

OHNE SAFT UND KRAFT



Was tun, wenn die Kraftwerte einfach nicht in die Höhe gehen wollen?

Text und Fotos: Andreas Frey, www.freynutrition.de



Hallo Andreas, ich bin 1,85 Meter groß und wiege etwa 85 Kilo. Meinen Körperfettgehalt weiß ich leider nicht genau, aber dick bin ich nicht. Habe nur ein wenig „Hüftspeck“.

Ich betreibe jetzt seit einem knappen Jahr Bodybuilding. Eigentlich schon etwas länger, aber vorher habe ich nur sehr unregelmäßig trainiert. Ich habe auch schon etwas an Masse zugelegt und ein wenig Körperfett verloren. Das Problem ist allerdings, dass ich fast keine Kraftzuwächse bekomme. Ich habe beim Bankdrücken mit 40 Kilo

angefangen, mittlerweile bin ich gerade mal bei 47,5 Kilo! Ich hab schon die Trainingspläne gewechselt, mit verschiedenen Wiederholungszahlen gearbeitet, die Intensität geändert. Aber irgendwie hilft das alles nicht. Ich habe auch schon meinen Testosteronwert ermitteln lassen: Mein Arzt sagte, dass ich mit 13,9 (die Einheit weiß ich nicht) noch im guten Bereich liegen würde. Ich bin ziemlich verzweifelt: Mit 85 Kilo Körpergewicht muss doch mehr drin sein! Mein Kumpel (60 Kilo, relativ klein), der schon ein wenig länger trainiert, arbeitet mit einem Gewicht von 60 Kilo. Das will ich auch!



Die Kraft ist im Bodybuilding nur ein sekundärer Wert, und freilich für den Aufbau von Muskelmasse nicht unbedingt der entscheidende. Viel wichtiger als die reine Kraftentfaltung ist die Trainingsintensität. Es gibt zahlreiche Profibodybuilder, die – in Relation zu ihrem Körpergewicht – nur mit wenig Gewicht trainieren und dennoch eine imposante Muskulatur aufweisen. Ich selbst habe in den letzten fünf Jahren kaum an Kraft hinzu-



Grundübungen wie Bankdrücken oder Kniebeugen sind für den Kraftaufbau am besten geeignet.

gewonnen, jedoch mehr als acht Kilo Muskeln aufbauen können, da mein Training stets sehr konzentriert und intensiv ist.

Nichtsdestotrotz ist Kraft zu einem gewissen Teil erforderlich, um Muskeln aufzubauen. Wenn du vor allem deine Kraft steigern willst, ist es unbedingt erforderlich, Training und Ernährung zu optimieren: Ich rate dir, für einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen Arbeitssätze mit drei bis sechs Wiederholungen auszuführen. Dabei solltest du dich an Grundübungen halten, da sie am besten geeignet sind, um mit schweren Gewichten trainieren zu können. Durch den geringen Wiederholungsbereich wirst du deine Kraftkomponente verbessern können. Hinsichtlich der Ernährung solltest du bei deinem Körpergewicht von 85 Kilo täglich zwischen 3500 und 4000 Kilokalorien zu dir nehmen. Aufgeteilt auf die einzelnen Nährstoffe bedeutet das:

250 bis 300 Gramm Protein

400 bis 500 Gramm Kohlenhydrate

70 bis 90 Gramm Fett

Verspürst du dennoch Hunger, darfst und solltest du zusätzlich noch Kohlenhydrate zu dir nehmen. Das alles sorgt für genügend Energie, um bei den Workouts mehr Gewicht zu bewältigen. Um deine Kraft ganz gezielt zu steigern und den dafür

nötigen ATP-Speicher aufzufüllen, empfehle ich dir den Einsatz von Creatinmonohydrat oder noch besser: CreaPure. Das Creatin bewirkt eine ATP-Auffüllung sowie -Speicherung in deinen Muskelzellen. Diese Verbindung stellt sozusagen die Energiereserve deiner Muskeln dar: Sind deine Speicher leer, so ist es kaum möglich, viel Gewicht zu schaffen. Sind sie jedoch prall mit ATP gefüllt, wirst du wesentlich mehr Kraft entfalten und mehr Wiederholungen absolvieren können als bisher.

Eine optimale Kombination zum Creatin stellt D-Ribose dar, da es die entleerten ATP-Speicher zusätzlich füllt – insbesondere während der Ruhephase nach dem Training. D-Ribose kann den ATP-Spiegel um das drei- bis vierfache anheben, was einen Kraftzuwachs von zehn bis 15 Prozent bedeuten kann. So regenerierst du dich nach einer harten Trainingseinheit wesentlich schneller und kannst deine Muskulatur umso früher wieder belasten. Fünf bis zehn Gramm Creatin/CreaPure und fünf bis zehn Gramm D-Ribose direkt nach dem Training zum Post-Workout-Shake sind optimal.“

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Wieland Verlag
Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Gewerbepark 13
83052 Bruckmühl

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.

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

