

GNBF e.V. Athleten-Interview

Text und Fotos:
Konrad Wolff (www.konradwolff.com)

Die
Teilnehmerinnen
der Frauen Bikini-
Klasse

„Ich hätte mich ein Leben lang als Saubermann verkaufen können, und niemand hätte danach gefragt! Aber das widerspricht zum einen meiner persönlichen Einstellung zum Thema Ehrlichkeit, und zum anderen will ich gerade jungen Trainierenden zeigen, dass ein Fehler in der Vergangenheit weder bedeutet, dass der Traum eines ansehnlichen und muskulösen Körpers für immer zerplatzt ist, noch die Notwendigkeit besteht, dabei sein kostbarstes Gut, seine Gesundheit und somit sein Leben, aufs Spiel zu setzen!“

– Gregor David Werneburg

GREGOR „THE SHOULDER“ DAVID WERNEBURG

Vor mir sitzt Gregor David Werneburg, Vierter in der unglaublich stark besetzten Leichtgewichtsklasse der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2011 und NABBA/WFF-Weltmeister in der Fitnessklasse 2010. Wir treffen uns in Berlin, um ein Interview über sein Training, speziell sein Schultertraining, zu führen. Gregor spricht offen darüber, vor über zehn Jahren gedopt zu haben. Eine Gynäkomastie des linken Brustdrüsengewebes, die mehrfach operativ behandelt werden musste, war unter anderem die Folge des Dopingmissbrauchs. Im Jahr 2001 folgte für ihn – gebrandmarkt von den Nebenwirkungen – das völlige „Trainings-Aus“. Zwei Jahre später begann der Wiedereinstieg ins Bodybuilding. Nur mit dem Doping war er fertig. Er wollte leben, und zwar lange und mit bester Gesundheit. Je mehr der Sport die Lebensweise bestimmte, umso mehr stieg der Wunsch, sich mit anderen Athleten auf der Bühne zu messen, bis im Jahre 2010 die erste Wettkampfsaison folgte. „Nach der diesjährigen Pause werden noch viele Wettkämpfe in stetiger Verbesserung nachfolgen!“, kündigt Gregor sehr entschlossen an.

Kommen wir zum Interview:

NBB & F: Hallo Gregor, schön, dass Du Dir die Zeit genommen hast, mit uns dieses Interview zu führen. Ich weiß, dass Du kurze, intensive Trainingseinheiten bevorzugst. Kannst Du ins Detail gehen?

Gregor David Werneburg: Hi Konrad, es freut und ehrt mich, hier zu sein! Mein Training orientiert sich am High-Intensity-Training von Mike Mentzer und PITT-Force von Karsten Pfüzenreuter. Wenn ich mich strikt an ein bestimmtes Training halte, dann vergeht mir der Spaß, und der sollte bei unserem Sport an erster Stelle stehen. Darum gestalte ich das Training nach meiner eigenen Interpretation. HIT und PITT bringen mir am meisten Spaß und den besten Erfolg im Muskelaufbau. Wenn mir danach ist, gebe ich gelegentlich auch mal einem anderen oder einem exotischen Trainingsprinzip eine Chance, aber am Ende lande ich dann doch wieder bei Vor- oder Nachermüdung, Dropsätzen und 20er-Sätzen im PITT-Force und PITT-Hardcore-Stil. Andere Athleten und andere Trainingsvarianten zeigen, dass viele Wege nach Rom führen, aber für mich haben sich diese beiden Trainingsmethoden im Laufe der Jahre als optimal erwiesen.

NBB & F: Du sprichst davon, dass viele Trainingsmethoden zum Erfolg führen. Was ist Deiner Meinung nach – außer der Trainingsmethode an sich – entscheidend für den langfristigen Erfolg?

Gregor David Werneburg: Ganz klar: Ehrgeiz und Planung. Wenn jemand ehrgeizig ist, „Biss“ hat, das berühmte „Eye of the Tiger!“ besitzt, dann kann er sehr viel in unserem Sport erreichen. Mal ganz unabhängig von der Genetik, am Ende bestimmt der „Biss“ über Sieg oder Niederlage!

NBB & F: Ich interessiere mich sehr für Dein Schultertraining. Ich kenne kaum einen Athleten, der eine so ausgeprägte und voluminöse

Schulterpartie wie Du hat.

Gregor David Werneburg: Die Genetik ist natürlich nicht ganz unwichtig für den Erfolg und spielt durchaus eine Rolle, wenn es darum geht, die Schultern zu entwickeln. Gute Gene spielen hier neben der richtigen Planung eine große Rolle. Was natürlich nicht heißt, dass man die Schultern nicht trotzdem erfolgreich trainieren kann und nur mit den passenden Genen Chancen auf auffällige Kanonenkugeln hat. Umgekehrt bedeuten gute Gene aber nicht, dass man nachlässig trainieren kann und trotzdem eine massive Schulterpartie entwickelt. Das Training muss durchdacht sein. Mit schlechter Planung sehen die genetisch Bevorteilten oft Leute, die anfangs weniger Resultate erzielt hatten als sie, aber an ihnen vorbeizogen, weil diese von Natur aus mit nicht so guten Genen für den Muskelaufbau gesegneten Athleten eben mehr Biss hatten und mehr Köpfechen in das Training investierten. Im Oberkörpertraining gibt es so gut wie keine Bewegung, die nicht auch einen Teil des komplex aufgebauten Schulterapparats mit beansprucht. In manchen Studios kann man sogar beobachten, wie Leute ihren Schulterapparat beim Beintraining einsetzen, beispielsweise indem sie nach den ersten Wiederholungen Wadenheben diese Übung so durchführen, dass diese Bewegung eher an Schulterheben erinnert. Genau diese Komplexität macht die Schulter so sensibel für Verletzungen. Das habe ich leider auf sehr schmerzhaft und langwierige Weise durch ein Impingement-Syndrom (Funktionsbeeinträchtigung der Gelenkbeweglichkeit – Anm. d. Verfassers) erfahren müssen.



Die
Teilnehmerinnen
der Frauen Bikini-
Klasse



Die Teilnehmerinnen der Frauen Bikini-Klasse

Aus Unwissenheit vergisst man das schwächste Glied in der Kette, nämlich die Rotatoren. Früher oder später merkt man, dass der stechende und nicht mehr vergehende Schmerz nur in Verbindung mit einer ernsthaften Verletzung stehen kann. In meinem Fall bestätigte die ärztliche Diagnose meine Befürchtungen. Die Folgen waren eine längere Trainingspause und die damit verbundenen Rückschritte in der Entwicklung meiner gesamten linken Oberkörperseite. Das ist wohl so ziemlich mit das Schlimmste, was einem Bodybuilder passieren kann.

NBB & F: Und wie sieht Dein Schultertraining aktuell konkret aus? Kannst Du Deine Schultern überhaupt trainieren?

Gregor David Werneburg: Im Moment dient mein Schultertraining in erster Linie dem Muskelerhalt. Wenn damit gleichzeitig der Aufbau von ein wenig neuer Muskelmasse verbunden ist, so freut mich das natürlich. Aber Muskelaufbau ist zurzeit nicht mein primäres Ziel im Schultertraining. Durch „Versuch und Irrtum“ habe ich für mich eine Methode gefunden, mit der ich schmerzfrei trainieren kann: Ich führe einen Satz Frontheben durch, unmittelbar gefolgt von einem Satz Seitheben, unmittelbar darauf folgt ein Satz Schulterdrücken mit Kurzhanteln. Alle Übungen (außer Seitheben) werden im Sitzen durchgeführt. Der Wiederholungsbereich liegt zwischen 15 bis 20 pro Satz bei jeder Übung. Ich betrachte alle drei Übungen als einen Satz, den ich nach dreiminütiger Pause ein zweites und letztes Mal durchführe. Durch die Verwendung von Kurzhanteln wird gewährleistet, dass sich meine

Oberarme frei bewegen können und die Belastung für die Gelenke so minimal wie möglich gehalten wird. Die strikte Ausführung im Sitzen vermeidet unnötiges Abfälschen.

NBB & F: Mal unabhängig von Deinem momentanen Training: Welche sind Deiner Meinung nach die effektivsten und die besten Schulterübungen?

Gregor David Werneburg: Bevor ich auf diese Frage antworte, möchte ich eine Bitte an jeden trainierenden Leser dieses Magazins aussprechen: Bitte Leute, macht euren Schulterapparat und ganz speziell die Rotatoren warm! Und das noch, bevor ihr mit leichtem Seitheben zum Warmmachen der Deltas beginnt. Verschiedene kostenlose Videoplattformen im Internet bieten mittlerweile einige sehr gute Videos zum Thema „Shoulder Impingement Syndrom“, dort findet ihr Übungen wie beispielsweise „Schwertziehen“, die dafür sorgen, dass die Rotatoren ausgiebig erwärmt werden, bevor ihr zu den schweren Druckübungen übergeht. Druckübungen können ohne ausgiebige Erwärmung ganz schnell zu einem Verletzungsherd werden! Womit wir bei der eigentlichen Beantwortung der Frage wären. Meiner Meinung nach sind Druckübungen wie Schulter- oder Nackendrücken in allen Variationen (freie Gewichte sind immer meine erste Wahl) und Zugübungen wie

S T E C K B R I E F

Geboren am: 16.09.1981
Größe: 1,67 m
Off-Season-Gewicht: 75 bis 80 kg
Wettkampf-Gewicht: 68 bis 70 kg
Training seit: 1998
Trainingseinheiten pro Woche: 3 bis 5
Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe: 2 bis 6
Satzzahl pro Übung: 1 bis 2
Bevorzugte Trainingsmethoden: Heavy Duty, PITT-Force

Seitheben, vorgebeugtes Seitheben und Frontheben die effektivsten Schulterübungen. Wenn man, wie in meinem Fall, mit einem „Impingement“ zu tun hat, sollte man gerade bei den Druckübungen und generell bei allen Übungen oberhalb von 90 Grad sehr vorsichtig und mit Bedacht vorgehen. Zum Beispiel kann man „Arnold Press“ ersetzen, um weiteren Schaden und Schmerzen zu vermeiden.

Die genannten Übungen sind aus meiner Sicht am effektivsten für das Schultertraining, und die von mir geschilderte Herangehensweise an das Training möchte ich persönlich jedem Athleten an sein gut trainiertes Sportlerherz legen!

NBB & F: Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

Gregor David Werneburg: Ebenfalls besten Dank! Ich wünsche euch ein gutes Training mit einem mächtigen Pump! ★



Die Teilnehmerinnen der Frauen Bikini-Klasse