



## Berends Seite

# NATURAL-BODYBUILDING-TRAINING VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM

Gibt es ein generelles Erfolgsrezept für das Training im Natural Bodybuilding? Existiert ein universelles Erfolgsrezept, das für alle Menschen, die ihre Muskeln aufbauen, ihren Körperfettanteil senken und ihre Gesundheit fördern möchten, gleichermaßen gilt? Für jeden Natural Bodybuilder stellt sich eine Vielzahl von Fragen, wenn es um das Training geht: Wie schwer sollten die Trainingsgewichte sein? Wie viele Sätze sollten für jede Muskelgruppe innerhalb einer Trainingseinheit absolviert werden? Empfiehlt es sich, eine Muskelgruppe gezielt 2- bis 3-mal pro Woche zu belasten oder lieber nur 1-mal innerhalb von 7 bis 10 Tagen direkt zu fordern? Welche Trainingsmethoden eignen sich am besten zur Stimulierung von Muskelhypertrophie?

Ist das Training mit freien Gewichten wirklich die Grundvoraussetzung für den Muskelaufbau, oder können durch das Training von Übungen an Maschinen gleichwertige Ergebnisse in der Körperentwicklung erzielt werden? Welche Rolle spielt das Cardiotraining für erfolgreiches Natural Bodybuilding und viele weitere Fragen mehr ...

Was also tun? Grundsätzlich sind die wesentlichen körperlichen Merkmale bei allen Menschen gleich. Der Körper jedes Menschen besteht aus Muskeln, Knochen, Sehnen, Verdauungsorganen, Herz, Verdauungs- und Atmungsorgane usw. Wenn es aber darum geht, durch das Training mit Gewichten optimales Muskelwachstum zu erzielen, dann muss eine Vielzahl von bestehenden interindividuellen Unterschieden berücksichtigt werden; das heißt, es müssen körperlich genetisch bedingte Unterschiede zwischen den Menschen beachtet werden, wenn es an die Erstellung eines Trainingsplans geht. Ist Muskelwachstum das primäre Trainingsziel, ist es von ausschlaggebender Bedeutung, für den Erfolg im Training mit ausreichend intensiven Reizen zu arbeiten, sodass es auch tatsächlich zur Anregung von Muskelhypertrophie kommt. Allerdings reagieren Natural Bodybuilder nicht alle gleichermaßen auf verschieden hohe Trainingsreize und auf unterschiedlich hohe Trainingsumfänge. Aufgrund der Anatomie der Muskelfasern (prozentualer Anteil an weißen und roten Muskelfasern innerhalb der Skelettmuskulatur) sprechen einige Athleten besser auf das Training mit schweren Gewichten und weniger Wiederholungen (6 bis 10) pro Satz an, während andere Sportler durch das Training mit mittelschweren Gewichten und höheren WH-Zahlen (12 bis 20) pro Satz beste Ergebnisse im Muskelaufbau erzielen. Der eine Athlet befürwortet das Volumentraining mit zahlreichen Übungen (4 bis 6) und vielen Sätzen (bis zu 25) für eine Muskelgruppe, der andere Athlet schwört auf kurze und äußerst intensive Trainingseinheiten nach dem Heavy-Duty- oder dem HIT-Prinzip, in denen selten mehr als 3 Übungen und in der Regel nicht mehr als insgesamt 8 bis 10 Sätze pro Muskelgruppe auf dem Programm stehen.

Die vorhandenen Möglichkeiten bezüglich der Trainingsplanung im Natural Bodybuilding beschränken sich aber nicht nur auf den

Einsatz unterschiedlich hoher Reizintensitäten und verschieden langen Trainingsumfängen, sondern lassen sich beispielsweise auch auf die Trainingshäufigkeit, auf die zum Einsatz kommenden Trainingsmethoden und auf die Übungsauswahl innerhalb des Trainings ausdehnen. So erreicht ein Athlet besten Muskelaufbau durch wöchentlich mehrmaliges gezieltes Training einer Muskelgruppe. Ein anderer Athlet fährt am besten damit, jede Muskelgruppe gezielt in einem Abstand von 10 Tagen zu belasten. Während ein Sportler bevorzugt Supersätze absolviert, zieht der andere Sportler sein Training eher im gemächlicheren Tempo durch und legt zwischen den einzelnen Sätzen längere Pausen ein. Obwohl Langhantel-Kniebeugen wohl unbestritten als die Nummer 1 aller Übungen für die Entwicklung der Beinmuskulatur gelten, sind einige Natural Bodybuilder durchaus dazu in der Lage, auch ohne Kniebeugen großartige Ergebnisse im Aufbau ihrer Oberschenkelmuskeln zu erzielen.

Neben den bestehenden genetischen Unterschieden zwischen den einzelnen Athleten spielen auch Faktoren wie beispielsweise die jeweilige Trainingsphase (Aufbau-, Definitions- oder Regenerationsphase) und die persönliche Leistungsstufe (Beginner, Fortgeschrittener, weit Fortgeschrittener) eine Rolle für die Erstellung einer auf den jeweiligen Sportler optimal zugeschnittenen Trainingsplanung. Aber auch ein in der Theorie noch so sorgfältig erdachtes Trainingsprogramm muss anschließend in der Praxis auf seine Wirksamkeit hin überprüft werden.

„*Learning by doing*“ lautet hier die Devise. Beobachten Sie Ihre körperlichen und geistigen Reaktionen als Folge des Trainings nach einem bestimmten Programm. Ihr Körper wird Ihnen entsprechende Signale senden, und mit sorgfältigem Hineinfühlen bezüglich der Reaktionen Ihres Organismus können Sie erkennen, ob eine bestimmte Trainingsstrategie für Sie geeignet ist oder ob Sie lieber zu einem anderen Trainingsansatz wechseln sollten. Fühlen Sie sich körperlich kraftvoll und geistig leistungsfähig? Bauen Sie Muskeln und Kraft auf und können Sie Ihren Körperfettanteil unter Kontrolle halten? Oder sind Sie häufig erschöpft und können sich nur schlecht konzentrieren? Lässt der Muskelaufbau zu wünschen übrig, halten sich die Rettungsringe an Ihren Hüften hartnäckig und plagen Sie häufiger Verletzungen? Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und Ihrer Psyche und treffen Sie anschließend die für Sie richtigen Entscheidungen!

Mit besten Wünschen  
für Ihr Training,

**Berend Breitenstein**  
GNBF e. V.-Gründer  
Chefredakteur NBB & F



# 10 JAHRE 2003 - 2013



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

## DER VEREIN FÜR DOPINGFREIES BODYBUILDING IN DEUTSCHLAND

Weitere Informationen und Mitgliedschaft auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de)