

ZELLENWACHSTUM

Stark eingeschränkte Möglichkeiten müssen nicht Stagnation bedeuten.

Text und Fotos: Andreas Frey, www.andreasfrey.net



Hallo Andreas, ich bin 23 Jahre, 1,76 Meter groß und wiege gerade mal 58 Kilo. Ich bin seit anderthalb Jahren im Gefängnis und habe nur wenig Gelegenheit, zu trainieren. Einmal

in der Woche kann ich eine Stunde lang Spinning absolvieren. Ich mache Klimmzüge am Schrank in meiner Zelle und führe auch Liegestütze mit unterschiedlich breiter Hand- sowie mit ebener wie auch erhöhter Fußstellung durch. Dips sind an einem Stuhl ebenfalls möglich. Was die Ernährung betrifft, so kann ich Nudeln mit Thunfischsoße und Bohnen mit Reis oder Kartoffeln zubereiten. Außerdem stehen mir Quark, Schmand, Haferflocken, Cornflakes sowie Schoko- und Fruchtmüsli zur Verfügung, ebenso Milch mit anderthalb und dreieinhalb Prozent Fett. Ich habe noch sieben Monate vor mir und würde sehr gerne ein paar Kilo zunehmen. Kannst du mir in Bezug auf einen Trainings- und Ernährungsplan weiterhelfen? Ist der Einsatz von Ergänzungsmitteln in meiner Situation sinnvoll?



Trotz deiner schwierigen Situation will ich versuchen, dir behilflich zu sein, dein Ziel der Gewichtszunahme zu erreichen. Deine eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten kann man durchaus mit jemandem vergleichen, der seine Workouts zu Hause absolviert und dem dabei wenig Equipment zur Verfügung steht. Ich selbst habe drei Jahre zu Hause trainiert, bis ich mich dazu entschieden habe, mich in einem Studio anzumelden.

Das Training

Ich empfehle dir folgende Trainingsaufteilung:

Montag	Brust, Schulter, Trizeps
Dienstag	Pause
Mittwoch	Beine, Waden, Bauch
Donnerstag	Pause
Freitag	Rücken, Bizeps
Samstag	60 Minuten Spinning
Sonntag	Pause

Montag: Die Kombination von Brust, Schulter und Trizeps ist sehr vorteilhaft, da alle Muskeln gleichzeitig belastet werden: Während du die Brust trainierst, werden Schultern und Trizeps mittrainiert. So sparst du Zeit, auch weil du dich vor dem Schulter- und Trizepstraining nicht erneut aufzuwärmen brauchst, da diese Muskeln bereits durch das Brusttraining vorgewärmt sind.

Nach einigen vorbereitenden leichten Liegestützen und Dehnübungen absolvierst du sechs Arbeitssätze Liegestütze, die ersten drei mit normaler, die anderen drei mit erhöhter Fußstellung.

Für ein effektives Schultertraining solltest du dir Kurzhanteln besorgen. Ich weiß nicht, inwiefern das für dich möglich ist, aber mit ihnen kannst du fast alles trainieren.

Zur Not machen es auch mit Wasser oder Sand gefüllte große Plastikflaschen. Mit diesen „Hanteln“ absolvierst du drei Sätze Schulterdrücken und drei Sätze Seitheben. Achte stets auf eine kontrollierte Ausführung, ohne Abfälschen und zu schnelle Bewegungen. Die Aufwärtsbewegung sollte ein bis zwei Sekunden dauern, die Abwärtsbewegung sogar drei bis vier Sekunden.

Für den Trizeps rate ich zu drei Sätzen Dips an dem Stuhl. Du solltest in jedem Arbeitssatz bis zu zwölf Wiederholungen schaffen. Halte dich an eine Pausenzeit von zwei Minuten zwischen den Sätzen.

Mittwoch: Das Beintraining gestaltet sich relativ einfach: Oberschenkel und Waden kannst du frei im Stehen trainieren, und zwar mit Kniebeugen und Wadenheben. Bei jeder Übung reichen fünf Sätze aus. Da die Beinmuskulatur ohnehin besser wächst, wenn man viele Wiederholungen absolviert, ist es gar nicht schlimm, wenn du ohne zusätzliche Gewichte arbeitest und pro Satz 30 bis 50 Wiederholungen durchführst.

Für die Bauchmuskulatur genügen drei Sätze herkömmliche Crunches vollkommen. Dabei legst du dich rücklings auf den Boden und positionierst deine Füße auf das Bett oder den Stuhl und spannst deine Bauchmuskeln an, während du dich „einrollst“. Verzichte aber möglichst auf die Zuhilfenahme der Arme.

Freitag: Für den Rücken empfehle ich Klimmzüge mit unterschiedlichen Griffbreiten: drei Sätze mit weitem und drei Sätze mit engem Griff, jeweils mit sechs bis zwölf Wiederholungen. Was den Bizeps betrifft, eignen sich Curls mit der Kurzhantel respektive Flasche. Fünf Sätze sollten ausreichen.

Samstag: Nutze das Spinning, um für eine verstärkte Fettverbrennung und eine Verbes-



Mit dem dritten Platz bei der British NOC schloss Frey das Wettkampfsjahr 2006 ab.



Für die Rückenentwicklung hält Andreas Frey das Klimmziehen für unerlässlich. Das Foto zeigt ihn am 10. November 2006 mit 142 Kilo.

serung deines Herz-Kreislauf-Systems zu sorgen. Halte dich an einen Puls von 150 Schlägen pro Minute, was nachweislich den größten fettverbrennenden und stoffwechselsteigernden Effekt hat.

Die Ernährung

Bei deinem Körpergewicht und Trainingspensum müsstest du täglich etwa 2000 Kilokalorien aufnehmen, um dein Gewicht konstant zu halten. Da dein Ziel aber die Zunahme ist, solltest du noch 500 Kilokalorien zusätzlich verzehren. Die insgesamt 2500 Kilokalorien teilst du wie folgt auf:

- 200 Gramm Protein
- 300 Gramm Kohlenhydrate
- 60 Gramm Fett

An diese Nährstoffaufschlüsselung solltest du dich die nächsten Monate halten. Achte stets darauf, dass du morgens und nach dem Training die üppigsten Mahlzeiten des Tages zu dir nimmst. Insgesamt solltest du auf fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag kommen, um eine gleichmäßige Nährstoff-

versorgung deiner Muskeln zu gewährleisten. Für die erste Mahlzeit nach dem Workout empfehle ich dir, Supplemente einzusetzen. Denn nach dem Training geht es um eine möglichst rasche Wiederauffüllung der Glykogenspeicher sowie um die Bereitstellung von Proteinen für den Muskelaufbau. Um das zu unterstützen, empfehle ich – auf dein Körpergewicht von etwa 60 Kilo bezogen – folgende Zusammensetzung:

- 60 Gramm komplexe Kohlenhydrate (ca. sechs Esslöffel, zum Beispiel Malto 95)
- 30 Gramm Whey Protein (ca. drei Esslöffel)
- zehn Kapseln verzweigtkettige Aminosäuren (zum Beispiel Anabolic BCAA)
- zehn Gramm L-Glutamin
- fünf Gramm Creatin Monohydrat oder reines Creatin (zum Beispiel CreaPure)

Die komplexen Kohlenhydrate versorgen deine Muskelzellen mit Glykogen, was die Regeneration einleitet. Whey Protein liefert hochwertiges und vor allem schnell resorbierbares Eiweiß für den Aufbau neuer Muskelzellen. Durch den Einsatz von

BCAAs wird dein Insulinspiegel potenziert, was für eine verstärkte Einschleusung der für den Muskelaufbau benötigten Nährstoffe sorgt. L-Glutamin ist besonders wichtig, um eine effektive Regeneration zu gewährleisten. So erholst du dich bis zum nächsten Training wesentlich schneller und bist dann auch wieder voll belastbar.

Falls du das Maximum in der noch vor dir liegenden Gefängniszeit herausholen willst, rate ich zur Einnahme von Creatin Monohydrat. Es bewirkt eine Wasserspeicherung in den Muskelzellen und verhilft dadurch zu wesentlich mehr Kraft und somit auch zu Muskelaufbau.

Ich weiss nicht, wie es in deinem Gefängnis um die Bezugsmöglichkeiten von Supplementen bestellt ist, aber ich hoffe, dass es kein allzu großes Problem darstellt. Ich wünsche dir für die verbleibenden sieben Monate alles Gute und viel Erfolg beim Muskelaufbau – erst recht in Freiheit!

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.