



ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

DIE GROSSE BODY- BUILDING BIBEL

DAS STANDARDWERK –
UNGEKÜRZT UND AKTUALISIERT

- Vom Anfänger zum Leistungssportler
- Sämtliche Techniken, Trainingsprogramme und Spezialübungen
- Diät- und Ernährungsratschläge
- Wettkampfvorbereitung und -strategien

riva

ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

**DIE GROSSE
BODYBUILDING BIBEL**

ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

**DIE GROSSE
BODYBUILDING BIBEL**

DAS STANDARDWERK – ERWEITERT UND
AKTUALISIERT

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2023

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1985 bei Simon and Schuster, New York unter dem Titel *Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. © 1985 by Arnold Schwarzenegger. All rights reserved.

Die aktualisierte Neuauflage erschien 1998 bei Simon and Schuster, New York unter dem Titel *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. © 1998 by Arnold Schwarzenegger. All rights reserved.

Die deutsche Erstausgabe erschien 1986 beim Wilhelm Heyne Verlag unter dem Titel *Das große Bodybuilding-Buch*. Die Rechte an der deutschen Übersetzung von Edith Aulich liegen beim Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fachliche Beratung der Erstausgabe: Albert Busek
Übersetzung: Edith H. Aulich, Kristina Mundt
Lektorat und Projektmanagement: Susanne Beinvogl
Umschlaggestaltung: Georg Feigl, Marc-Torben Fischer
Umschlagabbildung: © Jimmy Caruso
Layout: Katja Muggli
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-0958-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0588-3
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0589-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Mutter

Inhalt

Vorwort

Teil 1 Einführung

Kapitel 1 Entstehung und Geschichte des Bodybuildings

Kapitel 2 Grundbegriffe des Bodybuildings

Kapitel 3 Die Trainingserfahrung

Kapitel 4 Das Studio

Kapitel 5 Hinweise für Anfänger

Teil 2 Die Trainingsprogramme

Kapitel 1 Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings

Kapitel 2 Erkennen des eigenen Körperbautypus

Kapitel 3 Grundtraining

Kapitel 4 Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene

Kapitel 5 Entwicklung eines erstklassigen Körpers: Training für Fortgeschrittene

Kapitel 6 Das Wettkampftraining

Kapitel 7 Die Macht des Geistes über den Körper

Teil 3 Übungen für bestimmte Muskelgruppen

Kapitel 1 Schultern

Kapitel 2 Brust
Kapitel 3 Rücken
Kapitel 4 Arme
Kapitel 5 Oberschenkel
Kapitel 6 Waden
Kapitel 7 Bauch

Teil 4 Wettkämpfe

Kapitel 1 Posing
Kapitel 2 Vorbereitung vom Scheitel bis zur Sohle
Kapitel 3 Strategie und Taktik des Wettkämpfers

Teil 5 Gesundheit, Ernährung, Diät und Pharmaka

Kapitel 1 Ernährung und Diät
Kapitel 2 Wie man zu- oder abnimmt
Kapitel 3 Wettkampfdiät
Kapitel 4 Häufige Verletzungen und wie man sie behandelt
Kapitel 5 Anabole Steroide und ergotrope Mittel

Bildnachweis

Vorwort

Wer hätte gedacht, dass jemand ein umfassendes Buch über Bodybuilding und Krafttraining schreiben könnte, geschweige denn eines mit mehr als 600 Seiten? Wie viel kann man schon über das Hochstemmen schwerer Metallscheiben zu sagen haben? Schließlich ist Bodybuilding, wie sagt man doch so schön, keine Quantenphysik.

Viele Menschen gehen genau so an ein Bodybuilding-Programm heran. Ich weiß es, weil man sie im Fitnessstudio leicht ausmachen kann. Diese Leute packen meist extraschwere Gewichte an die Hantelstange, hieven das Eisen irgendwie hoch, ohne auf die richtige Ausführung zu achten (mit einem zusätzlichen Schub aus dem unteren Rücken), und lassen die Stange dann nach unten krachen. Das ist aber kein Bodybuilding! Der Wille ist zwar da, doch das Wissen fehlt, und diese Menschen werden daher entweder durch eine Verletzung ins Abseits befördert oder geben schnell auf, da sie trotz all ihres Trainings keine bedeutenden Verbesserungen erzielen.

Man benötigt sicherlich keinen Dokortitel, um die Vielschichtigkeit von Bodybuilding zu verstehen, aber es ist auch nicht so selbsterklärend wie beispielsweise Fahrradfahren. Mensch, das Bodybuilding-Vokabular wirkt wie eine Fremdsprache: Pyramidentraining, Gastrocnemius, Negativwiederholungen, Periodisierung, Instinktprinzip, Spotting. Die vielen verschiedenen Elemente des Krafttrainings zu lernen, von den Hunderten von einzelnen

Übungen und Varianten bis hin zur Zusammenstellung eines zielführenden Workouts, erfordert Zeit und Übung. Um möglichst schnell Fortschritte zu erzielen, müssen Sie einfach wissen, was Sie tun.

Wenn Sie es sich leisten können, 50 € (oder mehr) pro Stunde für einen Personal Trainer auszugeben, können Sie es sich vielleicht erlauben, nicht viel vom Bodybuilding zu verstehen. Den Preis für eine Trainingsstunde können Sie aber auch in dieses Buch investieren und sich damit Ihr ganzes Leben lang weiterentwickeln, angefangen mit Ihrem nächsten Workout.

Viele vergessen, dass auch ich einmal Anfänger war, genau wie Sie, und dass ich meinen Körper und meine Karriere aus der gleichen Ausgangslage, in der Sie sich jetzt befinden, aufgebaut habe. Falls Sie das nicht glauben können: Fotos aus meiner Jugend beweisen, wie weit ich kommen und wie viel ich dafür arbeiten musste. Was mich von meinen Altersgenossen unterschied, war jedoch der sehnliche Wunsch, Muskeln aufzubauen, und der feste Vorsatz, mich von nichts aufhalten zu lassen. Auf dem Weg habe ich zahllose Fehler gemacht, weil meine einzigen Ratgeber ein paar von Joe Weiders englischen Muskelzeitschriften waren und ich nicht einmal die Sprache beherrschte! Die Zeitschriften inspirierten mich, Englisch zu lernen, damit ich die Trainingsprogramme meines frühen Vorbilds Reg Park nachahmen konnte. Die Zeitschriften konnten mir allerdings nur einige Grundkonzepte beibringen; alles andere lernte ich durch Versuch und Irrtum.

Erfahrung ist jedoch der beste Lehrer, solange man aus seinen Fehlern lernt. Zu Beginn trainierte ich den Bizeps viel aufmerksamer als den Trizeps, eine größere Muskelgruppe. Bauchmuskeltraining ließ ich eigentlich ganz weg, weil damals die Meinung vorherrschte, die Bauchmuskulatur

werde durch die vielen schweren komplexen Bewegungen schon genug stimuliert. In den ersten Jahren trainierte ich die Waden so wenig, dass ich mich doppelt anstrengen musste, als ich schließlich in die USA kam. Ich schnitt sogar die Beine meiner Trainingshose ab, sodass meine Waden immer zu sehen waren und kritisch beäugt werden konnten – eine ständige Erinnerung, dass meine Schwächen mehr Aufmerksamkeit verdienten. Wir hatten auch nicht viele Maschinen. In meinen ersten Jahren als Bodybuilder führte ich weder Beincurls noch Beinstrecken aus. Doch mein größtes Handicap war mein mangelndes Wissen; mein Übungskatalog, mit dem ich den gesamten Körper formte, bestand aus wenigen Bewegungen. Dank dieses Buchs müssen Sie zum Glück nicht dieselben Fehler machen, die ich gemacht habe.

Wie ich werden auch Sie feststellen, dass der Muskelaufbau Sie in jedem Bereich Ihres Lebens aufbaut. Was Sie hier lernen, wird auch alles andere in Ihrem Leben beeinflussen. Wenn Sie die Früchte Ihrer Arbeit ernten, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, was sich jenseits von Wettbewerben positiv auf Ihre Arbeit und zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt. Ich bin der Meinung, dass Bodybuilding mir nicht nur bestimmte physische Merkmale verliehen hat, sondern auch die Grundlage für alles andere bildete, was ich erreicht habe – als Geschäftsmann, als Schauspieler und sogar, was meine Familie angeht. Ich weiß, dass ich in jedem Bereich Erfolg haben kann, in dem ich Erfolg haben möchte, und ich weiß es, weil ich verstehe, was es heißt, Opfer zu bringen, zu kämpfen, durchzuhalten und schließlich Hindernisse zu überwinden.

Auch heute noch sprechen mich viele Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, auf mein Engagement an. Wenn ich einen Film drehe, bin ich bereit, eine schwierige Szene

immer wieder zu spielen, bis wir sie genau richtig hinbekommen. Warum? Das hat alles mit Disziplin zu tun. Wenn Sie sich zum Ziel setzen, Ihre körperliche Gesundheit zu verbessern, werden Sie merken, dass sich die Selbstdisziplin, der Fokus und das Streben nach Erfolg auch auf die übrigen Aktivitäten in Ihrem Leben übertragen. Auch wenn es Ihnen jetzt vielleicht noch nicht bewusst ist, werden Sie es letztendlich realisieren, wenn Sie eine bestimmte Herausforderung ähnlich diszipliniert in Angriff nehmen. Das ist ein weiterer Grund, warum es mich so begeistert, was Bodybuilding erreichen kann.

Dieses Buch ist keine Biografie. Es ist nicht die Geschichte meines Lebens als siebenfacher Mr. Olympia oder die Geschichte meines Lebens als Schauspieler. (Falls Sie sich dafür interessieren, können Sie diese Informationen anderswo finden.) Auch wenn man mich hauptsächlich als Bodybuilder, Schauspieler und Geschäftsmann kennt, konnte ich gelegentlich in eine andere Rolle schlüpfen, eine, die mich mit besonderem Stolz erfüllt, und das ist die Rolle des Lehrers. Deshalb veröffentlichte ich 1985 die erste *Encyclopedia of Modern Bodybuilding* und bin noch immer eng mit dem Sport verbunden. In den Jahren nach der Erstveröffentlichung sammelte, analysierte und überarbeitete ich Informationen für dieses erweiterte und aktualisierte Nachschlagewerk. Dass ich sagen kann, ich habe eine Generation von Männern und Frauen aller Altersgruppen inspiriert, ihre Gesundheit und Fitness in die Hand zu nehmen, freut mich sehr. Die paar Dutzend angehenden Bodybuilder, die Mitte der 1970er-Jahre in einem Fitnessstudio in Santa Monica eines meiner Seminare besuchten; die Schüler an Grund- und weiterführenden Schulen, denen ich versuchte, das Sporttreiben zu ermöglichen, als ich in meiner Funktion als Vorsitzender des nationalen Rates für Fitness und Sport in alle fünfzig Staaten reiste; die aus Problemvierteln stammenden Kinder, die das

ganze Jahr hindurch an den Inner-City Games teilnehmen; die Menschen mit geistiger Behinderung, die sich bei den Special Olympics messen; die Leser meiner wöchentlich in verschiedenen Zeitungen erscheinenden Kolumne und die meiner Kolumnen in Muskelmagazinen, aber auch Sie, die Leser dieses Buchs – Sie alle sind der Grund, warum ich diese gigantische Mühe auf mich genommen habe. Ich bin sehr dankbar, dass Sie mich als Lehrer ausgewählt haben.

Die Möglichkeit, meine größte Leidenschaft, den Schlüssel zu Gesundheit, einem langen Leben und einer besseren Lebensqualität, mit Ihnen zu teilen, hat dieses Buch zu einem unbedingt notwendigen Unterfangen gemacht, das mir außerdem Spaß bereitet hat! Meine Wurzeln liegen im Bodybuilding, und ich werde mich weiterhin für den Sport einsetzen und durch meine Arbeit Werbung dafür machen.

Ich blicke auf mehrere Jahrzehnte Bodybuilding-Erfahrung zurück, darunter Zehntausende Trainingsstunden mit einigen der besten Bodybuilder aller Zeiten, wie Bill Pearl, Reg Park, Dave Draper, Frank Zane, Sergio Oliva, Franco Columbu, Flex Wheeler, Shawn Ray und dem achtfachen Mr. Olympia Lee Haney. Ich habe mich mit den Schriften der Vorgänger des modernen Bodybuildings auseinandergesetzt, von denen einige vor über einem Jahrhundert entstanden, wie Eugen Sandows *System of Physical Training* (1894), dem *Manual of Physical Training* (1914) der U.S. Army und Earle Liedermans *Muscle Building* (1924). Ich habe die weltweit führenden Sportwissenschaftler befragt und Recherchen zu den Fragen angestellt, die mir bei den Seminaren gestellt wurden, die ich auf allen großen Kontinenten – von Afrika über Asien bis hin zu Südamerika – veranstaltet habe und mittlerweile jährlich in Columbus, Ohio, abhalte. All dieses Wissen ist in dieses Buch geflossen. Das Nachschlagewerk richtet sich an alle, von Einsteigern über Bodybuilder, die an Wettkämpfen

teilnehmen, und Sportler, die ihre Performance verbessern möchten, bis hin zu denjenigen, die einfach besser aussehen und ein gesünderes Leben führen möchten. Alle Leser können gern auf das umfassende Wissen zugreifen, das ich mir über so viele Jahre angeeignet habe.

In gewisser Weise fühle ich mich wie ein Arzt im Bereitschaftsdienst, der immer wieder um fachmännischen Rat gebeten wird. Ein Skifahrer in Sun Valley fragte mich kürzlich, wie er Kraft und Kraftausdauer im Quadrizeps aufbauen könne, um seine Leistung zu verbessern; bei einer Gesundheitsmesse erkundigten sich mehrere Besucher nach den neuesten Erkenntnissen zur Förderung des Muskelaufbaus durch Kreatin; bei Wimbledon wollte ein Tennisass Ratschläge zum Kraftaufbau in den Unterarmen; im Urlaub auf Hawaii fragte mich eine Frau, wie sie 45 Kilogramm Körperfett dauerhaft loswerden könne; bei Seminaren möchten junge Bodybuilder wissen, wie sie die Höhe ihres Bizeps und die Rundungen ihrer Oberschenkelaußenseiten verbessern können; Soldaten möchten häufig Tipps haben, wie sie mit sehr einfachem Equipment bestmöglich trainieren können. Jeden Tag werden mir Fragen gestellt – die Themen reichen dabei von Vitamin A bis Zink, von der Notwendigkeit von Ruhe und Regeneration bis hin zu den falschen Versprechungen von leistungssteigernden Substanzen. Daher war mir schon vor langer Zeit klar, dass mein Material auf dem neuesten Stand bleiben musste, wenn ich über die Vorteile von Bodybuilding aufklären wollte.

Das war keine leichte Aufgabe. Bodybuilding entwickelt sich mit Lichtgeschwindigkeit weiter, sowohl unter Leistungs- als auch unter Freizeitsportlern. Diejenigen, die diese Entwicklung einfach der verstärkten Nutzung von Anabolika zuschreiben, verstehen nicht, was in der Industrie vor sich geht. Muskelaufbauübungen, die Trainer lange abtaten, weil

sie Athleten ihrer Meinung nach nur zu unflexiblen Muskelprotzen machten, werden von Forschern nun intensiv untersucht. Die Wissenschaft des Krafttrainings wird jetzt tatsächlich eine Wissenschaft, da Sportwissenschaftler nachweisen, was wir Bodybuilder uns schon seit Jahren durch Versuch und Irrtum erarbeiten. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht wussten, was wir taten. Ganz im Gegenteil, die frühen Bodybuilding-Champions waren Pioniere im Gesundheits- und Fitnessbereich und bereiteten den Weg für die Entwicklung aller folgenden Generationen. Wir prägten Sprüche wie »no pain, no gain«, Worte, die heutzutage jeder Bodybuilder kennt und versteht.

Auch wenn die Wissenschaft uns zeigt, wie wir die Variablen, aus denen unser Training besteht, am besten einstellen, kann man die Bedeutung externer Faktoren nicht unberücksichtigt lassen. Ich wuchs kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in einer armen Familie in Österreich auf, und diese Umstände verliehen mir größeren Erfolgshunger. Der Trainingsinstinkt ist ein weiterer nicht messbarer Faktor, den viele Spitzenbodybuilder entwickeln. Leidenschaft, Disziplin und Tatkraft spielen ebenfalls eine Rolle. Die Wissenschaft kann diese Faktoren kaum quantifizieren, doch sie sind zweifellos sehr bedeutend. Gleiches gilt für die Genetik: Manche Menschen verfügen über die nötige Knochenstruktur und Muskelfaserzusammensetzung, um in Sportarten, die Schnellkraft erfordern, oder im Bodybuilding erfolgreich an Wettkämpfen teilzunehmen. Letztendlich kann beim Bodybuilding aber jeder Mensch Verbesserungen erzielen und 100 Prozent seines Potenzials erreichen, auch wenn er nicht über das Potenzial verfügt, ein Weltklasseathlet zu werden.

Sportwissenschaftler und medizinische Experten, die den Körper untersuchen, sowie Forscher in den Bereichen Ernährung und Sporternährung wenden die Lektionen, die

sie aus der Vergangenheit gelernt haben, an, um Trainingstechniken anzupassen und zu optimieren. Da sie nicht in Stein gemeißelt sind, können viele der Ideen vielleicht am besten als Prinzipien charakterisiert werden. Letzten Endes muss jede wissenschaftliche Erkenntnis jedoch Bodybuildern selbst, ob Einsteigern oder Champions, nutzen. Sie sind der letzte Test für die Gültigkeit dieser Ideen. Diese Wahrheiten umzusetzen, um dadurch Ergebnisse zu erzielen, bildet die praktische Grundlage dieses Buchs. Die Informationen, die ich auf diesen Seiten vorstelle, sind nachgewiesen, von praktischem Wert und werden auch für Sie funktionieren!

Seit der letzten Veröffentlichung dieses Buchs hat sich das Wesen von Bodybuilding auf verschiedene Arten weiterentwickelt. Bankdrücken ist noch immer Bankdrücken, und Kniebeugen sind Kniebeugen. Die Ausführung verschiedener Übungen hat sich kaum verändert, doch einige andere sehr wichtige Faktoren haben einen Wandel erfahren. Lassen Sie mich diese Entwicklungen kurz zusammenfassen und darauf eingehen, wie Sie sie in Ihrem Workout umsetzen können. Sie werden erfahren:

- wie Sie Workouts strukturieren - ob Sie ein Bodybuilding-Champion werden oder einfach Ihren Körper in Form bringen und straffen möchten - und wie Sie gezielt und effektiv schwächere Bereiche trainieren können,
- wie Sportler, für die Schnellkraft wichtig ist, die Geschwindigkeit von Wiederholungen anpassen können, um ihre Explosivität zu steigern,
- welche Übungen Sie für die größten positiven Auswirkungen auf die Muskulatur einschließen und welche Sie besser fortgeschrittenen Sportlern überlassen sollten,

- wie Sie Workouts, die auf die Kontrolle von Körperfett abzielen, und Workouts, die die Kraft maximieren, zusammenstellen können, und wie Sie diese Workouts in einem Zyklus abwechseln, um die größtmöglichen Vorteile beider Workoutarten miteinander zu kombinieren,
- wie Sie nicht nur das Verletzungsrisiko senken, sondern sogar mehr Gewicht heben können, wenn Sie sich fünf bis zehn Minuten aufwärmen und leicht dehnen,
- wie Sie aus jeder Wiederholung und jedem Satz das Beste herausholen, Ihre Muskulatur bis zum Versagen beanspruchen und an der Schmerzgrenze den größtmöglichen Gewinn erzielen,
- wie Sie Trainingsvariablen variieren, wenn Sie ein Trainingsplateau erreichen,
- wann zu viel Eifer Rückschritte im Hinblick auf Muskel- und Kraftaufbau bewirkt.

Wie erwähnt, werden heute nur wenige Übungen anders durchgeführt als vor zwanzig Jahren. Ausnahme: Wissenschaftler haben neue Erkenntnisse gewonnen, wie man Bewegungen für die Bauchmuskulatur ausführen sollte. Die Bauchpressbewegung, bei der Becken und Brustkorb zusammengeführt werden, umfasst im Vergleich zum kompletten Situp einen geringeren Bewegungsumfang und ist daher sicherer. Zu der Zeit, als ich an Wettkämpfen teilnahm, hatten die besten Bodybuilder herausragende Bauchmuskeln, weil sie Situps machten, und ihre starken mittleren Rücken bewahrten sie vor Problemen mit der Wirbelsäule. Da mehr als drei Viertel aller Amerikaner früher oder später unter Schmerzen im unteren Rücken leiden, sind Situps beinahe bei jedem kontraindiziert. Deshalb habe ich den Abschnitt zu Bauchmuskeltraining komplett überarbeitet, um die aktuelle wissenschaftliche Meinung

widerzuspiegeln. Außerdem habe ich die Übungsliste erweitert und die vielen Bauchpressvarianten aufgenommen.

Die Grundmaterialien des Krafttrainings - Langhanteln, Kurzhanteln und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht - haben sich ebenfalls kaum verändert, doch dasselbe kann man nicht über die Krafttrainingsmaschinen sagen, die einige Sportler aus Sicherheitsgründen bevorzugen. Heutzutage herrscht ein harter Wettbewerb zwischen Dutzenden von Herstellern, der das Gesicht der Industrie und des Sports radikal verändert. Jedes Jahr werden neue Versionen alter Favoriten noch weiter verfeinert. Sie lassen sich leichter bedienen und kommen Bewegungen mit freien Gewichten immer näher. Bei manchen kann man den Widerstandswinkel zwischen Sätzen verändern, andere erhöhen den Widerstand beim negativen Training, d. h. beim Ablassen, und bei wieder anderen wird der Widerstand mittels Computer variiert. In den nächsten Jahrzehnten sehen wir vermutlich noch radikalere Entwicklungen.

Nicht nur kommerzielle Fitnessstudios profitieren davon, sondern auch die Anzahl von Homegyms steigt rasant, da große, sperrige Maschinen durch kleinere, sichere Modelle ersetzt werden, für die man nicht mehr allzu tief in den Geldbeutel greifen muss und die gut in ein Gästezimmer passen. Das ist die ideale Wahl für Menschen, die keine Zeit haben, ins Fitnessstudio zu gehen.

Was Ernährung betrifft, so gilt noch immer: »Du bist, was du isst.« Lassen Sie aber nicht die dramatischen Veränderungen außer Acht, die die Sporternährung erfahren hat. Natürlich hat die Wissenschaft einige Superfoods hervorgebracht, wie festere Tomaten, und wir züchten nun Fisch in sogenannten Farmen und essen magereres Fleisch wie Strauß und Beefalo. Heutzutage wissen wir auch mehr

über den Nahrungsbedarf von hart trainierenden Sportlern, und es wurden einige wichtige Nahrungsergänzungsmittel eingeführt, die die sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen.

Beginnen wir einmal mit der einfachen Bodybuilding-Ernährung. Ich habe schon 1001 Modediäten kommen und gehen sehen, aber fast jeder Bodybuilder, den ich kenne, befolgt dieselben Grundleitlinien, die ich in diesem Buch vorstelle. Häufig können mangelnde Fortschritte bei Ihren Muskelaufbaubemühungen auf Nährstoffmangel zurückgeführt werden. Wenn ich einen Spruch von Informatikern klauen darf: Garbage in, garbage out - d. h., wenn man nichts Gutes hineinsteckt, kommt auch nichts Gutes dabei heraus. Ich stelle einige vernünftige Strategien vor, die für Sie funktionieren können. Was die Makronährstoffe angeht, so werde ich häufig nach der Rolle von Protein und den wichtigsten Aminosäuren gefragt, die das Gewebewachstum unterstützen - wie viel sollte man an einem bestimmten Tag zu sich nehmen, und wann sollte man seine Mahlzeiten einnehmen, damit sie optimal absorbiert werden? Fette werden fälschlicherweise als Feinde von Bodybuildern betrachtet, die sie um jeden Preis vermeiden sollten, doch sie spielen eine wichtige Rolle bei der Synthese von Schlüsselhormonen für den Muskelaufbau und den Erhalt der Gesundheit.

Keine Diskussion über Ernährung wäre vollständig, ohne die wichtigsten Ergänzungsmittel zu erwähnen, von denen einige das Gesicht der Sporternährung drastisch verändert haben. Kreatin hat sich für die Leistungssteigerung bewährt, doch auch andere Produkte, darunter die Aminosäure Glutamin, verzweigtkettige Aminosäuren und Antioxidantien, sind für Sportler wichtig.

Wir wissen auch mehr darüber, wie Nährstoffe in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Da nicht alle Nahrungsmittel gleich schnell absorbiert werden, wurde der glykämische Index entwickelt, der die Erhöhung des Insulinspiegels misst, einen wichtigen anabolen Prozess. Dadurch dass ein hartes Workout die Glykogenspeicher (im Grunde gespeicherte Energie) in Ihren Muskeln leert, ist die Mahlzeit nach dem Workout entscheidend. Die Forschung sagt uns nun, woraus die Mahlzeit bestehen sollte und in welchem Zeitraum nach der Trainingseinheit wir sie einnehmen sollten. Und wer könnte besser die Tricks erklären, mit denen man sein Körperfett reduzieren kann, als Spitzenbodybuilder, die unzählige Wettkampfvorbereitungszyklen durchlaufen haben? Sogar nicht leistungsorientierte Bodybuilder können sie einsetzen, auch wenn es ihnen einfach nur darum geht, am Strand gut auszusehen.

Der Bereich der Sportpsychologie floriert ebenfalls, und die Gehälter mancher Athleten steigen in die Millionen. Neue Theorien und Techniken zeigen, welche bedeutende Rolle der Kopf beim Training und im Wettkampf spielt, wie man die Motivation wecken und fokussiert bleiben kann, und wie man sich realistische kurz- und langfristige Ziele setzt. Wenn Sie das Ziel haben, Mr. Olympia zu werden, sollten Sie eine klare Vorstellung haben, wie Ihr Körper letztendlich aussehen soll, und dann einen Plan entwickeln, wie Sie diesen Körper erreichen. Nichts passiert durch Zufall. Sie werden beispielsweise auch nicht durch Zufall ein angesehener Arzt, sondern müssen Jahre intensiven Studiums einplanen, um Ihr Ziel zu erreichen. Dasselbe gilt für Ihr Training.

Sobald Sie klare Ziele im Kopf haben, zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Workout-Routine erstellen, doch die Rolle der Psyche geht noch weiter. Diese Vision inspiriert Sie

- wie sie auch mich inspirierte - bei jeder brennenden Wiederholung jedes Satzes und bringt Sie jedes Mal einen Schritt näher zu Ihrem Ziel. Aber es kommt nicht nur darauf an, was im Fitnessstudio passiert: Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil bringen Sie auch entweder näher an Ihr Ziel heran oder entfernen Sie von Ihrem Ziel. Deshalb ist die Psyche in allen Sportarten, auch im Bodybuilding, so ausschlaggebend. Zuerst muss Ihr Kopf das Bild erstellen, und Ihr Training muss zu dieser Visualisierung passen. Wenn Sie langsam Veränderungen sehen, fühlen Sie sich besser. Daraus folgt ein sich selbst aufrechterhaltender Prozess: Sie fokussieren Ihren Geist, um Ihren Körper zu trainieren, und die eintretenden Veränderungen beeinflussen auch Ihren Geist. Träumen Sie davon und glauben Sie daran, dann können Sie es erreichen!

Das exponentielle Wachstum von Bodybuilding ließ eine Industrie mit Milliardenumsätzen entstehen. Es gibt zahllose Arbeitsmöglichkeiten in Fitnessstudios oder in Bereichen wie Bekleidung, Ausrüstung, Ernährung, Druckerzeugnisse und Medien, Physiotherapie, Personal Training und Coaching. Können Sie sich vorstellen, Ihren Lebensunterhalt mit einer Aktivität zu verdienen, die Sie freiwillig als Hobby ausüben? Falls ja, besteht ein guter Ausgangspunkt darin, so viel wie möglich über den Körper und seine Funktionsweise zu lernen.

Die Veränderungen, die bei der Untersuchung von Bodybuilding stattfanden, gehen mit den Veränderungen der Gesellschaft insgesamt einher. Heutzutage ist Krafttraining eine der beliebtesten Freizeitfitnessaktivitäten in den USA, doch das war sicherlich nicht immer der Fall. Ich erinnere mich noch, dass viele Trainer und Sportler Muskelaufbau verurteilten und behaupteten, er schränke die sportliche Leistungsfähigkeit ein. (Was wohl aus diesen

Leuten geworden ist?) Krafttraining wird heutzutage von allen möglichen Menschen ausgeübt.

Von Schul- über Universitäts- bis hin zu professionellen Sportmannschaften hilft Krafttraining Athleten, besser, stärker und sogar schneller zu werden. Natürlich bedarf es unglaublichen Talents, an die Spitze einer Sportart zu gelangen, aber Krafttraining bietet zweifellos den alles entscheidenden Vorteil. Der Baseball-Slugger Marc McGwire stemmte auch während der Saison regelmäßig die Eisen, und dasselbe gilt für so gut wie jeden Spieler in der National Football League. Sogar Mitglieder der mehrfachen NBA-Meister Chicago Bulls habe ich im Gold's Gym trainieren sehen, als sie in Los Angeles waren. Mit Sicherheit sind sie nicht nur dorthin gegangen, um wie die Touristen Fotos zu machen!

Mit Krafttraining können Sie Ihre Rückhand fürs Tennisspielen stärken, Ihre Quadrizepse fürs Skifahren aufbauen, wertvolle Höhe für vertikale Sprünge beim Volleyball gewinnen, Zusammenstößen beim Fußball besser standhalten, kraftvollere Armzüge und Beinschläge beim Schwimmen erreichen und Ihre Kraft und Ihren Schritt beim Sprinten optimieren. Sollten Sie einmal Pech haben, sind Sie außerdem weniger verletzungsanfällig.

Natürlich sollte ein Langstreckenläufer nicht trainieren wie ein Football-Spieler. Die Auswahl der Übungen und die Anpassung der Trainingsvariablen ermöglichen es jedem Athleten, die Aktivität auf seine individuellen Bedürfnisse und Ziele zuzuschneiden. Für manche, wie Boxer oder Ringer, die in bestimmten Gewichtsklassen antreten, oder für Turner, die sich eine spürbare Gewichtszunahme nicht erlauben können, ist Kraft entscheidend, doch sie sollten kein traditionelles Bodybuilding betreiben. Auch Football-Linemen, Kugelstoßer und Diskuswerfer haben für ihre

Aktivitäten jeweils spezifische Trainingsanforderungen. Wenn Sie eine bestimmte Sportart betreiben, lernen Sie, wie Sie Ihr Workout anpassen können, um den sportartspezifischen (und sogar positionsspezifischen) Anforderungen gerecht zu werden. Aber ob Sportler 60 oder 120 Kilogramm wiegen - letzten Endes ist Krafttraining der rote Faden.

Manche Berufe erfordern, dass die Arbeitskräfte anstrengendes körperliches Training absolvieren, das die Arbeitsbedingungen nachahmt. Wenn man in die Armee, Feuerwehr oder Polizei eintreten möchte, muss man über ein bestimmtes Fitnessniveau - was Kraft, Kraftausdauer und aerobe Ausdauer betrifft - verfügen, um die Sicherheit aller und den Erfolg der Mission sicherzustellen. Das ist eine besondere Herausforderung (aber keineswegs unmöglich) für Frauen, die vielleicht noch härter trainieren müssen als ihre männlichen Kollegen. Und wenn man den Einstellungstest bestanden hat, bedeutet es nicht, dass man jetzt nicht mehr in Form bleiben muss. Deshalb werden in Polizei- und Feuerwehrstationen Krafträume eingerichtet und erfahrenes Personal wird motiviert, Spitzenfitnesswerte aufrechtzuerhalten.

Während des Golfkriegs berichtete die *Washington Post*, Militärangehörige im Nahen Osten äußerten am häufigsten den Wunsch, man möge ihnen Gewichte schicken, damit sie ihr Training fortsetzen konnten. Bis dahin hatten sie mit Sand gefüllte Eimer gestemmt. Damals war ich der Vorsitzende des nationalen Rates für Fitness und Sport und bat einige große Equipment-Hersteller um Spenden. Insgesamt kamen dabei mehr als 400 Tonnen Ausrüstung zusammen. General Colin Powell bestand darauf, dass sie per *Flugzeug* zu den Truppen gebracht wurde. So wichtig ist körperliche Fitness für einige Menschen!

Sogar ältere Menschen nutzen Krafttraining. Etwa ab dem 25. Lebensjahr verliert man jedes Jahr ungefähr 200 Gramm Muskelmasse. Ohne einen angemessenen Trainingsreiz lassen die Größe und Kraft der Muskeln früher oder später nach. Regelmäßiger Sport hilft, diesen Alterungsprozess aufzuhalten, der nur aus Nichtgebrauch resultiert. Für viele ältere Menschen führt mehr Kraft zu Unabhängigkeit und einer verbesserten Lebensqualität.

Bevor Sie sich Ihre Großmutter unter dem Squat-Rack vorstellen, bedenken Sie, dass schon ganz einfache Bewegungen die Muskeln und Knochen stärken und die Flexibilität verbessern können, aber sie müssen immer individuell zugeschnitten sein. Heutzutage ist die Bewegung gegen den Wasserwiderstand im Schwimmbad bei vielen Senioren beliebt.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Sport auch zur Bekämpfung von Krankheiten beitragen kann. Hier müssen Sie mir nicht einfach vertrauen, es ist ein erwiesener Fakt. Kürzlich las ich in einem Artikel im *Journal of Strength and Conditioning Research*, Krafttraining helfe Krebspatienten. Zahlreiche andere Studien zeigten eine Verbindung zwischen Krafttraining und Verbesserungen bei Patienten auf, die an Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Arthrose, Asthma und Aids leiden. Sport kann das Immunsystem stärken, wodurch Sie leichte Erkrankungen, sogar leichte Formen von Depression, besser abwehren können. Auch in diesen Fällen muss das Krafttrainingsprogramm auf die individuellen Bedürfnisse des Sportlers zugeschnitten werden.

Und was ist mit jüngeren Menschen? Auch sie können einige der Vorteile eines Krafttrainingsprogramms erfahren, indem sie ein paar Veränderungen vornehmen, beispielsweise eine hohe Wiederholungsanzahl und Übungen mit dem eigenen

Körpergewicht, die die Knochen und Muskeln kräftigen und aufbauen.

Einer der bemerkenswertesten Fitnesstrends der letzten Jahre besteht darin, dass Krafttraining bei Frauen 1996 doppelt so beliebt war wie 1987. Auf Wettkampfniveau bietet der Sport nun Bodybuilding- und Fitnesswettbewerbe. Die meisten Frauen, die nicht wettkampforientiert sind, bevorzugen Workouts, die einfach den Körper straffen und formen und sich auf bestimmte Problemzonen wie das Gesäß, die Hüften oder den Trizeps konzentrieren. Häufig haben Frauen andere Ziele als Männer, die im Allgemeinen danach streben, Muskelmasse aufzubauen und ihre Kraft deutlich zu steigern. Aber auch wenn sich die Ziele von Männern und Frauen vielleicht unterscheiden, was sich in der Programmzusammenstellung und der Auswahl der Übungen widerspiegelt, ist die Ausführung der Bewegungen identisch. Der weibliche Körper unterscheidet sich auch aus physiologischer Sicht vom männlichen Körper: ein kleineres Knochengestüt, weniger Oberkörpermasse im Verhältnis zu den Beinen, mehr Körperfett und Fettzellen an Hüfte, Oberschenkeln und Gesäß im Vergleich zur Taille. Doch trotz dieser Tatsachen sind Muskelfasern nun einmal Muskelfasern und reagieren bei Männern und Frauen auf dieselbe Art von Übungen und Trainingstechniken. Für viele Frauen ist es daher sinnvoll, die vorgestellten Krafttrainingsrichtlinien mit ein paar Modifikationen umzusetzen.

Bedeutet das, dass Frauen größere Muskeln entwickeln, wenn sie wie Männer trainieren? Keineswegs: Frauen produzieren so wenig Testosteron – das anabole Hormon, das hauptsächlich fürs Muskelwachstum verantwortlich ist –, dass der Trainingseffekt deutlich weniger ausgeprägt ist. Letztendlich geht dieses Buch jedoch auf verschiedene Ziele für so gut wie jeden Körpertyp, jedes Alter und Geschlecht ein. Eine Frau kann eine beeindruckende

Körpertransformation erreichen, auch wenn ihr Ziel nicht traditionelles Bodybuilding ist.

Haben Sie sich schon einmal etwas gebrochen und später einen Physiotherapeuten aufgesucht, um die Reha einzuleiten? Auch hier ist Krafttraining nützlich. Es verringert nicht nur Ihr Risiko für Weichteilgewebe- und Gelenkverletzungen, sondern ist auch Ihr bestes Werkzeug für eine vollständige Genesung und eine schnelle Rückkehr zu Ihrer Aktivität. Ob bei temporären Muskelschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, steifen Gelenken oder der Rückkehr nach einem Knochenbruch, Krafttraining ermöglicht Ihnen, Ihre vorherige Kraft schneller wiederzuerlangen.

Seit den Tagen, als Charles Atlas Hänflingen, die beleidigt wurden, Hilfe anbot, hat sich Bodybuilding stark weiterentwickelt. Krafttraining wird nun weltweit ausgeübt. Zweifellos geht es um mehr, als muskelbepackte Arme zu bekommen und am Strand gut auszusehen (aber das sind wohlgemerkt keine schlechten Ziele). Krafttraining kann Ihren Körper formen, Ihre Gesundheit und Ihre Form verbessern, für Verletzungsfreiheit sorgen und Ihnen eine lange, aktive Zukunft bescheren. Ob Sie ein Einsteiger sind, der das kleine Einmaleins des Trainings lernen möchte, ein Fortgeschrittener, der Split-Training betreiben und einen schwächeren Körperteil kräftigen möchte, oder ein erfahrener Sportler, der seinen Körper optimieren und neue Trainingstechniken einbauen möchte, auf diesen Seiten werden Sie Antworten finden.

Offensichtlich sind die Veränderungen, die seit der ersten Veröffentlichung dieses Buchs im Bereich Bodybuilding und unter Bodybuildern stattgefunden haben, so groß, dass man sie nicht mehr als Evolution bezeichnen kann, sondern fast schon als Revolution bezeichnen muss. Neben den schon

erwähnten Veränderungen verstehen wir auch die Vorteile von Krafttraining besser, was seine außerordentliche Beliebtheit zum Teil erklärt.

Jeder Mensch, der ein Fitnessstudio betritt, hat eine persönliche Motivation, warum er sich für Krafttraining entschieden hat, um bestimmte Ziele zu erreichen. Natürlich besteht das Ziel von Bodybuilding darin, mehr Muskeln aufzubauen und die körperliche Erscheinung zu verbessern, aber das sind nicht die einzigen Gründe, warum jemand mit Gewichten trainiert. Bedenken Sie auch die Auswirkungen auf die Kraft: Sie haben die Fähigkeit, mehr Arbeit zu leisten, sowohl in der Hinsicht, dass Sie ein schwereres Gewicht einmal heben können (Muskelkraft), als auch in der Hinsicht, dass Sie ein leichteres Gewicht öfter heben können (Muskelausdauer). Manche Arten von Bodybuilding, wie Zirkeltraining, sind auch eine gute Wahl, um die Herzgesundheit zu stärken und die Funktion der Lunge und des Atmungssystems zu verbessern. Traditionelles Bodybuilding kombiniert mit einer Form des Ausdauertrainings bringt sogar noch größere Vorteile für die Gesundheit.

In einer zunehmend technologiegetriebenen Gesellschaft, die viel Zeit vor Computern und Fernsehern verbringt und zu viele Kalorien aus Fett zu sich nimmt, sind das Ergebnis Fettleibigkeit und einige erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Bodybuilding spielt eine große Rolle beim Aufbau von magerem Muskelgewebe und beim Abbau von Körperfett. Im Gegensatz zu Fettgewebe ist Muskelgewebe metabolisch aktiv und benötigt für den Erhalt und Wiederaufbau viel Energie. Mehr Muskelgewebe geht daher mit einer Erhöhung des Grundumsatzes einher. Bodybuilding erlaubt es Ihnen, Ihren Körper buchstäblich umzugestalten und bis zu 900 Gramm Fett pro Woche zu verlieren - ohne Ihre Gesundheit mit Diätpillen oder Modediäten aufs Spiel zu

setzen! Eine der kuriosen Ironien des Lebens besteht auch darin, dass Übergewichtige dazu neigen, müde zu sein, während Menschen, die beim Sport viel Energie aufwenden, mehr Energie zu haben scheinen.

Auch andere positive Auswirkungen auf die Gesundheit können gemessen werden. Die Forschung zeigt, dass korrekt ausgeführtes Krafttraining zu mehr Flexibilität führt und Sie nicht in einen unbeweglichen Muskelprotz verwandelt. Wenn ein Muskel während einer Bewegung angespannt wird, wird der Antagonist gedehnt. Viele Spitzensportler, die Jahre im Kraftraum verbringen, wie muskulöse Turner und Sprinter, müssen unglaublich flexibel sein, um in ihren jeweiligen Sportarten vorne mitzumischen. Ich habe auch schon gesehen, wie der herausragende Profibodybuilder Flex Wheeler auf der Bühne einen Spagat machte! Bewegung erhält Beweglichkeit, und ich empfehle Ihnen, alle Körperteile in ihren gesamten normalen Bewegungsumfängen zu trainieren.

Wenn Menschen altern, verlieren die Knochen, vor allem bei Frauen, an Stärke und Größe. Krafttraining kann Osteoporose vorbeugen und sie sogar rückgängig machen. Dasselbe gilt auch für Sehnen und Bänder. Stärkere Muskeln, stärkere Knochen und stärkeres Bindegewebe reduzieren das Verletzungsrisiko. Die Skelettmuskeln fungieren als eine Art von Stoßdämpfer, der hilft, Kräfte von einer sich wiederholenden Aktivität wie Laufen oder auch von einem Sturz auf einen harten Boden zu zerstreuen.

Wie bereits erwähnt, kann die Bedeutung der psychischen Komponente im Bodybuilding nicht genug betont werden. Fachleute auf dem Gebiet der mentalen Gesundheit sind sich heute einig, dass sich nichts besser eignet, um Ängste zu lindern, als Sport. Eine gute Leistung, und darunter fällt auch körperliche Fitness, verleiht Ihnen außerdem

Selbstachtung. Sie arbeiten, um Ihre Ziele zu erreichen, und Sie können zu Recht stolz auf sich sein, sobald Sie sie erreicht haben. Zudem gewinnen Sie dabei auch die Anerkennung von anderen. Lassen Sie mich abschließend noch hinzufügen, dass sich regelmäßiges Training auch sehr vorteilhaft auf Ihr Sexleben auswirken kann, indem es Ihnen mehr Energie verleiht, den Testosteronspiegel erhöht, Ängste lindert und das Selbstbewusstsein stärkt.

Alles zusammen liefert bemerkenswerte, überzeugende Argumente für die Ausübung von Bodybuilding. Kein Wunder, dass das Training mit Gewichten 1995 die beliebteste Fitnessaktivität in den USA war, wie das Fitness Products Council feststellte, und auch in den Folgejahren immer oben auf der Liste stand. Sogar die *USA Today* berichtete, dass »schon mit zweimal wöchentlichem 20- bis 30-minütigem Gewichtheben bedeutende Verbesserungen der Muskelkraft und des Muskeltonus« möglich seien, auch wenn der Mythos besteht, Bodybuilder verbrächten jeden Tag viele Stunden im Fitnessstudio. Möchten Sie ein Teil dieser Fitnessrevolution werden oder ein Teil der stetig wachsenden Gruppe der Übergewichtigen?

Ich kann Ihnen Folgendes anbieten. Es war ein Buch mit dieser Seitenzahl nötig, um meine reichen Erfahrungen aufzuschreiben, die vom Training und von Unterhaltungen mit einigen der besten Bodybuilder aller Zeiten, von Gesprächen mit Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern und Forschern auf der ganzen Welt sowie der Recherche zu Fragen herrühren, die Leser wie Sie mir zum Training gestellt haben. Da es immer neue Erkenntnisse gibt, bemühe ich mich, auch nach Ende meiner sportlichen Karriere auf dem neuesten Stand zu bleiben und mich mit den Siegesformeln der Vergangenheit und den Theorien der Gegenwart auseinanderzusetzen. In Wirklichkeit lerne ich daher noch immer Neues über den

Sport, und weil mir Bodybuilding noch immer sehr viel bedeutet, habe ich vor, das auch noch lange fortzusetzen. Gleichzeitig kann ich aber auch als Lehrer dienen, indem ich das umfassende Wissen mit Ihnen teile. Sie können mich gern als Ihren privaten Personal Trainer betrachten.

Folgendes müssen Sie für mich tun. Es ist eigentlich ganz simpel, aber ich sage nicht, es sei leicht – schließlich stammt der Spruch »no pain, no gain« aus Bodybuilder-Kreisen. Folgende Punkte unterscheiden erfolgreiche von nicht erfolgreichen Menschen: Sie brauchen den ehrlichen, entschlossenen Willen, das zu erreichen, wovon Sie träumen; Sie müssen konsequent daran arbeiten, Fortschritte zu machen, und Kontrolle über Ihre Lebensumstände übernehmen, um Ihren Körper zu verändern. Es muss Ihnen bewusst sein, dass Abkürzungen wie die Nutzung von anabol-androgenen Steroiden nur zu kurzfristigen Fortschritten und möglicherweise sehr ernsthaften langfristigen gesundheitlichen Problemen führen. Verstehen Sie, dass Bodybuilding ein Prozess ist, der nicht über Nacht abläuft, sondern das ganze Leben lang andauert. Persönliche Faktoren wie Ihre Einstellung, Ihr Engagement und das Verlangen, Ihr Aussehen zu verbessern, spielen eine wichtige Rolle für Ihren letztendlichen Erfolg. Bemühen Sie sich, so viel wie möglich zu lernen, klug zu trainieren, auf Ihren Körper zu hören und alles mit einer guten Ernährung zu kombinieren. Aber halten Sie sich nicht damit auf, alle Trainingsideen und unzählige Prinzipien gleichzeitig verstehen zu wollen. Wahrscheinlich fehlt Ihnen noch die Erfahrung, alle Informationen richtig zu interpretieren.

Wenn Sie bis hierher alles verstanden haben, sind Sie allen anderen schon ein Stück voraus und auf dem Weg zu großartigen Ergebnissen.