet, würde keine Chance mehr bestehen die Leistung in Notfallsituationen dramatisch zu erhöhen. (Evolutionstechnisch gesehen z.B. die Flucht vor wilden Tieren). Setzen Sie in Ihrem Training regelmäßig höhere Belastungen, muss der Körper für die „Notsituation“ noch größere Leistungen erbringen können, um sich im biologischen Gleichgewicht zu befinden.

Haben Sie nun Ihren Körper durch das Training geschwächt, bringt es nichts, sofort wieder eine erneute Belastung zu setzen. Ihrer Körper muss sich erholen. Der Optimate nächste Trainingszeitpunkt ist, wenn Sie nicht nur erholt sind, sondern bereits die Anpassung stattgefunden hat, bevor die Leistungsfähigkeit wieder beginnt zu sinken. Diesen Punkt müssen Sie für sich selbst ermitteln, da dieser bei jedem Menschen anders liegt. Fühlen Sie sich beim Training noch erschöpft vom letzten Training oder haben gar Muskelkater und bringen deshalb nicht die erwartete Leistung war es zu früh. Sind Sie top erholt, aber Ihre Leistung erhöht sich trotzdem nicht über längere Zeit, trainieren Sie zu selten.

## **Steigende Belastung**

Vergessen Sie nicht die Belastungen zu erhöhen. Sonst wird aus dem Training ein Üben und die Superkompensation greift nicht mehr, da die Alltags/Trainingsbelastung dem Leistungsstand Ihres Körpers entspricht.