

Maximale Muskelmasse mit POWERBUILDING-SYSTEMEN!

Viele Menschen in Fitnessanlagen möchten sichtbaren Muskelaufbau erzielen. Schaut man sich im Internet um, liest man diverse Zeitschriften sowie „populär-wissenschaftliche“ Bücher, so wird man tausende Trainingsprogramme über Muskelaufbau finden und wohl hunderte Muskelaufbau-Trainingssysteme die den maximalen Muskelaufbau versprechen. Für den Trainierenden ist es in diesem „Informations-Dschungel“ unmöglich den optimalen Weg zu finden. Besonders verlockend sind Exoten-Programme, da man auf die außergewöhnliche Formel hofft.

Fast jedes System funktioniert bis zum fortgeschritten Bereich mehr oder weniger gut. Die Frage ist nur: Welches System ist optimal um Muskeln aufzubauen? Gibt es so was überhaupt?

Wir glauben JA!

Es gibt unserer Meinung nach nicht den optimalen Trainingsplan (der Eine baut mit Bankdrücken/Langhantel eine üppige Brust auf, der Andere baut damit nur üppige Trizepse und Schultern auf), aber es gibt das optimale Grundgerüst für optimale Muskelaufbau-Trainingspläne:

DAS POWERBUILDING-SYSTEM!!

Im amerikanisch sprechenden Raum gibt es mehrere Professoren und Doktoren mit dem Arbeits-Schwerpunkt „wissenschaftliches Muskelaufbau-Training“, die gleichzeitig selber erfolgreiche Natural-Bodybuilder/-Kraftsportler sind und Wettkampfsportler coachen! Und diese Menschen haben in den letzten Jahren viele Erkenntnisse praktisch und wissenschaftlich belegt. Ein Beispiel ist die Trainingsfrequenz/pro Muskel/pro Woche. Predigte man jahrelang, dass man den gleichen Muskel nur einmal pro Woche trainieren sollte (z. B. montags Brusttag), so haben u. a. diese Menschen sowohl mit Studien als auch in der Praxis mit Athleten klar bewiesen, dass diese Frequenz für optimalen/maximalen Natural-Muskelaufbau nicht optimal ist (Steroid-Bodybuilding steht auf einem anderen Blatt)!

Natürlich kann auch heute noch die Theorie den „Muskel einmal/Woche trainieren“ funktionieren, aber es funktioniert nicht optimal! Und wer das heute noch so macht, egal wie intensiv er trainiert, kann sich verbessern, aber halt nicht optimal/maximal!

Diese Menschen befürworten zum Muskelaufbau das POWERBUILDING-SYSTEM!

Was ist das?

- **POWER kommt von POWERLIFTING**
- **BUILDING kommt von BODYBUILDING**

Vereint man für Muskelaufbau das Beste aus beiden „Welten“ so entstehen

POWERBUILDING-SYSTEME!

Was kennzeichnen klassische Bodybuilding-Programme:

- Viele Übungen pro Muskel, „Muskel aus allen Winkeln trainieren“
- Wiederholungsschwerpunkt/Satz: 8 – 12 (6 – 15)
- Kein Maximalkrafttraining
- Gleichmäßiger Muskelaufbau (gute Symmetrie), optische Schwachstellen werden verstärkt trainiert
- Stärker werden entsteht nur nebenbei, Fokus auf Muskelpump, Muskelbrennen, „Muskelspüren“
- Keine Periodisierung
- Sowohl Grundübungen als auch Isolationsübungen
- Verwendung von Intensitätstechniken
- Grobes Trainingsraster ist vorhanden – aber viele Trainingsinhalte werden nach „Gefühl“ und „Instinkt“ gemacht

Was kennzeichnen klassische Powerlifting-Programme:

- Schwerpunkt Grundübungen (besonders Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben)
- Wenig Übungsauswahl und wenig Übungswechsel
- Keine Isolationsübungen, und wenn, nur zur Schwachstellen-Bearbeitung
- Sowohl Maximalkrafttraining, als auch Muskelaufbautraining (ein dicker Muskel hat im Schnitt mehr Kraft als ein dünner Muskel)

- Wiederholungsschwerpunkt/Satz in den Hauptübungen: 1 – 8 Wiederholungen, verstärkt 3 – 6 Wiederholungen
- Hauptziel: stärker werden
- Um stärker zu werden, werden geeignete Periodisierungsprogramme angewendet
- Viele Programme/Systeme mit „Schnellkraft-Trainings-Komponenten“
- Oft unausgewogene Übungsauswahl, symmetrisches Körperbild nicht wichtig, so wird z. B. der Biceps im Regelfall vernachlässigt

Vereinen wir das Beste für Muskelaufbau aus beiden Welten so haben wir POWERBUILDING-PROGRAMME!

Bevor wir auf diese Punkte eingehen, vorab einige „klassische“ Meinungen aus beiden Lagern, die du besser vergessen solltest bzw. verstehen sollst, dass das dich nicht weiterbringt:

1. *Wir sind Bodybuilder: Es ist egal wie stark wir sind, wir wollen nur gut aussehen*

Die Wahrheit: Besonders im Natural-Krafttraining ist das „Stärkerwerden“, der Haupt- Initiator um dickere Muskeln zu bekommen

2. *Bodybuilder sind nicht stark, das sind nur auf „aufgeblasene“ Muskeln*

Die Wahrheit: Während Steroid-Disko-Pumper tatsächlich, aufgrund ihres oft schlechten Trainings, meist mehr Muskeln haben, als die reine Kraft es vermuten würde, sind Elite- Bodybuilder sowohl aus dem Amateurbereich als auch aus dem Profibereich im Regelfall sehr stark

3. *Powerlifter sind zwar stark, aber fett und hässlich*

Die Wahrheit: In den Superschwergewichts-klassen sind die Powerlifter im Schnitt wirklich fett. Die Begründung liegt darin, dass sich mit einem dauerhaftem Kcal-Plus besser Muskeln und Kraft aufbauen lassen und für ein Powerlifting-Schwergewicht es egal ist ob er 125 kg wiegt und 17 % Körperfett hat, oder 150 kg wiegt und 28 % Körperfett hat – Das Gegenteil ist der Fall: Mit 150 kg und mehr Fett wird er noch etwas stärker sein. Elite-Powerlifter unter 100kg sind im Regelfall sehr muskulös und haben eine extrem durchtrainierte, muskulöse Figur mit wenig Körperfett! Deutscher Elite-Kraftdreikämpfer Jan Bast mit ca. 95 kg Körpergewicht!



4. *Mit Maximalkrafttraining baut man keine Muskeln auf, nur Kraft*

Die Wahrheit: Während reine Maximalkraftsätze mit 1 – 2 WH kaum Muskeln aufbauen, ist der erweiterte Maximalkraftbereich mit 3 – 6 WH/Satz ein sehr guter Muskelaufbaubereich. Wer langfristig ausschließlich im Wiederholungsbereich von 8 - 15 trainiert, kann keine maximale Muskelmasse aufbauen, da er sich einfach schwerer tut, die Trainingsgewichte dauerhaft progressiv zu steigern.

5. *Bodybuilding: Muskeln „spüren“ ist wichtiger wie Trainingsgewichte erhöhen!*

Die Wahrheit: Besonders im fortgeschrittenen Stadium ist für einen Bodybuilder bzw. für eine Muskelquerschnittsvergrößerung der Faktor „Muskel spüren“ nicht unwichtig. Dieser Ansatz gilt aber verstärkt bei höheren Wiederholungen (8 WH plus). Trainiert man mit weniger Wiederholungen (3 – 7), so zeigen Studien, dass eine zu starke Konzentration auf den Zielmuskel zu weniger Trainingslast und dementsprechend zu kleinen Reizen führt!

6. *1mal/Woche den Muskel „platt“ machen, dann setzt man maximale Reize und hat ausreichend Erholung*

Die Wahrheit: Ohne jetzt näher darauf einzugehen, zeigt schon alleine die Wissenschaft rund um den Punkt „Proteinsynthese“ dass die Trainingfrequenz/Muskel mit einmal der Woche zu gering ist für optimale Effekte. Aber auch die Praxis aus der „Elite- Naturalmuskelaufbauwelt“ zeigt, dass dieser Trainingsansatz überholt ist!

Nachfolgend das Grundgerüst für Powerbuilding-Programme (das Beste zum Muskelaufbau aus beiden Welten):

- Permanent stärker werden ist der Hauptschlüssel im Natural-Krafttraining für Muskelaufbau und das sollte auch dein Ziel sein
- Um permanent stärker zu werden, solltest du dein Training periodisieren. Alle Studien zeigen, trainierst du mit einem geeignetem Periodisierungssystem baust du sowohl besser Kraft als auch Muskelmasse auf
- Kniebeugen und Kreuzheben gehören nicht nur in Powerliftingprogramme, sondern auch in jedes gute Bodybuildingprogramm
- Trainiere den ganzen Körper gleichmäßig und versuche eine harmonische Muskulatur zu entwickeln
- Führe sowohl Grundübungen als auch Isolationsübungen durch. Die Gewichtung sollte bei den Grundübungen sein
- Trainiere die Grundübungen Phasenweise auch im erweiterten Maximalkraftbereich mit 3 – 5 Wiederholungen, ansonsten verstärkt mit 6 – 8 (10) WH
- Trainiere Isolationsübungen verstärkt mit 10 – 15 WH um eine erhöhte metabolische Belastung zu erzielen (sekundärer Muskelaufbaureiz)
- Konzentriere dich besonders bei den kleinen Übungen auf die „Geist-Muskel- Verbindung“
- Achte bei großen Übungen nicht auf die „Geist-Muskel-Verbindung“, aber auf eine saubere Übungsausführung

Nachteile des Powerbuildingsystem:

Ein Schwerpunkt des Powerbuildingsystems sind schwere Grundübungen. Ein gewisser Prozentsatz der ambitioniert Trainierenden verträgt, trotz guter Übungsausführung, diese Art des Trainings nicht und bekommt Gelenkprobleme. Gehört man zu diesen Menschen, muss das „System“ modifiziert werden. Eine gute Übungsausführung ist generell ein MUSS, sonst sind für die meisten Trainierenden Gelenkprobleme vorprogrammiert.

Powerbuilding-Programme sind, sofern sie richtig durchgeführt werden, sehr anstrengend. Nicht „Jedermann“ ist bereit sich soo zu quälen. Wer sich allerdings nicht quälen kann, wird unabhängig vom Trainingssystem, ohnehin im Muskelaufbautraining natural nicht weit kommen können.

Gesamt-Fazit:

Powerbuilding-Programme decken alle Trainings-Aspekte des Muskelaufbaus ab. Wer diese Punkte in seiner Trainingsstrategie langfristig sinnvoll berücksichtigt (plus Muskelaufbauernährung), wird eine große Chance haben das Bestmögliche bez. des Muskelaufbaus aus seinen Genen rauszuholen. Nach dem jetzigen Stand der Krafttrainingswissenschaft und Natural-Trainings-Praxis ist das „Power-Building-Grundsystem“ jedem anderen „Grundsystem“ zum Muskelaufbau überlegen!

Das bedeutet für dich: Willst du bestmöglichen individuellen Muskelaufbau erzielen, so verwende schwerpunktmäßig „Powerbuilding-Systeme“!

Diese Programme sollten allerdings von Krafttrainingsexperten zusammengestellt werden.

„Schusterst“ du dir aus diesem Expertentipp selber ein „Powerbuilding-Programm“ zusammen, ist die Gefahr groß, dass es nicht passt. Hill-Fitness kann dir helfen...

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill