



Foto: Privat

Int. Westdeutsche Meister (NAC): Daniela v. Hofe und Robin Schulz.



Fotos: www.powerblock.de

Klemme umstecken und Hantel herausnehmen: der Powerblock.

Kompetente Unterstützung

Wir freuen uns sehr auf die SPORTREVUE-Ausgabe mit den Berichterstattungen über die Internationale Westdeutsche und die Deutsche Meisterschaft des NAC. Wir wollen uns auf diesem Wege bei den Menschen bedanken, die uns in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe unterstützt haben, allen voran bei unseren Trainern: Michael Brügger hat für den nötigen Muskelaufbau und die Motivation gesorgt. Besonderer Dank gilt auch den Experten Dietmar Kliesch (Sportstudio Taurus in Duisburg) und Klaus Kaak (Mega-Sports in Goch). Die Ergebnisse machen Mut und Hoffnung, es zukünftig noch härter und gezielter angehen zu lassen. Wir fühlen uns beim NAC gut aufgehoben und träumen von einer sportlichen Karriere. Allen Hardcore-Bodybuildern viel Erfolg und Motivation!

Daniela v. Hofe und Robin Schulz, Rees

Antwort der Redaktion: Den Bericht zur Internationalen Westdeutschen Meisterschaft haben wir in der letzten Ausgabe (08/06) veröf-

fentlicht. Auf den Seiten 128 bis 133 in dieser Ausgabe finden Sie den Artikel über die Deutsche Meisterschaft. Wir wünschen Ihnen beiden viel Spaß beim Lesen und eine weiterhin so erfolgreiche sportliche Laufbahn!

Power im Block

Bei den Trainingsprogrammen mit Steve Holman und Jonathan Lawson sieht man, dass die beiden nicht mit herkömmlichen Kurzhanteln trainieren, sondern mit Gewichtsblöcken. Habt ihr die Herstelleradresse dieser Gewichte oder sonstige Informationen darüber?

Frank Wersich, Landshut

Antwort der Redaktion: Bei den von Holman und Lawson verwendeten Gewichten handelt es sich um den so genannten Powerblock. Dieses System ermöglicht es, mit verschiedenen Gewichtsstufen (angegeben in amerikanischen Pfund) zu trainieren, ohne dabei auf ein umfangreiches und Platz nehmendes Kurzhantelset zurückgreifen zu müssen. Die Auswahl des

gewünschten Gewichts der einzelnen Hantel erfolgt ganz simpel: Sie ziehen einfach die Gewicht-Auswahlklemme heraus und stecken diese unter dem gewünschten Gewicht wieder ein. Nun können Sie einfach die „neue“ Hantel aus dem ganzen Block rausnehmen. Somit ersetzt jede Einstellungsmöglichkeit ein Paar konventionelle Kurzhanteln. Die einstellbaren Gewichte sind farbig markiert und – auf einer Tabelle – auf der Hantel abzulesen. Das Powerblocksystem ist in verschiedenen Größenordnungen (Sets) erhältlich, die das Training in einem Bereich von bis zu 130 Pfund (etwa 59 Kilo, Elite-Set) und mit unterschiedlich großen Abstufungen ermöglichen (Schritte von drei, fünf oder zehn Pfund). In Deutschland erhalten Sie das Powerblocksystem bei:

Odenwälder Sport-Systeme
Volker Joschko
Ringstraße 98
64283 Groß-Umstadt / Klein-Umstadt
Tel. 06078-72626
E-mail: powerblock@odenwaldsport.de
im Internet: <http://www.powerblock.de>



Wenn Sie mit Leidenschaft, Eifer und Begeisterung trainieren, sind stetige Zuwächse zwangsläufig.

10 FEHLER, DIE MUSKELN ZERSTÖREN!

Was Sie an Ihren Trainingsansätzen ändern müssen, um in der Erfolgsspur zu bleiben.

von Skip La Cour • Fotos: Michael Neveux

Einige Bodybuilder machen grobe Fehler in der Art, wie sie trainieren. Ich verstehe das, denn ich habe sie früher selbst gemacht. Oft begehen wir Irrtümer beim Training, weil wir uns nicht die Zeit genommen haben, darüber nachzudenken. Manchmal kommen wir auch voreilig zu einem Schluss. Wir glauben fälschlicherweise, dass die Strategien, die wir am Anfang unseres Weges gefunden haben, die besten sind. Damit verschließen wir uns neuen, besseren Strategien. Vielleicht verfolgen wir nutzlose Strategien von Menschen, die es gut meinten und uns doch in die Irre führten.

Damit Sie ihre Ziele erreichen, zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren Trainingsansatz ändern müssen. Blättern Sie nicht nur einfach durch in der Hoffnung, dass Sie keinen dieser Fehler machen. Vermeiden Sie stattdessen diese Fehler, und nutzen Sie meine einfach zu befolgenden Tipps, mit denen Sie ein ganz neues Wachstum erreichen.

1) Bodybuilder verwechseln Aktivität im Studio mit der Intensität des Trainings

Manche Bodybuilder gehen regelmäßig ins Studio – aber fordern sich dort nicht genug ab. Das ist, als ob sie sich zur Arbeit einstampeln. Sie zeigen wohl Engagement und Beständigkeit, aber für die gewünschten

Zuwächse müssen sie die Qualität ihrer Workouts verbessern.

Zwischen Aktivität und Intensität liegt ein riesiger Unterschied. Aktivität ist nicht mehr als Anwesenheit. Gut für den Anfang, aber das bringt längst nicht die gewünschten Ergebnisse. Training ist dann intensiv, wenn Sie jeder Wiederholung, jedem Satz, jeder Übung und jeder Einheit 100 Prozent Ihrer physischen und psychischen Kapazität geben. Ganz gleich, welches Programm oder welche Philosophie Sie befolgen, Sie müssen intensiv trainieren. Sonst schaffen Sie allenfalls mittelmäßige Ergebnisse. Sie müssen so hart an die Gewichte gehen, dass jeder Satz mit dem absoluten Versagen endet. Nach dem Satz sollten Sie keine Reserven mehr haben. Dabei spielt der Kopf eine ebenso wichtige Rolle wie der Körper.

Intensität bedeutet auch das ständige Streben nach noch mehr Qualität mit jeder Übung, jedem Satz und jeder Wiederholung – ganz gleich, was Sie bereits erreicht haben. Sie müssen versuchen, bei jeder Trainingseinheit Ihre Standards zu erhöhen. Intensität heißt, sich nie mit seiner Leistung und



Entwicklung zufrieden zu geben, weil man in seinem tiefen Inneren sicher ist, noch eine Wiederholung, zwei Kilo mehr oder eine etwas bessere Ausführung zu schaffen.

Wenn Sie so mit Leidenschaft, Eifer und Begeisterung trainieren, sind stetige Zuwächse zwangsläufig. Wenn Sie intensiv arbeiten, sind Sie natürlich beim Training produktiver als Sportler, die das nicht tun. Je intensiver Sie trainieren, umso besser leiten Sie den Prozess des Muskelaufbaus ein.

2) Sie verwechseln beim Training Volumen mit Intensität

Manche Bodybuilder glauben tatsächlich, dass Ihre Ergebnisse besser werden, je mehr Zeit und Mühe sie investieren. Sie geben mit ihren grausamen Marathon-Workouts



Mit der ersten Übung sollten Sie den Zielmuskel fordern, damit er maximale Kraft entfaltet.

bis knapp unter die Mitte der Gesamtbewegung. Das verlängert die Zeit unter Spannung und erhöht vor allem die Kraftproduktion. Es löst auch das Brennen aus, das Sie bei Ihrer nächsten Übung erreichen wollen.

Formen mit Feuer

Bereit für das qualvolle Brennen? Als zweite Übung sollte eine Bewegung in der kontrahierten Position erfolgen. Sie hält während der gesamten Bewegung die Spannung auf dem Zielmuskel und ist eher eine Isolationsübung. Das wären für die mittleren und unteren Brustmuskeln Fliegende am Kabelzug oder an der Maschine.

Muskeln, die langsam reagieren, fehlt die neuromuskuläre Effizienz. Deshalb reagieren sie ja so langsam. Trägere Körperteile sind schwer zu spüren und deshalb während des Satzes schwerer unter Spannung zu halten. So haben wir beide schwache Brustmuskeln. Deshalb halten wir unsere vollen Wiederholungen bei den Fliegenden am Kabelzug oben oder unten an und machen dann Teilwiederholungen: etwa vom X-Punkt kurz vor der vollen Streckung bis kurz unterhalb der kontrahierten Stellung, also kurz bevor die Hände sich berühren.

Wenn wir in diesem erweiterten mittleren Bereich bleiben, gibt die Brustmuskula-

PROGRAMM 82

Workout 1A

Deltamuskeln, mittlerer Rücken, Bizeps, Unterarme

Übung	Sätze	Wdh.
Reißen am Rack oder aufrechtes Kurzhantelrudern (X-Reps)	2	10
Vorgebeugtes Seitheben im Sitzen (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)(4)
Kurzhanteldrücken im Stehen (X-Reps)	2	10
Supersatz		
• Schulterheben mit Kurzhantel (X-Reps)	1	8-10
• Aufrechtes Rudern am Kabel (X-Reps)	1	8-10
Maschinenrudern mit Bruststütze	1	10-12
Supersatz		
• Maschinenrudern mit Bruststütze (X-Reps)	1	8-10
• Rudern am Kabel (X-Reps)	1	8-10
Vorgebeugtes Seitheben mit gebeugten Armen (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(6)
Supersatz		
• Nackenziehen (X-Reps)	1	8-10
• Vorgebeugtes Seitheben (Reduktionssatz, X-Reps)	1	6(4)
Kabelcurls (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(6)
Supersatz		
• Scott-Curls (X-Reps)	1	8-10
• Kabelcurls	1	8-10
Konzentrationscurls (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)(4)
Hammercurls auf der Schrägbank (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)(4)
Handgelenk-Curls mit Kurzhantel mit Obergriff (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(7)(6)
Handgelenk-Curls mit Kurzhantel (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(7)(6)

Workout 3A

Brust, Lateralmuskeln, Trizeps, Bauch

Übung	Sätze	Wdh.
Schrägbankdrücken (zweiter Satz Reduktionssatz, X-Reps)	2	10, 8, 6
Fliegende am oberen Kabelzug (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	7(5)(4)
Bankdrücken (X-Reps)	1	10
Dips mit weitem Griff (Reduktionssatz, X-Reps)	1	9(7)
Fliegende am unteren/mittleren Kabelzug (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	7(5)(4)
Latzüge (X-Reps)	1	10
Supersatz		
• Klimmzüge (X-Reps)	1	8-10
• Latzüge mit Untergriff	1	6-8
Supersatz		
• Überzüge an der Maschine (X-Reps)	1	8-10
• Rudern am Seil (Reduktionssatz, X-Reps)	1	6(4)
Trizepsdrücken mit nach außen gerichteten Ellenbogen (Reduktionssatz, X-Reps)	1	9(5)
Dreifachsatz		
• Trizepsstrecken im Liegen auf der Negativbank	1	8-10
• Bankdrücken auf der Negativbank mit engem Griff (X-Reps)	1	6
• Kurzhantelstrecken im Liegen auf der Negativbank	1	5
Supersatz		
• Kickbacks	1	8-10
• Beugestütze auf der Bank (X-Reps)	1	8-10
Supersatz		
• Knieheben an der Schrägbank (Reduktionssatz, X-Reps)	1	12(4)
• Beinheben auf der Flachbank (X-Reps)	1	7

Dreifachsatz

• Crunches an der Bank (X-Reps)	1	9
• Eingedrehte Crunches (X-Reps)	1	8
• Klappmesser an der Bank	1	8

Workout 1B

Deltamuskeln, mittlerer Rücken, Bizeps, Unterarme

Übung	Sätze	Wdh.
Reißen am Rack (zweiter Satz Reduktionssatz, X-Reps)	2	10, 8, 6
Supersatz		
• Einarmiges Seitheben am Kabel (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)
• Einarmiges Seitheben an der Schrägbank (X-Reps)	1	7
Kurzhanteldrücken im Stehen (X-Reps)	2	10
Schulterheben mit Kurzhantel (Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(6)
Maschinenrudern mit Bruststütze	1	10-12
Supersatz		
• Maschinenrudern mit Bruststütze (X-Reps)	1	8-10
• Rudern am Kabel (X-Reps)	1	8-10
Einarmiges Kurzhantelrudern (X-Reps)	1	10-12
Supersatz		
• Nackenziehen (X-Reps)	1	8-10
• Vorgebeugtes Seitheben (Reduktionssatz, X-Reps)	1	6(4)
Kabelcurls (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(6)
Supersatz		
• Scott-Curls (X-Reps)	1	8-10
• Kabelcurls	1	8-10
Curls auf der Schrägbank (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)(4)
Hammercurls auf der Schrägbank (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)(4)
Handgelenk-Curls mit Kurzhantel mit Obergriff (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(7)(6)
Handgelenk-Curls mit Kurzhantel (doppelter Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(7)(6)

Workout 3B

Brust, Lateralmuskeln, Trizeps, Bauch

Übung	Sätze	Wdh.
Schrägbankdrücken (zweiter Satz Reduktionssatz, X-Reps)	2	10, 8(6)
Supersatz		
• Fliegende auf der Schrägbank (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)
• Fliegende am oberen Kabelzug (X-Reps)	1	6
Dips mit weitem Griff (Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(6)
Bankdrücken (X-Reps)	1	10
Supersatz		
• Fliegende auf der Flachbank (X-Reps)	1	8(5)
• Fliegende am unteren Kabelzug (X-Reps)	1	6
Latzüge (X-Reps)	1	10
Supersatz		
• Klimmzüge (X-Reps)	1	8-10
• Latzüge mit Untergriff	1	6-8
Supersatz		
• Kurzhantelüberzüge (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)
• Rudern am Seil (X-Reps)	1	6
Trizepsdrücken mit nach außen gerichteten Ellenbogen (Reduktionssatz, X-Reps)	1	9(5)
Dreifachsatz		
• Trizepsstrecken im Liegen auf der Negativbank	1	8-10
• Bankdrücken auf der Negativbank mit engem Griff (X-Reps)	1	6
• Kurzhantelstrecken im Liegen auf der Negativbank	1	5

Supersatz

• Überkopfstrecken mit Kurzhantel (Reduktionssatz, X-Reps)	1	8(5)
• Beugestütze auf der Bank (X-Reps)	1	6

Supersatz

• Knieheben an der Schrägbank (Reduktionssatz, X-Reps)	1	9(5)
• Beinheben auf der Flachbank (X-Reps)	1	8

Dreifachsatz

• Crunches an der Bank (X-Reps)	1	9
• Eingedrehte Crunches (X-Reps)	1	8
• Klappmesser an der Bank	1	8

Workout 2

(immer mittwochs) Quadrizeps, Beinbizeps (Isolation), Waden, unterer Rücken

Übung	Sätze	Wdh.
Kniebeugen an der Multipresse (X-Reps)	2	8-10
Kniebeugen (nicht durchgestreckt)	1	15-20
Supersatz		
• Bein Strecken (Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(6)
• Kurzhantelkniebeugen im unteren Bereich (X-Reps)	1	6-8
Supersatz		
• Bein Strecken (X-Reps)	1	8
• Sissy-Kniebeugen (X-Reps)	1	8-10
Beincurls (Reduktionssatz, X-Reps)	1	10(5)
Rückenstrecken (X-Reps)	1	10
Wadenheben an der Beinpresse (X-Reps)	3	15-20
Dreifachsatz		
• Wadenheben an der Donkey-Maschine (X-Reps)	1	10
• Wadenheben im Stehen (X-Reps)	1	6-8
• Wadenheben an der Hackenschmidt-Maschine (X-Reps)	1	6-8
Supersatz		
• Wadenheben an der Hackenschmidt-Maschine (X-Reps)	1	10-12
• Wadenheben an der Donkey-Maschine (X-Reps)	1	8
Wadenheben im Sitzen (X-Reps)	2	15-20
Lowback-Maschine (X-Reps)	1	10

Freitag: umfassendes Training der Beinbizepse aus allen Positionen:

Supersatz		
• Beincurls (Reduktionssatz, X-Reps)	1	9(6)
• Rückenstrecken (X-Reps)	1	8-10

Supersatz

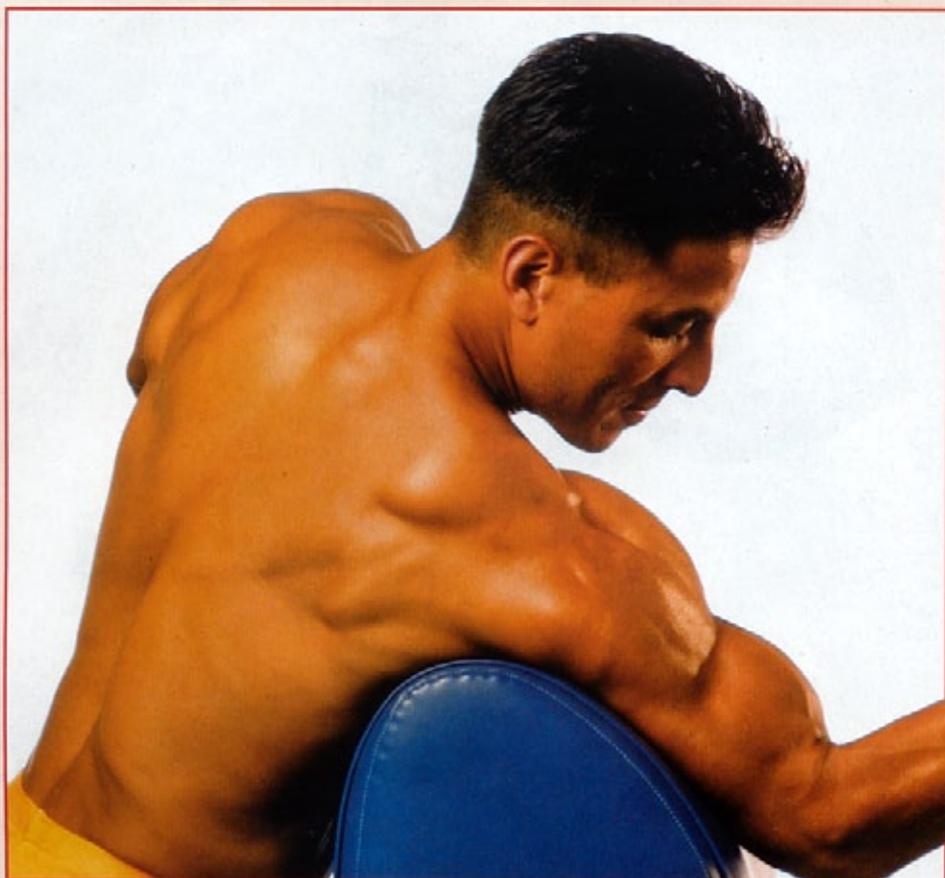
• Ausfallschritte (Beine abwechselnd)	1	9
• Kurzhantelkniebeugen im unteren Bereich (X-Reps)	1	6-8

Supersatz

• Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen (Teilwiederholungen im unteren Bereich)	1	8-10
• Kreuzheben mit Kurzhantel mit fast gestreckten Beinen (Teilwiederholungen im unteren Bereich)	1	6-8

Anmerkung: Wir absolvieren Workout 1A montags, 3A dienstags, 2 (Beine) mittwochs, 1B donnerstags, und am Freitag trainieren wir die Quadrizeps, Beinbizeps, Waden und Oberkörpermuskeln vom Dienstag bis auf den Rücken, aber nur Isolationsübungen, das heißt Übungen in der gedehnten oder kontrahierten Position. Am folgenden Montag machen wir mit 3B weiter. Dann kommen 1A dienstags, 2 (Beine) mittwochs, 3A donnerstags, und am Freitag ein umfassendes Beinbizeps-Workout, gefolgt von Isolationsübungen für die Beine und die Muskeln vom Dienstag. Am Montag kommt dann 3B und so weiter.

Anmerkung: Wo X-Reps angegeben sind, normalerweise nur ein Satz oder eine Phase eines Reduktionssatzes mit X-Reps oder einer X-Rep-Hybridtechnik.



Einarmige Bewegungen fördern die Rekrutierung der Muskelfasern.



Wie Kernspintomografien gezeigt haben, strapazieren Curls mit engem Griff – was durch nach Innen angewinkelte Arme imitiert wird – die beiden Bizepsköpfe am meisten.

Das sind also die drei wesentlichen Faktoren zur Muskelvergrößerung. Und falls Sie beim Lesen an muskelbepackte Arme gedacht haben sollten, konnten Sie mitverfolgen, wie ein schnelles und Masse aufbauendes Bizepsprogramm zustande kam:

- **Klimmziehen mit Untergriff.** Pausieren Sie drei Minuten zwischen den Sätzen. Hängen Sie X-Reps am zweiten oder an beiden Sätzen an.

- **Konzentrationscurls.**

Absolvieren Sie einen doppelten Drop-Satz (drei Sätze direkt hintereinander). Hängen Sie bei der letzten Phase X-Reps an.

- **Curls auf der Schrägbank.** Führen Sie bei der Aufwärtsbewegung nur die ersten beiden Drittel der Bewegung aus, um den Muskel zu überdehnen. Ergänzen Sie die Übung mit X-Reps.

Binden Sie die von uns genannten Faktoren zur Muskelvergrößerung in die Programme aller Muskelgruppen ein.

Somit haben Sie ein schnelles Trainingsprogramm für den Bizeps. Sollte man diese Faktoren zur Muskelvergrößerung auf alle Körperpartien anwenden? Richtig!

Achtung: Übertraining!

Wie kann man verhindern, dass man den Bizeps trotz eines umfangreichen Trainings übertrainiert? Nun, am Latissimus-Tag trainieren wir am Ende des Programms mit Untergriffen. In der Regel absolvieren wir das als zweite Übung und mit einem Supersatz. Zu diesem Zeitpunkt ist unser Rücken schon ziemlich strapaziert. Das Gewicht ist daher recht leicht. Zumindest ist es wesentlich leichter, als wenn wir zuerst mit Untergriff trainieren würden.

Wir vermeiden das Übertraining des Biceps' auch dadurch, dass wir an manchen

UNSER ÄRMELSPRENGER-BIZEPSPROGRAMM

Übung	Sätze	Wdh.
Klimmziehen mit Untergriff (X-Reps)	2	10-12
Konzentrationscurls (permanente Muskelanspannung, doppelte Drop-Sätze, X-Reps)	1	9(6)(4)
Curls auf der Schrägbank (bei jeder Wiederholung werden nur zwei Drittel der Aufwärtsbewegung absolviert, X-Reps)	1-2	10-12

Falls Sie beim Training für Ihren Latissimus Klimm- oder Latzüge mit Untergriff absolvieren sollten, halten Sie sich an folgendes Bizeps-Programm:

Übung	Sätze	Wdh.
Scott- oder Kabel-Curls mit engem Griff (X-Reps)	2	10-12
Konzentrationscurls (permanente Muskelanspannung, doppelte Drop-Sätze, X-Reps)	1	9(6)(4)
Curls auf der Schrägbank (bei jeder Wiederholung werden nur zwei Drittel der Aufwärtsbewegung absolviert, X-Reps)	1-2	10-12

Doppelte Drop-Sätze: Absolvieren Sie einen Satz bis zum Versagen, reduzieren Sie das Gewicht, und machen Sie anschließend sofort einen zweiten Versagensatz. Reduzieren Sie wieder das Gewicht, und führen Sie einen dritten Satz bis zum Versagen durch.

X-Reps: Absolvieren Sie zunächst einen Satz bis zum Versagen, und gehen Sie danach in die Semistretch-Position, so dass der Zielmuskel etwas gedehnt ist. Jetzt machen Sie kolbenähnliche Auf- und Abwärtsbewegungen im Abstand von 20 bis 25 Zentimeter.

Bizeps-Tagen statt der Klimm- oder Latzüge mit Untergriff von Anfang bis Ende mehr Isolationübungen absolvieren. Als erstes moderates Bizepstraining führen wir dazu Scott- oder Kabel-Curls durch.

Und wie sieht's mit stehenden Langhantel-Curls aus? Nein. Beim Langhantel-Curl findet in unterer Hantelposition eine wesentliche Verlagerung der Hebelwirkung statt. Daher sind sie für X-Reps überhaupt nicht geeignet. Aber sowohl Scott- als auch Kabel-Curls eignen sich bestens für diese wichtige Trainingstechnik am Ende des Satzes, um die Fasern zu aktivieren.

Der legendäre Larry Scott hatte seinerzeit einen extrem großen Bizeps und verließ sich dabei auf die nach ihm benannten Scott-Curls. Der Bizeps sollte förmlich „brennen“, wie Scott es nannte, und zwar während der Auf- als auch bei der Abwärts-

Das „Brennen“ gibt Ihrem Bizeps den letzten Schliff. Und das erwartet Sie am Punkt der maximalen Kraftentfaltung.

bewegung. Aus eigener Erfahrung sind wir davon überzeugt, dass es das „Brennen“ gegen Ende der Abwärtsbewegung war, das seinem Bizeps den letzten Schliff gab. Und das ist der Punkt der maximalen Kraftentfaltung.

Bei jedem stehenden Curl, ob nun mit der Langhantel oder am Kabel, sollten Sie mit engem, weniger als schulterbreitem Griff trainieren. Wie Kernspintomografien gezeigt haben, werden bei engem Griff beide Bizepsköpfe strapaziert. Ein weiter Griff dagegen, selbst beim Training mit der SZ-Hantel, belastet fast ausschließlich den inneren Kopf. Ein enger Griff ist also wesentlich effizienter. Außerdem belastet er den kleineren Brachialis-Muskel, der sich unter dem Bizeps schlängelt, erheblich. So entwickeln Sie mehr Muskelspitzen. Ein weiter Griff lässt den Brachialis völlig außer Acht.

Somit haben Sie nun einige Trainings-taktiken, mit denen Sie Ihren Bizeps aufbauen und Ihr Programm anheizen können. Probieren Sie mal eine dieser Taktiken oder auch alle aus, und Sie werden schnell Muskelmasse zulegen. Wollen Sie mit Ihrem Bizeps die Ärmel zum Zerreißen bringen? Kein Problem! ■



Um ein Übertraining des Bizeps' durch zu viel Beanspruchung beim Rückentraining zu vermeiden, führen Sie die Untergriffarbeit am Ende des Programms durch.

GEISTREICH

Bauen Sie ein besseres Bodybuilding-Hirn.

Wenn Sie Ihren Körper so schnell wie möglich aufbauen wollen, müssen Sie zunächst ein Bodybuilding-Hirn aufbauen. Wir zeigen, wie es geht. Zuerst bereiten Sie sich mental auf das Training vor. Sie können nicht mit dem Kopf voller Probleme in das Studio gehen und mit einem guten Workout rechnen. Machen Sie erst aus einem Arbeits- und Familienmenschen einen Sportler.

Betrachten Sie Ihr Training als unantastbar – als Ihre Zuflucht. Machen Sie jeden Satz perfekt: perfekte Technik, perfekte Kontrolle und perfekte Konzentration. Das funktioniert auch langfristig, so lange Sie sich immer nur auf den einen aktuellen Satz konzentrieren. Sobald Sie im Studio sind, schalten Sie alle anderen Gedanken aus. Stellen Sie das Handy ab. Ignorieren Sie die Hektik im Studio. Ideal ist Training mit wenig oder gar keiner Ablenkung. Und quetschen Sie Ihr Training nicht zwischen zwei andere anspruchsvolle Tätigkeiten. Ohne Konzentration können Sie nicht Ihre Höchstleistung bringen.

Bevor Sie mit dem allgemeinen Aufwärmen beginnen, schalten Sie die Umgebungsgeräusche aus und konzentrieren Sie sich auf Ihr Training. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, die geplanten Übungen im Geist durchzugehen. Stellen Sie sich zwei oder drei Wiederholungen jeder Übung vor. Fühlen Sie Ihre Muskeln arbeiten.

Wenn die Hantel für den Arbeitssatz bereit ist, schalten Sie in den Trainingsmodus und blenden das Alltagsleben aus.

Die ersten Minuten werden Sie sicher noch abgelenkt sein. Arbeiten Sie auf die erforderliche Konzentration hin. Konzentrieren Sie sich während des Aufwärmens auf das Workout. Lassen Sie sich nicht von anderen Menschen oder Ereignissen ablen-

ken. Diese Konzentration behalten Sie während des gesamten Workouts.

Trainieren Sie hart und diszipliniert. Effektiv trainiert man, wenn man intensiv und fortschreitend arbeitet – ohne Hast, mit korrekter Technik und zügiger, kontrollierter Geschwindigkeit bei den Wiederholungen. Das ist in der Theorie leicht gesagt, erfordert aber viel Disziplin.

Wenn die Hantel für den Arbeitssatz bereit ist, schalten Sie in den Trainingsmodus und blenden das Alltagsleben aus. Sie müssen mit dem Training eins werden. Nichts anderes zählt mehr. Stellen Sie sich bis zum Ende des Satzes größere Muskeln und unglaubliche Kraft vor. Absolvieren Sie den Satz Wiederholung für Wiederholung. Denken Sie nicht weiter als an die aktuelle Wiederholung. Hetzen Sie nicht, und wenden Sie die richtige Technik an. Wenn es quälend wird, lenken Sie sich von der Qual ab. Machen Sie weiter, ohne zu hetzen und ohne, dass die Technik leidet. Denken Sie daran, wie sehr Sie sich einen stärkeren, besseren Körper wünschen. Hart trainieren zu können, ist ein Privileg. Geben Sie nicht vorzeitig auf. Kämpfen Sie weiter.

Intensität, korrekte Technik und kontrollierte Wiederholungen machen ein erfolgreiches Training aus, nicht so viele Wiederholungen wie möglich. Schummeln Sie nicht, nehmen Sie nicht mehr Gewicht als Sie korrekt schaffen, und explodieren Sie nicht beim Heben. Absolvieren Sie zügige, kontrollierte Wiederholungen, nicht schneller als zwei bis drei Sekunden hoch und zwei bis drei Sekunden herunter pro Wiederholung. Ohne Ausnahme!

Das klingt jetzt übertrieben, aber lassen Sie jemanden Ihr ganzes Workout auf Video aufnehmen. Dann sehen Sie sich die Aufnahme zu Hause an. Überprüfen Sie Ihre Übungstechnik, Wiederholungskontrolle, Konzentration, Anstrengung und die Nutzung der Zeit zwischen den Sätzen. Prüfen Sie, was Sie verbessern können und tun Sie das beim nächsten Workout.

Setzen Sie all das in die Praxis um, und bauen Sie Ihr Bodybuilding-Hirn. Ihr Training wird effektiver – vorausgesetzt, Sie haben ein gutes Programm. *Stuart McRobert*



Hart trainieren zu können, ist ein Privileg. Geben Sie nicht vorzeitig auf. Kämpfen Sie weiter.

Beim Zirkeltraining sind solche Übungen am besten, die mehrere Muskelgruppen ansprechen und weniger Isolationsübungen wie das Seitheben. Schließlich geht es hier um Effizienz.



dass sie alle Grundlagen abdecken wollen. Das macht in der Theorie Sinn, aber nicht in der Praxis. Wenn Sie mit Zirkeltraining stärker werden wollen, beschränken Sie sich auf drei Grundübungen – auf keinen Fall mehr als vier – und drei Hilfsübungen. In drei Übungen kön-

Wenn Sie mit Zirkeltraining stärker werden wollen, beschränken Sie sich im Kern auf drei Grundübungen.

nen Sie mehr Energie investieren als in ein Dutzend. Wenn Sie Übungen wählen, die mehrere Muskelgruppen trainieren, haben Sie alle Grundlagen abgedeckt und werden viel stärker. So trainieren Sie beim Umsetzen

alle Muskeln von Rücken, Hüften und Beinen und viele im Schultergürtel. Und Sie müssen keine einzelnen Übungen für die unterschiedlichen Muskeln absolvieren. Sie können die Übungen Ihrer Wahl oft ändern – sogar bei jedem Workout. Halten Sie die Programme einfach, führen Sie die Übungen hart und schwer durch, und Sie werden positive Ergebnisse erzielen.

Angenommen, Sie wollen eine gewisse Fitness halten und sind an höheren Werten nicht wirklich interessiert, wie viele 50-, 60- und 70-Jährige. Dann sind ein Dutzend Übungen in Ordnung, ja sogar eine kluge Entscheidung. Wenn Sie statt wenigen Übungen mit hohen Gewichten viele Übungen ausführen, müssen Sie das Gewicht reduzieren. Das ist ideal für ältere Sportler mit Gelenkproblemen, Arthritis oder Osteochondritis. Das bringt Blut an die Gelenke und füttert die Knorpel, ohne zu belastend zu werden. Für diese Sportler empfehle ich höhere Wiederholungszahlen, um die Gewichte weiter zu reduzieren.

Wenn Sie also Krafttraining nach der Zirkelmethode durchführen, um Knochen und Gelenke gesund zu erhalten und gleichzeitig überdurchschnittlich viel Kraft für lange Wanderungen, Fahrradtouren oder das Golfspiel zu haben, sind mehr Übungen ideal. Gehen Sie entschlossen durch das Programm, verbessern Sie auch das Herz-Kreislauf-System und die Atmung. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die drei oder

Ich habe Briefe von Lesern erhalten, die Ratschläge zum Zirkeltraining wollten. Das Problem war, dass die meisten keine Kraft zulegten oder wenigstens nicht so viel wie geplant. Der Grund war ganz einfach: Sie absolvierten viel zu viele Übungen in einem Workout. Es stimmt zwar, dass die Fitness profitiert, wenn Sie schnell von einer Übung zur nächsten gehen. Aber zu viele Übungen pro Workout nagen am Kraftzuwachs. Sie haben nur einen bestimmten Vorrat an Energie, und wenn Sie ihn über zwölf bis 15 Bewegungen verteilen, werden Sie kaum Fortschritte erzielen.

Wenn ich die Leser gefragt habe, warum sie so viele Übungen absolvieren, sagten sie,