

# Grundgesetze für Anfänger

Ein typischer sonntäglicher Morgen, so sitze ich hier in meinem Sessel, geschafft vom Training und grabe mich durch diverse Bodybuildingforen, um meinen Horizont zu erweitern, doch wieder einmal sind es größtenteils Threads verzweifelter Anfänger, die nicht wissen, wie sie trainieren oder essen sollen, welche dort die Themen füllen.

Bei den bellenden Kommentaren der alteingesessenen User in solchen Foren ist es auch kaum ein Wunder, dass dort niemand viel schlauer wird und sich die Anfänger nach wenigen Wochen ohne Erfolge in den Steroidkonsum stürzen, doch ist das wirklich nötig?

Wie manche Athleten beweisen sind Erfolge weit über dem, was ein normaler Hobbysportler erreichen will (und auch weit über dem, was er trotz Anabolika mit schlechtem Training erreichen wird), durchaus möglich und ich werde hier einige wichtige Tipps geben, die ein Anfänger achten sollte, nein, muss!

## **1. Mach dir einen Trainingsplan**

Das wichtigste überhaupt, ist es, zu wissen, was man trainiert und warum.

Wie oft sehe ich in Studios die Neulinge vom Kurzhantelständer zur Bank und wieder zurück flitzen? Es scheint, als wären sie darauf aus, baldmöglichst mit einem Buckel, der Quasi Modo vor Neid erblassen ließe, herumzulaufen, anstatt eine solide Muskulatur aufzubauen. Falls man nämlich nur die Brust trainiert, kommt dieser Zustand schneller als gedacht. Wenn ihr mit dem Training beginnen wollt, dann nehmt ruhig zuerst einmal einen der Beispielpäne, die ich noch schreiben werde und bleibt für einige Monate dabei. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es wirklich die dümmste Idee von allen ist, alle paar Wochen als Anfänger seinen Plan zu ändern oder gar ohne Plan zu trainieren. Jedes Erkennen eines Fortschritts wird dadurch verhindert.

## **2. Setze dir Ziele und schreibe sie auf**

Ich weiß doch ohnehin, was ich will, größer werden und basta! Auch wenn ihr das jetzt denkt, so kann ich euch sagen, ihr werdet bestimmt in einem halben Jahr nicht mehr wissen, wieviel ihr damals wiegen wolltet. Klar wirkt sich das nicht insofern auf euer Training aus, dass ihr ohne Ziele direkt weniger drücken könnt, doch ist auch die Motivation beim Training eine sehr wichtige Sache. Wenn ihr euch viele kleine Ziele setzt wie z.B. 5 kg mehr Körpergewicht oder 10 Kg mehr auf der Bank, dann werdet ihr erstens etwas haben, auf das hinarbeiten könnt und fühlt euch zweitens großartig, sobald ihr euer Etappenziel erreicht habt.

## **3. Lege dir ein Trainingstagebuch an**

Sicher könnt ihr auch so behalten, welches Gewicht ihr bei den einzelnen Übungen jeweils drückt und es ist sicher auch noch möglich sich daran zu erinnern, ob die letzte Trainingseinheit sehr anstrengend war oder ob eine Gewichterhöhung nötig ist, doch fragt sich, ob ihr auch noch die Einheit vom ersten Sonntag des letzten Juni zusammenbekommt. Es ist schlicht so, wenn ihr euch eure Trainingsgewichte und euer Körpergewicht stets aufschreibt, dann fällt es euch auch viel leichter, es zu analysieren. Ihr habt auf einmal kaum noch Zuwächse? Seid ihr noch in der Anfangsphase (ca. erste zwei Jahre), so findet ihr den Übeltäter sicher schnell in eurer Trainingschronik.

## **4. Achte auf die richtige Form**

Ein sehr wichtiger Punkt. Dem erfahrenen Betrachter ist es oft ein Graus, in das Studio nebenan zu gehen, springen ihm doch dort ständig schreckliche Rundrücken und zukünftige Beckenschiefstände entgegen, die ihm beim Anblick die Zehennägel aufrollen. Es gibt viele Videos in den großen Internetforen, die die Übungsausführung bis ins Detail

aufzeigen und das nicht ohne Grund. Abgesehen davon, dass der Trainingserfolg durch falsche Technik nicht vergrößert wird, werden eure Knochen und Gelenke schon bald das Bedürfnis haben, sich an euch für die Tortur zu rächen. Wenn ihr in diesem Sport Erfolge feiern wollt, dann treten Verletzungen schnell einmal auf, also solltet ihr alles in die Wege leiten, um das Horrorerlebnis eines jeden Bodybuilders abzuwenden und dazu gehört vor allem eine schonende Technik.

## **5. Plane eine entsprechende Ernährung**

Eine sehr wichtige Sache, lasst es mich anhand einer Metapher erklären:

Nehmen wir einmal an, unser Körper sei eine Baustelle. Wir haben eine begrenzte Zahl an Bauarbeitern, die eine gewisse Menge an maximaler Arbeit, die hier für Muskelaufbau steht, verrichten können. Um ein Haus zu bauen, braucht man natürlich auch Steine, und schon sind wir bei der Ernährung. Wenn wir zu viele Steine liefern, dann häufen sich nur Unmengen des Baumaterials an, wenn wir jedoch zu wenige Steine liefern, gerät der Bau ins stocken. Mit der Ernährung im Bodybuilding ist es nicht anders, man muss zumindest so viel essen, wie man verbraucht, damit optimal aufgebaut werden kann. Da man aber nicht genau wissen kann wieviel man verbraucht, muss man schätzen und dann etwas mehr essen, als man für seinen Verbrauch hält. Nun sollte man, um eine stetige Zufuhr zu gewährleisten, dafür sorgen, dass man regelmäßig Nahrung zuführt und weiß, welche Menge an Nahrung man zuführt. Falls das Training nicht alle Regeln ausnahmslos ablehnt, sollte man pro Monat zwischen 1,5 und 3 Kg Körpergewicht zunehmen. Je nachdem, ob man zu wenig oder zu viel zunimmt, muss man die Kalorienzufuhr erhöhen oder senken.

## **6. Lass dein Ego daheim**

Das ist ein weiterer Punkt, der sich vielleicht nicht sofort auf das Training auswirkt, aber mit zunehmender Trainingszeit mehr und mehr an Bedeutung gewinnt.

Wichtig ist es, die richtigen Gewichte zu wählen. Viele Anfänger überschätzen ihre Fähigkeiten bei weitem und legen Gewichte auf, die sie nur mit sehr falscher Technik bewältigen können. Nun werden sich manche angesprochen fühlen und denken "Ja und? Es wächst doch! Wo ist das Problem?" und da wären wir wieder bei Punkt 4. Alle guten Ratschläge und Tipps, die ich hier nenne bringen nichts, wenn sie niemand einhält, weil er kurzfristig einen kleinen Erfolg erzwingen will. Auch wenn ihr durch Ablehnen sämtlicher Hilfen über kurze Zeit scheinbar bessere Ergebnisse erzielt, werdet ihr alles, was über einen kleinen Fopar hinausgeht, auf lange Sicht bereuen, wenn eure Erfolge ausbleiben oder ihr gesundheitliche Schäden erleidet.

## **7. Finger weg von Steroiden!**

Ca. 30% aller männlichen Studiobesitzer haben laut Studien bereits leistungssteigernde Medikamente konsumiert. Eine erschreckend hohe Zahl, vor allem dann, wenn man bedenkt, dass die meisten dieser Konsumenten nicht annähernd die Masse besitzen, die sie mit optimierter Ernährung und perfektem Training ohne Medikamente erreichen könnten. Als Anfänger sollte man gerade deshalb von Steroiden Abstand nehmen, weil man einfach noch nicht die nötige Erfahrung hat, zu beurteilen, ob man solche Stoffe benötigt, um seine Ziele zu erreichen. Außerdem ist man noch gar nicht in der Lage, die größeren Zuwächse genau zu bewerten, um herauszufinden, wie stark die Wirkung der jeweiligen Mittel ist. Wenn man dann noch das Gesundheitsrisiko und die Tatsache, dass man eine Straftat begeht, miteinbezieht, dann kommt man sehr bald zu dem Schluss, dass man noch alle Zeit der Welt hat um sich über Anabolika Gedanken zu machen.

## **8. Go Heavy**

Damit ist nicht gemeint, dass ihr nur mit niedrigen Wiederholungszahlen trainieren sollt, sondern vielmehr das SAID Prinzip beachten müsst, welches besagt, dass ein Muskel nur

dann eine Anpassung durch Wachstum vornimmt, wenn er überanstrengt wird.  
Daraus lernen wir: ein Training muss anstrengend sein und wir müssen bereit sein alles für unsere Erfolge zu leisten, solange wir die bisher genannten Punkte beachten.

So weit so gut, nun steht dem Training nichts mehr im Weg, mit einem freundlichen “Shut up and Squat!” verabschiedet sich euer  
Tobi vom Vegan Strength Team Germany!