

# FLAVIO SIMONETTI

**SPIEGEL**  
Bestseller



# MUSKELAUFBAU

**DAS EINFACHSTE TRAININGSBUCH DER WELT**

**riva**

Die wichtigsten Grundlagen und Übungen,  
damit du breiter, stärker und muskulöser wirst

## Vorermüdung

Eine weitere sehr intensive Technik ist die Vorermüdung. Das Ziel ist es, den Muskel durch Isolationsübungen so weit vorzubereiten, dass er bereits müde ist, wenn du mit der Ausführung der Grundübung beginnst. Ich erkläre es dir anhand vom Bankdrücken: Es kann vorkommen, dass du beim Bankdrücken vorzeitig abbrechen musst, weil deine Schulter oder dein Trizeps am Limit ist. Die Brustmuskulatur hätte hingegen noch Kraft für zwei bis drei Wiederholungen. Um also die Brust an ihre Grenzen zu bringen, kannst du vor dem Bankdrücken eine Isolationsübung für die Brust absolvieren. Gut passend wäre hier zum Beispiel Fliegende auf der Flachbank.

## 21er-Technik

Die 21er-Trainingsmethode eignet sich perfekt, wenn du einen Mittelpunkt überwinden musst, wie im Folgenden beschrieben. Gute Übungen hierfür sind etwa der Bizeps-Curl oder die Kniebeuge. Du absolvierst dreimal sieben Wiederholungen ohne Pause. Die ersten sieben Wiederholungen werden vom 0-Grad-Winkel bis zum 90-Grad-Winkel, dem Mittelpunkt, ausgeführt. Im Fall des Bizeps-Curls heißt das also, dass der Unterarm von der Ausgangsposition mit nach unten gestrecktem Arm bis zur Waagerechten mit rechtwinklig gebeugtem Ellbogengelenk angehoben wird. Die nächsten sieben Wiederholungen werden im Bereich vom 90-Grad- bis zum 150-Grad-Winkel, also vom Mittelpunkt bis zur Endposition ausgeführt. Beim Bizeps-Curl wird der Unterarm von der Waagerechten bis beinahe zur Vertikalen angehoben. Bei den letzten sieben Wiederholungen bewegst du das Gewicht über den vollen Bewegungsablauf von 0 Grad bis 150 Grad. Da du dich im Kraftausdauerbereich befindest, wirst du spüren, wie deine Muskeln sich mit Blut füllen und am Ende übersäuern. Der Pump äußert sich hier am besten. Dies ist ein intensives Workout, das Laune macht und zu dem ein oder anderen schmerzverzerrten Gesicht führt.

## Dropsätze

Die Dropsätze absolvierst du nach den von dir gewünschten Trainingssätzen, die du im Trainingsplan definiert hast. Du trainierst also wie geplant und hängst am Ende noch ein paar weitere Sätze an – ich empfehle dir zu Beginn drei weitere. Reduziere für die Dropsätze das genutzte Gewicht um 30 Prozent und versuche, den Muskel ohne Satzpausen bis zur letzten Wiederholung zu beanspruchen. Die Anzahl der Wiederholungen spielt jetzt keine primäre Rolle mehr, entscheidend ist es, den Muskel zum Versagen zu bringen. Sobald du nicht mehr kannst, reduziere das Gewicht erneut um 30 Prozent und wiederhole den Prozess. Dies kannst du je nach Intensität zwischen zwei- und fünfmal direkt hintereinander machen. Du wirst spüren, dass dein Muskel danach absolut am Ende ist, und wahrscheinlich wirst du auch am nächsten Tag die beanspruchten Muskeln stärker als sonst spüren.

Du hast jetzt ein kleines, aber sehr wirkungsvolles Repertoire an Möglichkeiten, das dir helfen kann, das Meiste aus deinem Training herauszuholen. Vergiss jedoch nicht: Diese Techniken sollten wirklich nur Kraftsportler mit in ihr Training einbauen, die bereits länger als ein Jahr trainieren. Absolviere zwischen solchen intensiven Workouts auch immer wieder klassische Workouts ohne Intensitätstechniken, denn auf Dauer könnten andernfalls Sehnen und Bänder leiden.

## Schritt 8: Wechsle den Trainingsplan

Ein Trainingsplan ist nicht in Stein gemeißelt. Wenn er nicht mehr die gewünschten Resultate bringt, wechsle ihn. Ich sehe viele Personen, die über Jahre denselben Übungsablauf trainieren und dadurch keine Fortschritte mehr erzielen. Ein Plan ist jedoch nur gut, solange er dich voranbringt und Muskeln zum Vorschein kommen. Ab wann solltest du also einen neuen Trainingsplan in Betracht ziehen? Folgende Indikatoren zeigen dir, dass es Zeit für eine Planänderung ist:

- Du steigerst deine Trainingsgewichte nicht mehr.
- Du absolvierst die Übungen ohne die nötige Hingabe.
- Deine Muskeln bleiben unverändert und du siehst kein Wachstum.
- Gewisse Übungen führen zu Schmerzen.

Ein Wechsel des Trainingsplans hat mehrere Vorteile: Deine Muskeln erhalten neue, ungewohnte Trainingsreize, durch neue Übungen ist wieder Progression, also ein stetiges Erhöhen des Gewichts, möglich und du steigerst deine Motivation. Durch alternative Übungen triffst du den Muskel anders – und im idealen Fall vielleicht sogar besser.

## Die optimale Länge einer Trainingseinheit

Als ich vor Jahren mit dem Training begann, verbrachte ich oft Stunden im Fitnessstudio. Schließlich machten es Arnold Schwarzenegger und die Profibodybuilder genauso. Ich wollte zwar nicht so krass aussehen, aber schlussendlich glaubte ich, dass mehr Trainingszeit auch mehr Erfolg bedeutet. Leider ist es nicht so; nicht wenn man ohne Doping Muskeln aufbauen möchte, denn Krafttraining bedeutet für den Körper Stress. Wie bereits erläutert, werden in einer Trainingseinheit Tonnen an Gewicht bewegt. Auch wenn man sich danach noch fit fühlt, muss der Körper sich von dieser Belastung erholen. Es gibt natürlich Ausnahmen, Natural-Athleten, die zweimal am Tag trainieren oder stundenlang Gewichte heben. Im Allgemeinen ist jedoch die Erholungszeit

unser Nadelöhr. Je länger du trainierst, desto länger musst du dich erholen. Verkürzt du diese Erholungsphase durch zu häufiges Training, zu wenig Schlaf oder zu viel Stress, wird aus hartem Training, guter Ernährung und großer Leidenschaft nicht mehr als Stillstand oder gar Rückschritt.

Woran das liegt? Der Körper muss viel Energie bereitstellen, um hohe Belastungen zu bewältigen und auszugleichen. Am liebsten wäre es uns natürlich, dass er diese Energie aus den Fettreserven gewinnt. Doch für den Körper gehört Fett zu den wichtigsten Energiegaranten, weswegen er dieses erst sehr spät opfert. Er bevorzugt Muskulatur! Das macht er, indem er bei Stress ein Hormon namens Cortisol produziert, das Stoffwechselfvorgänge vorantreibt, die dann Schritt für Schritt Muskeln abbauen. Noch einmal vereinfacht: Wenn du zu lange trainierst und nicht auf deinen Körper hörst, frisst er deine Muskeln auf. Die Profibodybuilder müssen sich darüber keine Gedanken machen. Sie nehmen illegale Substanzen ein, die genau das verhindern und ihnen helfen, noch schneller fit zu werden und noch mehr und noch häufiger trainieren zu können.

Welche Trainingsdauer ist also zu empfehlen? Das ist in der Praxis stark davon abhängig, wie intensiv dein Training ist. Ein lockeres Training kann auch mal länger dauern. Grundsätzlich würde ich eine Trainingsdauer, ausgenommen das Auf- und Abwärmen, von 45 bis 75 Minuten empfehlen. In diesem Zeitraum werden bei eingehaltenen Pausen die Muskeln optimal beansprucht und erhalten den nötigen Reiz, um zu wachsen. Mehr ist nicht notwendig. Ich weiß, vor allem am Anfang ist das schwer auszuhalten und noch schwerer zu verstehen. Aber glaube mir, selbst Weltmeister im Natural Bodybuilding halten sich zum größten Teil an diese einfache Vorgabe.

## Warm-up

Meiner Meinung nach nehmen sich nur wenige Kraftsportler die nötige Zeit, um sich ordentlich aufzuwärmen. Entweder liegt es daran, dass sie sich noch nie richtig mit dem Thema beschäftigt haben, oder dass sie es gekonnt ignorieren. Doch richtiges Aufwärmen ist essenziell, es erhöht die Körpertemperatur leicht, die dann wie aufgewärmtes Motorenöl bei einem Auto dafür sorgt, dass es rund läuft. Im Körper bildet sich beim Warm-up zudem Gelenkschmiere und dir fällt es leichter, ins Training zu kommen. Da ich mich zu Beginn meiner Trainingskarriere vor dem Training meist nur mangelhaft aufwärmte, führte ich die Übungen »kalt« aus und verletzte mich über Wochen hinweg immer wieder. Das ist ärgerlich und dumm, und zum Glück erkannte ich irgendwann meinen Fehler. Wenn du dich bisher nicht richtig aufgewärmt hast, empfehle ich dir, die folgenden Abschnitte mit großer Sorgfalt zu lesen. Sie liefern dir Erkenntnisse und konkrete Schritte, die dir helfen, geschmeidiger in deine Übungen zu starten und langwierige Verletzungen zu vermeiden.

## Allgemeines Aufwärmen

Bevor du mit dem Eisentraining beginnst, macht es Sinn, dich allgemein aufzuwärmen. Das Ziel ist es, in Bewegung zu kommen, deine Körpertemperatur zu erhöhen und dich leicht ins Schwitzen zu bringen. Dein Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und du kommst langsam in Fahrt. Allgemeines Aufwärmen ist in jedem Sport wichtig. Ein Boxer, der für den Kampf gewappnet sein will, wird sich aufwärmen, bevor er in den Ring steigt. Er weiß, dass er andernfalls keinen Sieg davontragen kann. Genauso ist es beim Basketball, Fußball, Motorsport und bei allen anderen Sportarten. Warum solltest du das Warm-up beim Krafttraining also ausfallen lassen? In der Aufwärmphase lässt du obendrein all deine Gedanken und Probleme des Tages hinter dir und bekommst diese positive innerliche Leere, die ein wichtiger Nebeneffekt des Sports ist. Nur wenn dein Kopf frei von all den Alltagsorgen ist, kannst du später wirklich Vollgas geben. Außerdem fand man in Studien heraus, dass das Aufwärmen auch die Leistung beim Training verbessern kann. Das bedeutet, dass die Körperzellen mehr Energie umsetzen und somit mehr Kraft bereitstellen können.



Wie wärmst du deinen gesamten Körper nun bestmöglich auf? Das schaffst du mit unterschiedlichen Geräten, wie dem Ergometer, Stepper, Laufband oder dem Rudergerät. Alternativ oder auch zusätzlich kannst du einige Bodyweight-Übungen absolvieren, wie Laufen auf der Stelle, Hampelmann, Seilspringen oder Schattenboxen. Es geht darum, deinen Körper zu erwärmen, jede Betätigung wird also bei lockerer mittlerer Geschwindigkeit ausgeführt.

*Wer sich aufwärmt, kann bessere Leistung erbringen.  
Nimm dir die nötige Zeit, es lohnt sich.*





## MEIN PERSÖNLICHER TIPP ZUM AUFWÄRMEN DER SCHULTERN

Schauen wir uns das spezifische Aufwärmen anhand des Schultertrainings an. Bevor ich meine Schultern direkt oder indirekt, also mit Schulter- beziehungsweise Brustübungen, beanspruche, absolviere ich eine Übung, die eine absolute Wunderwaffe ist, das Überkopfhalten. Mein Freund, der Sportwissenschaftler Eberhard Schlömmer, hat mir diese gezeigt. Da die Schultern nur muskulär gehalten werden, verletzen sich viele Kraftsportlern an dieser Stelle, wenn die Schultern nicht richtig aufgewärmt werden, sie überbeansprucht werden oder wenn Übungen mit zu hohen Gewichten falsch ausgeführt werden. Viele Kraftsportler, die das erkannt haben, bereiten die Schultern auf das Training vor, indem sie die Rotatorenmanchette vor dem Training aufwärmen. Die Rotatorenmanchette besteht aus Sehnen und vier Muskeln und hat die Aufgabe, das Schultergelenk zu stabilisieren. Sie kann mit einem Gummiband und einer Außenbewegung auf das Training vorbereitet werden. Dabei wird der Ellbogen nah am Körper gehalten und im 90-Grad-Winkel gebeugt.

Das ist in Ordnung, es gibt jedoch bessere Übungen zum Aufwärmen der Rotatorenmanchette. Die Rotatorenmanchette liebt Druck und Zug, probiere es deshalb mal so: Du nimmst eine Kurzhantel oder Kettlebell und drückst sie mit einer Hand über den Kopf. Der Arm ist dabei durchgestreckt und die Hand bildet eine Verlängerung der Unterarme, sodass das Handgelenk nicht einknickt. Jetzt läufst du ungefähr 50 Meter geradeaus oder im Kreis und hältst dabei die Balance in Arm und Schulter. Wechsle den Arm und wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Das war's. Die Schultern sind jetzt gut aufgewärmt.

