



Training

Autor: Dr. Michèl Gleich

Inhalt

1	Einleitung.....	8
1.1	Bedeutung des Trainings im Natural Bodybuilding.....	9
1.2	Zielsetzung des Lehrbriefs	10
2	Grundlagen des Trainings.....	13
2.1	Zielsetzungen im Natural Bodybuilding	14
2.1.1	Muskelaufbau	14
2.1.2	Fettabbau und Definition	17
2.1.3	Kraftsteigerung und Leistungsoptimierung	18
2.2	Trainingsprinzipien im Natural Bodybuilding	20
2.2.1	Progressive Überlastung	20
2.2.2	Spezifität.....	21
2.2.3	Variation	22
2.2.4	Periodisierung	23
2.3	Core-Training	25
2.3.1	Bedeutung des Core-Trainings für Stabilität und Kraftentwicklung.....	25
2.3.2	Effektive Übungen für den Core-Bereich.....	26
2.4	Cardio-Training	27
2.4.1	Rolle des Cardio-Trainings im Natural Bodybuilding ..	27
2.4.2	Verschiedene Formen des Cardio-Trainings und ihre Vor- und Nachteile	29
2.5	Mobilität und Flexibilität im Natural Bodybuilding	30
2.5.1	Bedeutung für die Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention	30
2.5.2	Unterschiede zwischen Flexibilität und Mobilität	31
2.5.3	Effektive Übungen und Techniken zur Verbesserung	32

3	Trainingsmethoden.....	34
3.1	Widerstandstraining.....	34
3.1.1	Grundübungen vs. Isolationsübungen	35
3.1.2	Trainingsgeräte vs. Freihanteln	37
3.2	Intensitätstechniken.....	38
3.2.1	Supersätze	38
3.2.2	Drop-Sets	39
3.2.3	Pyramidentraining	40
3.2.4	Negativ-Wiederholungen	41
3.3	Trainingsfrequenz und -split	42
3.3.1	Ganzkörpertraining	42
3.3.2	Splittraining.....	43
3.3.3	Push-Pull-Beine-Split	44
3.4	Trainingsausrüstung und -zubehör.....	45
3.4.1	Grundlegende Trainingsmittel	45
3.4.2	Erweiterte Trainingsausrüstung und -zubehör.....	47
3.5	Beispiel für die Gestaltung eines Trainingsplans.....	48
4	Strategische Trainingsplanung	57
4.1	Zielsetzung und Periodisierung	57
4.2	Ernährung und Supplementierung	60
4.3	Regeneration und Ruhephasen	61
4.4	Superkompensation: Mechanismen und praktische Anwendung	62
4.4.1	Zentrale vs. periphere Ermüdung: Der Einfluss von ZNS-Erschöpfung und Mikrotraumata.....	64
4.4.2	Praxisempfehlungen für eine optimale Superkompensation	65
4.4.3	Superkompensation vs. Doping: Der natürliche Weg zur Leistungssteigerung	66
5	Fehler und Lösungen im Training	69
5.1	Übertraining erkennen und vermeiden	69
5.2	Häufige Trainingsfehler und ihre Korrekturen.....	71
5.3	Mentale Aspekte des Trainings	72
5.4	Mind-Muscle-Connection.....	74



6	Fortgeschrittene Themen	76
6.1	Peak-Week-Strategien	76
6.2	Wettkampfvorbereitung und Depletion-Phase	77
6.3	Trainingspsychologie und Motivation	78
7	Schlussbetrachtung	80
7.1	Ausblick	82
7.2	Rolle und Verantwortung der angehenden Trainer im Natural Bodybuilding	84
	Abbildungsverzeichnis	86
	Tabellenverzeichnis	87
	Referenzen und Bibliografie	88

1 Einleitung

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Natural Bodybuilding – was ist das Besondere daran?
2. Die Bedeutung des Trainings im dopingfreien Bodybuilding
3. Zielsetzung und Nutzen dieses Moduls

Das Natural Bodybuilding ist eine Disziplin, die sich durch den Verzicht auf leistungssteigernde Substanzen auszeichnet und stattdessen auf natürliche Methoden zur Entwicklung von Muskelmasse und Kraft setzt. Dabei spielen Training, Ernährung und Regeneration eine zentrale Rolle. Diese Einleitung soll Dir einen Überblick über die Bedeutung des Trainings im Natural Bodybuilding geben und die Zielsetzungen des Lehrbriefs erläutern. Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis für die Prinzipien und Methoden zu schaffen, die für einen erfolgreichen und gesunden Muskelaufbau notwendig sind.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Grundsätzen, die von Berend Breitenstein, dem Gründer der GNBF (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation), etabliert wurden. Berend Breitenstein ist die Schlüsselfigur im deutschen Natural Bodybuilding und setzt sich seit Jahrzehnten für die Förderung des dopingfreien Sports ein. Seine Philosophie betont die Bedeutung von harter Arbeit, Disziplin und einem ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit und Fitness. Unter seiner Leitung hat sich die GNBF zu einer renommierten Organisation entwickelt, die sich für Integrität und Fairness im Sport einsetzt.

2 Grundlagen des Trainings

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Was wollen Natural Bodybuilder mit ihrem Training erreichen?
2. Welche Prinzipien helfen dabei, diesen Zielen näher zu kommen?
3. Die Bedeutung des Core-Trainings
4. Die Bedeutung des Cardio-Trainings
5. Mobilität und Flexibilität

Der Erfolg im Natural Bodybuilding hängt in entscheidendem Maße von einem fundierten Verständnis der Trainingsgrundlagen ab. In diesem Kapitel werden die essenziellen Prinzipien und Methoden beleuchtet, die für die Gestaltung eines effektiven Trainingsprogramms unerlässlich sind.

Dabei stehen nicht nur die physikalischen Aspekte des Trainings im Vordergrund, sondern auch die wissenschaftlichen Hintergründe, die den Muskelaufbau, den Fettabbau und die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Ein tiefgehendes Wissen über die verschiedenen Zielsetzungen und die spezifischen Trainingsansätze ermöglicht es Trainern, maßgeschneiderte Programme zu entwickeln, die optimal auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele ihrer Athleten abgestimmt sind. Von der progressiven Überlastung bis hin zur Periodisierung – die verschiedenen Prinzipien und Techniken bieten eine solide Grundlage für nachhaltige und sichtbare Trainingserfolge.

Das Verständnis der Grundlagen des Trainings ist nicht nur für die körperliche Entwicklung entscheidend, sondern auch für die Motivation und die langfristige Begeisterung der Athleten für den Sport. In diesem Zuge werden hier die wissenschaftlichen Erkenntnisse mit praktischen Erfahrungen verknüpft und eine Basis für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training im Natural Bodybuilding geschaffen.

3 Trainingsmethoden

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Das Widerstandstraining und seine wesentlichen Aspekte
2. Die Unterschiede zwischen Grund- und Isolationsübungen
3. Train hard: Möglichkeiten zur Intensitätssteigerung
4. Was, wann, wie oft? Ganzkörper- oder Splittraining?
5. Womit trainieren? Ausrüstung und Hilfsmittel
6. Gestaltung eines Trainingsplans

Die Auswahl der richtigen Trainingsmethoden ist im Natural Bodybuilding von zentraler Bedeutung, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Widerstandstraining ist das Herzstück jedes Bodybuilding-Programms, da es die Grundlage für Muskelaufbau, Kraftentwicklung und körperliche Definition bildet. In diesem Abschnitt werden die verschiedenen Aspekte des Widerstandstrainings detailliert behandelt.

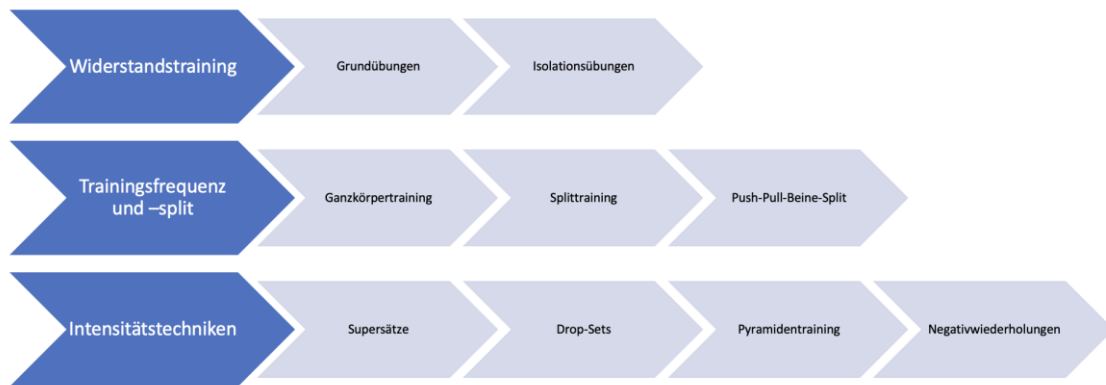


Abbildung 13: Trainingsmethoden im Natural Bodybuilding (Quelle: Eigene Darstellung)

3.1 Widerstandstraining

Widerstandstraining umfasst eine Vielzahl von Übungen und Techniken, die darauf abzielen, die Muskulatur durch den Einsatz von Gewichten, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht zu belasten. Es ist die primäre Metho-

4 Strategische Trainingsplanung

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Ziele richtig formulieren: Wie?
2. Der Wechsel der Ziele im Jahresverlauf: Periodisierung und Zyklen
3. Ernährung: „normal“ und supplementiert
4. Die Ruhe nach dem Sturm: Pausen zum Regenerieren

Die Trainingsplanung im Natural Bodybuilding ist ein wesentlicher Bestandteil für den Erfolg und umfasst verschiedene Schlüsselaspekte: Zielsetzung und Periodisierung, Ernährung und Supplementierung sowie Regeneration und Ruhephasen. Eine gut durchdachte Planung ermöglicht es, Fortschritte systematisch zu verfolgen und die Trainingsmethoden optimal auf die individuellen Ziele abzustimmen.

4.1 Zielsetzung und Periodisierung

Zielsetzung ist ein grundlegender Schritt in der Trainingsplanung. Eine effektive Methode zur Zielsetzung ist die SMART-Methode, bei der Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden formuliert werden. Durch die Festlegung von sowohl kurzfristigen als auch langfristigen Zielen wird eine klare Richtung für das Training vorgegeben. Kurzfristige Ziele dienen der Motivation und bieten schnelle Erfolge, während langfristige Ziele den gesamten Trainingsverlauf und die Strategie bestimmen.



Abbildung 20: SMART-Methode (Quelle: Eigene Darstellung)

5 Fehler und Lösungen im Training

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Wenn ein Mehr nicht immer besser ist: Die Gefahr von Übertraining
2. Verbreitete Fehler im Training: Wie korrigieren?
3. Die Bedeutung mentaler Stärke im Natural Bodybuilding
4. Muskel im Fokus: Die Mind-Muscle-Connection

Das Natural Bodybuilding stellt hohe Anforderungen an Disziplin und Technik. Um optimale Ergebnisse zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden, ist es essenziell, häufige Fehler zu erkennen und zu korrigieren. Dieses Kapitel beleuchtet die typischen Trainingsfehler, gibt Lösungsansätze und betont die Bedeutung mentaler Aspekte und der Mind-Muscle-Connection.

5.1 Übertraining erkennen und vermeiden

Übertraining tritt auf, wenn das Trainingsvolumen und die Intensität die Regenerationskapazität des Körpers übersteigen. Es ist durch eine anhaltende Müdigkeit, sinkende Leistungsfähigkeit und ein erhöhtes Verletzungsrisiko gekennzeichnet. Weitere Symptome können Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Appetitlosigkeit und ein geschwächtes Immunsystem sein.⁶⁷



Abbildung 24: Techniken zur Vermeidung von Übertraining (Quelle: Eigene Darstellung)

⁶⁷ Kreher & Schwartz (2012)

6 Fortgeschrittene Themen

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Die Wochen vor einem Wettkampf
2. Strategien, die in dieser Zeit an Bedeutung gewinnen
3. Psychologie als relevantes Thema

In diesem Kapitel werden fortgeschrittene Konzepte und Strategien im Natural Bodybuilding behandelt, die für Wettkämpfer und ambitionierte Athleten von besonderer Bedeutung sind. Der Fokus liegt dabei auf den Feinheiten der Wettkampfvorbereitung, der psychologischen Komponente des Trainings und der speziellen Phase der Depletion.

6.1 Peak-Week-Strategien

Die Peak Week ist die letzte Woche vor einem Wettkampf, in der der Körper optimal auf die Bühne vorbereitet wird. Hier werden spezifische Maßnahmen ergriffen, um den Körperfettanteil weiter zu reduzieren, die Muskulatur maximal zur Geltung zu bringen und die letzten Details zu verfeinern.

- **Carb-Loading:** Ziel ist es, die Glykogenspeicher in den Muskeln zu maximieren, um eine pralle und volle Muskulatur zu präsentieren. Dies wird durch eine gezielte Kohlenhydratzufuhr erreicht, die meist in der Mitte oder am Ende der Peak Week stattfindet.⁷¹ Der genaue Zeitpunkt und die Menge variieren individuell und sollten basierend auf Erfahrungen und Tests im Voraus geplant werden.
- **Entwässerung:** Durch eine kontrollierte Manipulation der Wasserzufuhr und -ausscheidung kann die Haut dünner und die Muskulatur deutlicher hervortreten. Dies erfolgt häufig durch eine schrittweise Reduzierung der Wasseraufnahme und gegebenenfalls durch natürliche Diuretika. Es ist

⁷¹ Helms et al. (2014)