

# PECTORALIS-PROBLEM

Wenn aus dem Training der Brust Frust wird.

Text und Fotos: Andreas Frey, [www.andreasfrey.net](http://www.andreasfrey.net)



Ich bin 24 Jahre alt und mache schon seit längerer Zeit Kraft- und Ausdauersport. Ich gehe nicht ins Fitness-Studio, weil ich das nötige Equipment zu Hause habe. Ich trainiere nach einem von mir erstellten Plan den gesamten Körper mehrmals die Woche. Doch nur mit dem Aufbau der unteren und oberen Brustmuskulatur klappt es nicht so recht. Kannst du mir ein paar nützliche Tipps geben, damit es mit dem gewünschten Muskelaufbau klappt?



Nur, um einem verbreiteten Missverständnis vorzubeugen: Viele Bodybuilder machen den Fehler und unterteilen die Brust in eine obere und eine untere Muskulatur. Tatsache ist aber, dass es eine obere beziehungsweise untere Muskulatur nicht gibt. Es existiert nur eine Brustmuskulatur, welche man durchaus in einen oberen und in einen unteren Bereich einteilen kann.

**Tipp 1:** Wenn man sich heutzutage in den Studios umsieht, wird man schnell erkennen, dass die meisten Sportler eine ausgezeichnete Entwicklung des unteren, dafür aber eine unzureichende Entwicklung des oberen Brustbereichs aufweisen. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Wenn die Brustmuskulatur trainiert wird, wird aus Gewohnheit zumeist mit Flachbankdrücken begonnen und bei der zweiten Übung zum Schrägbankdrücken gewechselt. Da Flachbankdrücken aber überwiegend den unteren Bereich stimuliert und das Training auf der Schrägbank neben dem unteren auch den oberen einbezieht, ist leicht erkennbar, wie so viele Bodybuilder zwar eine gute untere Brustentwicklung aufweisen, aber mit der oberen oft unzufrieden sind. Dieses Phänomen ist mir bereits vor vielen Jahren aufge-

fallen. Und genau aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, auf das Flachbankdrücken zu verzichten und nur noch Schrägbankdrücken als Grundübung in meinem Trainingsplan aufzunehmen. Ich rate dir dasselbe, denn mit Schrägbankdrücken (an der Multipresse, an der Maschine oder auch mit der freien Langhantel) deckst du beide Bereiche des großen Brustmuskels ab. Somit ersparst du dir nicht nur Zeit, sondern auch Kraft für nachfolgende Übungen.

**Tipp 2:** Es gibt zwei Muskelfasertypen, die auch beide stimuliert werden müssen, um Fortschritte zu erzielen: Die Slow-Twitch-Fasern (Typ I), die die Ausdauerfähigkeit der Muskulatur bestimmen sowie

die Fast-Twitch-Fasern (Typ II), die für den Bodybuilder von großer Bedeutung sind, da ihre Muskelzellen extrem hypertrophieren können. Nur wenn beide Typen gleichermaßen aktiviert werden, kann sowohl Muskelmasse gewonnen als auch die muskuläre Ausdauerleistung gesteigert werden. Beides kannst du durch eine Periodisierung erreichen oder aber – was wesentlich effizienter ist – durch ein „Ganzheitliches Trainingssystem“, das ich mir vor zehn Jahren erarbeitet habe und seitdem erfolgreich anwende. Dieses System basiert auf Grundsätzen von Dr. Fred Hatfield und ist meiner Meinung nach das effizienteste Trainingskonzept, um Muskelmasse und -ausdauer gleichermaßen und gleichzeitig zu verbessern.



Seit zehn Jahren trainiert Andreas nach einem System, das auf Fred Hatfield zurückgeht.



Schrägbankdrücken besitzt gegenüber der Version auf der Flachbank einen entscheidenden Vorteil, findet Andreas.

### Ganzheitliches Trainingssystem

Am Beispiel des Brusttrainings möchte ich dir das Ganzheitliche Trainingssystem kurz erläutern. Es ist aber ohne Einschränkung auch auf jede weitere, große wie kleine Muskelpartie anwendbar.

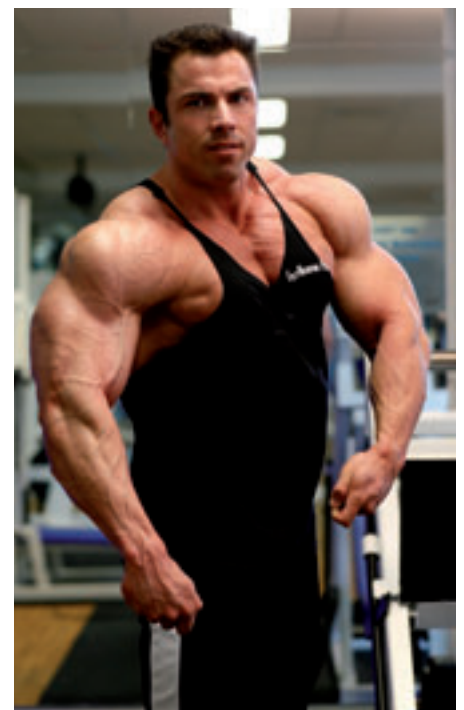
Ich empfehle dir, insgesamt elf Sätze (zehn Arbeitssätze und ein „Pumpsatz“) zu absolvieren und die Wiederholungszahlen dem System gemäß zu variieren: Zunächst wenige Wiederholungen mit schwerem Gewicht bis hin zu vielen Wiederholungen mit wenig Gewicht. Damit wird gewährleistet, dass sowohl die FT-Fasern (die generell durch schweres Gewicht am besten wachsen) als auch die ST-Fasern (die durch viele Wiederholungen mit leichtem Gewicht am effizientesten entwickelt werden) gleichermaßen stimuliert werden. Das Programm sollte demzufolge wie folgt aussehen:

- drei Sätze Schrägbankdrücken mit je vier bis acht Wiederholungen
- drei Sätze Kurzhantel-Schrägbankdrücken mit je acht bis zwölf Wiederholungen

- zwei Sätze an der Butterfly-Maschine mit je 15 Wiederholungen
- zwei Sätze Kabel-Crossovers mit je 20 Wiederholungen
- ein Reduktionssatz Kabel-Crossovers mit maximal 50 Wiederholungen

Der letzte Satz ist der Pumpsatz, der ohne eine Pause gleich nach dem zweiten Arbeitssatz Crossovers durchgeführt wird. Er besteht aus zwei bis drei Kadenzen mit abnehmenden Gewichten, die dich bis zu 50 Wiederholungen führen. Solltest du bei einem Satz das vorgegebene Wiederholungsmaximum schaffen, erhöhst du an dieser Stelle beim nächsten Workout das Gewicht um zweieinhalb bis fünf Kilo.

Durch dieses Trainingskonzept wirst du einen ganzheitlichen Muskelaufbau erreichen, der zum einen auf der Hypertrophie der FT-Fasern und zum anderen auf der verbesserten Ausdauer beziehungsweise Kapillarisation der ST-Fasern beruht. Ich wünsche dir bei der Umsetzung viel Erfolg und verspreche dir, dass die Ergebnisse nicht lang auf sich warten lassen werden!



Wenn Sie mehr über den amtierenden Mr. Universe Andreas Frey erfahren wollen, dann besuchen Sie seine Internetseiten [www.AndreasFrey.net](http://www.AndreasFrey.net) und [www.FreyNutrition.de](http://www.FreyNutrition.de).