

Bodybuilder Berend Breitenstein hat die Dinge niemals halbherzig erledigt. Das alte Bodybuilding-Motto „Kein Schmerz – kein Wachstum“ steht in seinem Kopf ganz vorne bei dem, was er tut; sei es Bücher zu schreiben (15 bis heute), Trainings-DVDs zu produzieren, Seminare zu veranstalten oder für WNBFF Wettkämpfe zu trainieren. Berend, ein Bodybuilder, seitdem er 13 Jahre alt ist, ist außerdem ein Personal Trainer in der Fitness-Station Hamburg, Deutschland. Er gibt seine Philosophie von „Trainiere hart, esse sauber und bleibe schlank“ an Menschen weiter, die Stress abbauen oder Körperfett verlieren möchten.

Für seine eigenen lebenslangen Fitnessziele hat er die Messlatte wesentlich höher gesetzt. Er sagt, dass Comic-Helden wie Batman und Spiderman ihn in seiner Jugend mit ihrem gemeißelten Körperbau inspiriert und dazu gebracht haben, verschiedene Sportarten zum Stillen seines Wissensdurstes in Sachen Fitness zu versuchen.

„Ich habe es mit Fußball, Tennis, Schwimmen und Reiten versucht“, sagt der gemeißelte 44-Jährige. „Aber als ich das erste Mal ein Gewicht angefasst hatte, war ich sicher, welche Art von athletischer Aktivität ich in der Zukunft machen würde. Das Gefühl war (und ist) genau richtig, Eisen zu stemmen!“

Sein jüngstes Ziel ist es, am WNBFF Pro Masters Cup 2010 teilzunehmen. Um sich darauf vorzubereiten, hat er ein Zwei-Stufen-Programm definiert, das sich aus Masseaufbau, gefolgt von einer Definitionsphase, zusammensetzt und durch einen spezifischen Ernährungsplan ergänzt wird. Der hauptsächliche Bestandteil seines Masseprogramms bildet das Pyramidenprinzip

– Erhöhung der Gewichtsbelastung mit jedem Satz bei gleichzeitiger Reduktion der Wiederholungszahlen. „Dieser Trainingsansatz führt zu konstanten, intensiven Reizen der Muskulatur“, sagt Berend. „Das ist exzellent für den Aufbau von massivem, dichtem und kompaktem Muskelgewebe am ganzen Körper.“

Seine Wiederholungszahl pro Satz liegt zwischen 6 und 15, die Pausenlänge beträgt 1 bis 3 Minuten zwischen den Sätzen. Jede

Muskelgruppe wird alle 7 bis 10 Tage trainiert, und er baut zweimal wöchentlich aerobe Aktivitäten ein, um sein Herz-Kreislauf-System zu kräftigen und den Fettstoffwechsel aktiv zu halten. Während seines 9-monatigen Massezyklus greift er zwei Körperpartien am Tag an mit einem Ruhetag alle zwei Tage. Sein Programm beginnt mit Brust und Trizeps an Tag 1, Beinen und Bizeps an Tag 2, gefolgt von einem Ruhetag. Er setzt seine Trainingseinheiten mit Schultern und Waden an Tag 4 fort und Rücken und Bauch an Tag 5, gefolgt von einem weiteren Ruhetag.

Er sagt, dass diese Trainingshäufigkeit den einzelnen Körperpartien reichlich Zeit dafür gibt, sich optimal zu entwickeln. Er befolgt während des Masseaufbaus einen strikten Ernährungsfahrplan mit täglich siebenmaliger Nahrungsaufnahme, die sich aus drei Mahlzeiten und vier Snacks zusammensetzt. Für alle seine Mahlzeiten ist Zucker der ausgemachte Feind. „Ich behalte meinen

Focus darauf, sauber zu essen – das heißt, Junk Food wie Süßigkeiten und Pizza zu vermeiden“, sagt er.

„Grundsätzlich besteht meine Ernährung aus Lebensmitteln mit hoher

Nährstoffdichte, die den Körper im Verhältnis zu ihrem Kaloriengehalt mit hohen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.“

Allerdings erlaubt er es sich, zu schummeln, indem er ein- oder zweimal pro Woche ein Stück Kuchen oder eine Portion Eiscreme während seines Massezyklus isst, um die Monotonie seines Ernährungsplans zu durchbrechen. Der 1,80 Meter große Bodybuilder hält die Kohlenhydrataufnahme bei 40 – 50 Prozent der täglichen Kalorienaufnahme. Seine Proteinzufuhr beträgt ungefähr zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

„Diese Menge an muskelbildenden Nährstoff während der Massephase im Bodybuilding zu konsumieren, ist ausreichend dafür, sicherzustellen, dass Protein seine gewebebildende Funktion erfüllen kann“, sagt der GNBFF e.V. Gründer und Vorsitzende. „Es wird nicht für die Energiegewinnung verschwendet, da die Energieversorgung des Körpers durch die Aufnahme von 40 - 50 Prozent Kohlenhydraten und 30 Prozent Fett gewährleistet ist.“ Er ergänzt seine Ernährung mit Molkenproteinpulver nach dem Training sowie mit einem Mehrkomponenten-Proteinpulver als Mahlzeitenersatz. Zusätzlich nimmt er Multivitamine und das Kraut tribulus terrestris zur Stimulierung der Testosteronproduktion.

Er sagt, sein drogenfreies Nahrungsergänzungs-Programm hält ihn gesund und klar im Kopf und stellt kein Risiko für seine Fitness und sein Wohlbefinden dar. Dieser Lebensstil führte ihn zu einem fünften Platz beim 1998 WNBFF Pro Mr. International und der fünften Position gegen die Top Pros in der Welt beim 2008 WNBFF Pro Masters Cup. „Ich bin ein lifetime drug free- Bodybuilder, und für mich ist es ausgeschlossen, irgendeine verbotene Substanz einzunehmen“, sagt er. „Folglich gibt es keinen Platz dafür, irgendeine Droge einzunehmen, die gefährlich für die körperliche oder geistige Gesundheit ist.“

Während der Definitionsphase seiner Vorbereitung (annähernd 8 - 9 Monate, ebenso wie der Massezyklus) nimmt er die gleichen Multivitamine und Molkenprotein,

fügt aber Energy Booster vor dem Training und Nitric Oxid hinzu. Diese Periode ist



hartes Geschäft, und das Ziel ist einfach: knallhart zu werden. Er erhöht die Trainingshäufigkeit und -intensität und streicht vollständig Zucker und Junk Food.



„Jedes einzelne Training, jeder Satz und jede Wiederholung wird mit voller körperlicher und geistiger Power ausgeführt“, sagt er. „Ich habe immer die Vision von massiven und definierten Muskeln in meinem Kopf.“ Seine Trainings- und Ruhetage wechseln vollständig. Tag 1 ist für Brust und Trizeps, Tag 2 ist für Beine, Bauch und Bizeps, Tag 3 ist für Schultern und Waden und Tag 4 für Rücken und Bauch vorgesehen, gefolgt von einem Ruhetag. Da er nur einen Ruhetag für sein gesamtes Programm einplant, behält er ein wachsames Auge dafür, wie sich sein Körper aufgrund des erhöhten Energieverbrauchs anfühlt. Er sagt, dass er manchmal einen zusätzlichen Ruhetag einlegt, wenn sein Körper eine Pause braucht. Es gibt eine feine Linie zwischen seiner erhöhten Trainingsintensität und einer Überbelastung der Muskeln. Er benutzt Methoden wie Intensivwiederholungen, abnehmende Sätze und Höchstkontraktion für alle Bewegungen, und das fordert einen hohen Tribut vom Körper. Berend sagt, dass

dann seine echte Motivation einsetzt. Er glaubt, dass abnehmende Sätze die intensivste Methode der Muskelstimulation ist, und sogar als professioneller Bodybuilder hat er Schwierigkeiten damit, den damit verbundenen Schmerz auszuhalten.

„Während abnehmender Sätze wird das Brennen in den Muskelfasern sehr intensiv – nahezu unerträglich“, sagt er.

Höchstspannung für alle seine Muskeln ist eine weitere Methode, auf die er schwört. Während er beispielsweise Cable-Crossover macht, hält er die Endposition und spannt seine Brustmuskeln so hart an, wie er kann. Er macht die letzten 3 - 5 Wiederholungen jedes Satzes mit dem Einsatz von Höchstspannung, um echtes Brennen in den trainierten Muskeln zu erzeugen.

Das letzte Stück in diesem Puzzle ist aerobes Training für die Fettverbrennung, um wirklich gerippt zu werden. Er erhöht die Häufigkeit seines aeroben Trainings (3 - 5 Einheiten pro Woche) und die Dauer (30 - 45 Minuten pro Einheit). Er läuft, joggt und fährt auf dem stationären Fahrrad. Um die benötigte Energie für einen derart hohen Aktivitätslevel aufzunehmen, befolgt er vier hauptsächliche Regeln bezüglich seiner Diät: strikt, sauber, regelmäßig und zeitoptimiert. Das bedeutet die genaue Überprüfung der Zutaten von allem, was er konsumiert, damit die Aufnahme von zugesetztem Zucker vermieden und sorgfältig die Zufuhr von Kohlenhydraten, Protein und Fetten beobachtet wird.

„Ich nehme nur sehr wenig Kohlenhydrate zu mir, viel Protein und Wasser und eine mittlere Menge an Fett“, sagt Berend. „Die meisten Kohlenhydrate werden zum Frühstück nach dem Training konsumiert, da ich es bevorzuge, nüchtern am frühen Morgen zu trainieren.“

Seine abschließende Zielvorgabe ist es, reichlich Wasser über den gesamten Verlauf zu trinken und so seine Nieren zu entlasten, die aufgrund der hohen Proteinaufnahme stärker gefordert sind.

Viel Wasser zu trinken hält außerdem seine Muskeln straff und aktiviert den Stoffwechsel. Sobald er einen Pump im Training bekommt, spannt er die entsprechenden Muskelgruppen an. Jede Pose wird für 20 - 30 Sekunden gehalten und 5 - 10 mal wiederholt.

„Ich mache es mir zur Gewohnheit die in einem Training belasteten Muskelgruppen zwischen den Sätzen und direkt im Anschluss an das Training anzuspannen“, sagt er. „Das Üben des Posings ist eine produktive Maßnahme dafür, optimale Muskelhärte und -kontrolle zu erreichen.“

Erwarten Sie große Dinge von Berend, wenn er die Bühne beim 2010 WNBFF Pro Masters Cup betritt. ★

WERDEN SIE KNALLHART MIT BEREND BREITENSTEIN

Notiz des Redakteurs: Für weitere Informationen besuchen Sie die Website www.berend-breitenstein.de

von Pete Dombrosky