

Leseprobe: Auszüge aus dem Buch

Wenn wir das „Wie“ besser verstehen, dann wird schnell klar, dass Training und Muskelaufbau nicht kompliziert sind. Wir benötigen keine Dopingmittel und Medikamente, wir benötigen einfach grundlegende Informationen darüber, wie man als natürlich trainierender Athlet vorgehen muss, um dauerhaft maximale Muskelmasse aufzubauen...

Mit dem „Wie“ meine ich, wie das Training gestaltet und ausgeführt werden muss, damit genau die Reize gesetzt werden, die auf neurologisch-hormoneller Ebene zu der gewünschten Reaktion „Muskelaufbau“ führen...

Viele Sportler gehen davon aus, dass sie scheinbar nicht hart genug trainieren, wenn sie nicht die gewünschten Erfolge haben. Tief im Unterbewusstsein haben die meisten Leute abgespeichert, sie seien zu faul oder arbeiten einfach nicht hart genug. Das bezieht sich auch auf das Training! Also versucht man das Ziel durch noch härtere Maßnahmen zu erzwingen. Damit wird leider das genaue Gegenteil erreicht und man entfernt sich immer weiter von seinen Zielen...

Der wichtigste Aspekt des Trainings, der Teil, der direkt für die Reizbildung verantwortlich ist, ist die Ausführung der einzelnen Wiederholungen. Training ist im Grunde genommen eine Aneinanderreihung einzelner Wiederholungen, in unterschiedlicher Form organisiert. Je höher die Qualität der Gesamtsumme aller einzelnen Wiederholungen ist, desto höher ist die Qualität der ganzen Trainingseinheit...

Lange, bevor die ersten Trainingsmaschinen entwickelt wurden, trainierten alle Kraftsportler funktionell. Das Training bestand damals hauptsächlich aus dem Heben von Gewichten verschiedenster Art und aus Körperübungen, die heute allgemein als „Bodyweightexercises“ bekannt sind. Die Bodybuilder von damals waren nicht daran interessiert einfach nur stark und muskulös auszusehen, sondern wollten auch gesund, vital, stark und leistungsfähig sein...

Viele Sportler, sowohl aus allen Bereichen des Kraftsports, aber auch aus der Leichtathletik, dem Turnen, Fußball, Boxen, Ringen und anderen Kampfkünsten trainieren in erster Linie für ihre Sportart. Im Leistungssport wird nach wie vor mit ganzheitlichen, funktionellen Bewegungen und Übungen gearbeitet, die alle das Hauptziel haben, die Leistungsfähigkeit und die Funktionen zu verbessern. Die körperliche Erscheinung ist hier nicht von Bedeutung. Dennoch verfügen viele dieser Athleten über einen Körper, von dem die meisten Fitnessstudiobesucher und Bodybuilder nur träumen können...

Ab jetzt fängt eigentlich erst das Training an! Bisher haben wir die neue Übung nur geübt! Jetzt wird der Körper aufgrund der gesetzten Reize gezwungen, neue Muskelsubstanz zu bilden, d. h. wir müssen weitermachen und ihn weiterhin „darauf hinweisen“, dass wir gerne stärker werden wollen und er deshalb Muskelmasse „anbauen muss“. Wer jetzt jedoch glaubt, er habe ein Plateau erreicht, die Übung sei „ausgereizt“ und könne keine weiteren Wachstumsimpulse mehr vermitteln, weil er das Gewicht nur noch beschwerlich steigern kann, der wird vermutlich die Übung hier unterbrechen und gegen eine andere austauschen...

Trapbarkreuzheben und Trapbarkniebeugen werden mit der hexagonal geformten Trapbar ausgeführt. Dabei entstehen „Hybridbewegungen“ zwischen der normalen Hantelkniebeuge und dem klassischen Kreuzheben. Die Trapbarkniebeuge wird oft von einem Podest ausgeführt, damit man sich tief in die Hocke absenken kann, was einer tiefen Kniebeuge näher kommt. Dabei wird das Gewicht entweder durchgehend gehalten oder nach jeder Wiederholung am Boden abgesetzt. Das Trapbarkreuzheben wird, wie das normale Kreuzheben aus einem Deadstart ausgeführt, die Hantel wird also nach jeder

Wiederholung wieder am Boden abgelegt...

Dips an Turnringen sind nochmals effektiver: Der gesamte Körper muss durchgehend Stabilisierungsarbeit leisten und die Eigenbewegungen ausgleichen, die während der Übung entstehen. Sie trainieren die gesamte Brustmuskulatur, nicht nur die unteren Anteile, wie viele glauben. Zudem gehören Dips zu den besten Trizeps- und Schulterübungen überhaupt, schauen Sie sich den Oberkörper von hochkarätigen Ringe-Turnern an. Dips sollte man vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht, ohne weitere Zusatzlasten machen, bis man in der Lage ist ein hohes Gesamtvolumen von 50-100 Dips in 15 Minuten zu machen...

Alle Lauf- und Gehbewegungen für maximalen Muskelaufbau und Fettverbrennung sollten in Distanzen von 20-50 m und je nach Trainingspensum zu jeweils 6-15 Sätzen trainiert werden. Das Gewicht bei den Zugübungen richtet sich nach der Gleitfähigkeit des Untergrunds. Als Ausgangspunkt kann man bei 50-75 % des eigenen Körpergewichtes starten und sich langsam steigern. Das Training der Geh- und Laufbewegung kann am Anfang des Training erfolgen, zur Aktivierung des Nervensystems. Dann sollten explosiv-beschleunigenden Varianten wie Beschleunigungsläufe oder Sprints verwendet werden. Alle anderen Varianten, wie Ziehen und Schieben oder 400-m-Läufe werden am Ende des Trainings absolviert...

Diese Übungen bringen ein Extremmaß an Körperbeherrschung und Körperkontrolle. Zugleich stellen sie neben dem Loaded Carry, die meiner Meinung nach effektivste Art des Rumpfttrainings dar. Mit diesen Übungen lässt sich neben einer enormen Ganzkörperkraft auch einiges an zusätzlicher Muskelmasse im Oberkörper aufbauen. Während der Haltearbeit spannt man zugleich die Muskulatur von Bauch, Rücken, Gesäß, Oberschenkel, Schultergürtel und Armen maximal an...

Ein intelligenter Mann kam einst deshalb auf die Idee des Clustertrainings und fand heraus, dass alle Wiederholungen mit gleich bleibender Qualität ausgeführt werden können. Trotzdem lassen sich viel höhere Trainingsgewichte verwenden, was bei einer optimalen Wiederholungsausführung viel größere Wachstumsreize setzt. Zugleich bemerkte er, dass es keinen wesentlichen Unterschied hinsichtlich der Effektivität macht, ob die Wiederholungen am Stück oder mit 5-15 Sekunden Unterbrechung ausgeführt werden. Das Cluster-Training war geboren und auch heute ist sich die Fachwelt sicherer denn je, dass die Zukunft des Krafttrainings im Cluster-Training liegt...

Im antiken Griechenland, in dem die Körperkultur sehr fortgeschritten war, wurde so gut wie niemals bis zur Erschöpfung trainiert. Man betrachtete es als absolut gegensätzlich, Kraft und Stärke zu entwickeln, indem man sich verausgabt und dadurch das Gefühl von Schwäche erzeugt. Das genaue Gegenteil war der Fall: Die Athleten versuchten bewusst das Gefühl von Stärke zu erzeugen und das Training so zu gestalten, dass sich dieses Gefühl auf der körperlichen Ebene manifestierte. Wichtig war damals, dass man früh, im Kindesalter mit dem Training begann und dass es täglich ausgeführt wurde. Auch hier steigerte man Intensität und Frequenz langsam und wellenförmig...

Das Training in dieser Intensitäts-Zone wirkt als Potenzierung des ersten Blocks: Das Nervensystem und die Nerv-Muskel-Verbindungen werden noch mehr aktiviert und geschult, die Maximalkraft und die Explosivkraft werden trainiert und alle anderen Effekte werden ebenfalls gesteigert. Zudem stellt diese Trainingszone den direkten Übergang und das Verbindungsstück zur reinen Hypertrophie-Zone dar. In diesem Bereich wird, wenn das Volumen an sauberen Gesamtwiederholungen groß genug ist (15-25) und die Dichte ebenfalls hoch ist, schon ein gewaltiger Wachstumsreiz gesetzt. Zugleich berei-

tet uns diese Zone bestmöglich für den nächsten Schritt in der reinen Hypertrophie-Zone vor...

Wir verwenden unterschiedliche Trainingsprogramme, die auf einander aufbauen und zu verschiedenen Zwecken abgewandelt und eingesetzt werden können. Mit den hier vorgestellten Informationen wird auch jeder selbst in der Lage sein, ein effektives Trainingsprogramm zu gestalten. Betrachten Sie die hier vorgestellten Programme als praktische Einführung in das Trainingssystem. Anhand dieser Einführungsprogramme lässt sich praktische Umsetzung des Trainingssystems erlernen. Hat man die Prinzipien verinnerlicht, lassen sich nahezu unendlich viele verschiedene Trainingspläne erstellen...