

Andreas Bredenkamp / Michael Hamm

# Trainieren im Sportstudio

Trainings- und Ernährungsgrundlagen für Fitneßsportler und Bodybuilder

67 Fotos, 41 Abbildungen, 28 Tabellen

Fitness Contur Verlag 1998

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Ein sportwissenschaftliches Vorwort</b>        | <b>9</b>  |
| <b>Ein sportpraktisches Vorwort</b>               | <b>10</b> |
| <br>  |           |
| VORURTEILE UND WAHRHEITEN                         | 13        |
| <b>Sport ist Mord</b>                             | <b>14</b> |
| Krafttraining...                                  | 14        |
| . . . und das Ausdauertraining?                   | 17        |
| <b>Fitnessstraining — in meinem Alter?</b>        | <b>19</b> |
| Die gute Nachricht                                | 19        |
| <b>Fitnessstraining — in meinem Alter? Teil 2</b> | <b>21</b> |
| <b>Ein Blick ins Damenstudio</b>                  | <b>22</b> |
| Hilfe - Muskeln!                                  | 22        |
| Was ist Muskelstraffung?                          | 23        |
| Wettkampfatletinnen                               | 23        |
| Der weibliche Busen und Krafttraining             | 24        |
| Training in der Schwangerschaft?                  | 24        |
| Aber Arnold hat gesagt...                         | 26        |
| <br>  |           |
| TRAININGSMITTEL UND -ÜBUNGEN                      | 29        |
| Die Muskeln des Menschen                          | 30        |
| <b>Ausdauerübungen</b>                            | <b>33</b> |
| <b>Kraftübungen</b>                               | <b>36</b> |
| Übungen für die Rumpfmuskulatur                   | 36        |
| Eingelenkige Übungen                              | 46        |
| Mehrgelenkige Übungen                             | 69        |
| <b>Übungen für die Beweglichkeit</b>              | <b>89</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Sie haben die Wahl!</b>                                    | <b>97</b>  |
| Ihre Vorlieben  | 98         |
| Ihre aktuellen Fähigkeiten                                    | 98         |
| Ihre körperlichen Voraussetzungen                             | 99         |
| Ihr Trainingsziel   | 99         |
| Ihr Trainingsprogramm   | 101        |
| <br>  |            |
| <b>DIE TRAININGSPRINZIPIEN</b>                                | <b>103</b> |
| <br>  |            |
| <b>Das Prinzip der Superkompensation</b>                      | <b>105</b> |
| Der Aufbau nach dem Abbau!                                    | 105        |
| Das richtige Maß  | 107        |
| Kann man sich ständig verbessern?                             | 108        |
| <br>  |            |
| <b>Das Prinzip der steigenden Belastung</b>                   | <b>109</b> |
| Viele Wege führen nach Rom                                    | 110        |
| Die allmähliche und sprunghafte Belastungssteigerung          | 112        |
| Die variierende Belastungssteigerung                          | 113        |
| Der motorisch-dynamische Bewegungstereotyp                    | 113        |
| <br>  |            |
| <b>Das Prinzip der Kontinuität</b>                            | <b>116</b> |
| <br>  |            |
| <b>Das SAID-Prinzip</b>                                       | <b>117</b> |
| Der Aufbau des Muskels  | 117        |
| Die roten und die weißen Fasern                               | 118        |
| Ein Blick in die Muskelzelle                                  | 119        |
| Die Trainingsanpassungen des Muskels                          | 121        |
| Das Training der Myofibrillen (Muskelaufbautraining)          | 121        |
| Das Training der intramuskulären Koordination (Krafttraining) | 121        |
| Das Training der Mitochondrien und des Kapillarsystems        | 122        |
| Die Trainingsanpassungen des Herz-Kreislauf-Systems           | 123        |
| Trainingsanpassungen des Blutes                               | 124        |
| Die Trainingsanpassungen des Herzens                          | 124        |
| Das Verhältnis von Intensität und Umfang                      | 125        |
| Was heißt „intensiv“ . . .                                    | 125        |
| . . . und was heißt „umfangreich“?                            | 126        |
| Wie würden Sie entscheiden?                                   | 126        |
| Das SAID-Prinzip im Überblick                                 | 127        |

## INHALT

|  |            |
|--|------------|
| <b>Die Prinzipien des Trainingsaufbaus</b>                                 | <b>128</b> |
| Der richtige Aufbau einer Trainingseinheit                                 | 128        |
| Das Aufwärmen  | 128        |
| Der Hauptteil (Das eigentliche Training)                                   | 134        |
| Schlußteil   | 136        |
| Der Aufbau einer Trainingswoche  | 136        |
| Makrozyklen  | 138        |
| Die klassische Periodisierung  | 139        |
| Das ganzheitliche Training nach Hatfield                                   | 140        |
| Der Aufbau eines Trainingsjahres   | 140        |
| Das Grundlagentraining   | 141        |
| Das Aufbau- und Höchstleistungstraining                                    | 141        |
| Die Jahresperiodisierung im Bodybuilding                                   | 141        |
| <b>Überlastungsprinzipien</b>  | <b>143</b> |
| Das Prinzip der aufstockenden Ermüdung                                     | 144        |
| Strategien der Überlastung   | 145        |
| Wann ist Überlastung sinnvoll?   | 146        |
| Optimierung vor Maximierung  | 148        |
| Übertraining   | 149        |
| Übertraining — was tun?  | 149        |
| Regeln für Ihr Training  | 150        |
| <br>   |            |
| <b>TRAININGSMETHODEN</b>   | <b>151</b> |
| Die Dauermethode   | 152        |
| Die Wiederholungsmethode   | 153        |
| Das Intervalltraining  | 154        |
| <br>   |            |
| <b>TRAININGSPROGRAMME</b>  | <b>155</b> |
| <br>   |            |
| <b>Ein Trainingsprogramm für Anfänger</b>                                  | <b>157</b> |
| <b>Trainingsprogramme für Fortgeschrittene</b>                             | <b>161</b> |
| Trainingsprogramme zur Verbesserung der Ausdauer und zur Gewichtsreduktion | 161        |
| Fitneßprogramm auf dem Laufband  | 161        |
| Zirkeltraining   | 163        |
| Fitneßprogramm auf dem Fahrradergometer                                    | 164        |

|  |                |
|--|----------------|
| Trainingsprogramme zum Muskelaufbau                                | 165            |
| Das Pyramidentraining  | 165            |
| Das ganzheitliche Training   | 166            |
| Das klassische IK- und Muskelaufbautraining                        | 168            |
| Trainingsprogramme zur Muskelstraffung                             | 169            |
| <b>Trainingsprogramme zur Behebung von Haltungsschwächen</b>       | <b>172</b>     |
| Was können Sie unternehmen?  | 172            |
| Der Rund- und Totalrundrücken                                      | 172            |
| Der Hohlrundrücken   | 174            |
| Der Hohlrücken   | 174            |
| Der Flachrücken  | 174            |
| Seitliche Haltungsabweichungen                                     | 175            |
| Organleistungsschwächen  | 175            |
| Berücksichtigen Sie Ihre Haltungsschwächen im Training!            | 175            |
| <br><b>TRAININGSPLANUNG UND -PROTOKOLLIERUNG</b>                   | <br><b>177</b> |
| <b>Der Aufbau des Trainingsplanes</b>                              | <b>179</b>     |
| Das Namensfeld   | 180            |
| Das Abkürzungsverzeichnis  | 180            |
| Das Kalendarium  | 181            |
| <b>Die Erfolgskontrolle</b>  | <b>183</b>     |
| Erfolgskontrolle: Muskelstraffung und Muskelaufbau                 | 183            |
| Erfolgskontrolle: Gewichtsreduktion                                | 184            |
| <b>Leistungsbestimmende Faktoren</b>                               | <b>186</b>     |
| Ernährung  | 186            |
| Ernährungskontrolle  | 186            |
| Die Intervallmethode   | 189            |
| „Ich esse schon fast gar nichts mehr und nehme trotzdem nicht ab!“ | 189            |
| Die Tageszeit  | 190            |
| Schlaf   | 192            |
| Besondere Bemerkungen  | 193            |
| <b>Fehler im Training aufdecken und korrigieren</b>                | <b>194</b>     |
| Notieren der Trainingsleistungen                                   | 194            |
| Ausdauertraining   | 194            |
| Krafttraining  | 195            |

## INHALT

|  |            |
|--|------------|
| Fehleranalyse  | 196        |
| Das Prinzip der steigenden Belastung   | 196        |
| Das Prinzip der Superkompensation  | 197        |
| Prinzipien des Trainingsaufbaus  | 198        |
| Das SAID-Prinzip   | 200        |
| Prinzip der Kontinuität und Prinzip der Variation                                  | 201        |
| Überlastungsprinzipien   | 201        |
| <br>   |            |
| <b>DIE ERNÄHRUNG DES SPORTLERS</b>   | <b>203</b> |
| <br>   |            |
| <b>Kleine Fitness-Ernährungslehre im Überblick</b>                                 | <b>204</b> |
| Die Nährstoffe   | 204        |
| Kohlenhydrate (Stärke, Zucker und Ballaststoffe)                                   | 204        |
| Fette (höchste Energiedichte)  | 205        |
| Eiweißstoffe (= Proteine)  | 206        |
| Vitamine - Stoffwechsel-, „Kofaktoren“ und Schutz Nährstoffe                       | 207        |
| Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente)   | 208        |
| Trinken und Getränke — Wasser ist lebensnotwendig                                  | 209        |
| <br>   |            |
| <b>Ernährungs- und Lebensmittellehre für Fortgeschrittene</b>                      | <b>210</b> |
| Kohlenhydrate — das aktuelle Energiekonzept in der Sport- und Fitneß-<br>ernährung | 210        |
| Vom Dickmacher zum Fitmacher   | 210        |
| Ist-Soll-Vergleich   | 211        |
| Ballaststoffe — Die zeitgemäße Sättigungssubstanz                                  | 212        |
| Essen und Trinken im 3-Stunden-Takt  | 212        |
| Ist Zucker schädlich?  | 213        |
| Nahrungsfette — sichtbar und verarbeitet (= „versteckt“)                           | 214        |
| Wieviel Fett steckt in welchen Lebensmitteln?                                      | 215        |
| Die wichtigen Aufgaben der Nahrungsfette   | 217        |
| Eiweißstoffe (Proteine)  | 217        |
| Aminosäuren  | 217        |
| Biologische Wertigkeit und Ergänzungswirkung                                       | 218        |
| Vitamine — Schutzfaktoren und Zündstoffe des Stoffwechsels                         | 219        |
| Haben Sportler einen höheren Vitaminbedarf?  | 220        |
| Welche Einflüsse hat speziell der Sport?   | 220        |
| Mineralstoffe — vom Spurenelement zum Körperbaustein                               | 221        |
| <br>   |            |
| <b>Fitessen: Lebensmittelempfehlungen für Fitness-Sportler</b>                     | <b>223</b> |
| Lebensmittelwarenkunde für Fitneßbewußte   | 227        |

|  |                |
|--|----------------|
| Aus welchen Nährstoffen bestehen die Lebensmittel?                             | 227            |
| Küchentips für Fitneßbewußte   | 228            |
| <b>Die Doppel-Strategie für Figur und Fitness</b>                              | <b>230</b>     |
| Wie entsteht eigentlich Übergewicht?   | 231            |
| Warum viele Diäten nicht das halten, was sie versprechen                       | 231            |
| Viele Diäten bedeuten ein Defizit!   | 235            |
| Der neue Weg zum Wohlfühlgewicht   | 235            |
| <b>Schönheit und Fitness von Innen</b>   | <b>236</b>     |
| Die Haut als Spiegel der Seele   | 236            |
| Schlankheitsdiät = Mangeldiät?   | 239            |
| <b>Spezielle Ernährungsempfehlungen für Bodybuilder</b>                        | <b>240</b>     |
| Anabole Ernährung — Leistungssteigerung auf (ernährungs-) physiologischem Wege | 240            |
| Anabol — katabol — die zwei Grundprinzipien des Stoffwechsels                  | 240            |
| Überlebensstrategie  | 242            |
| Proteinstoffwechsel: Was ist Spekulation? Was ist gesichertes Wissen?          | 243            |
| Was sind Peptide?  | 244            |
| Benötige ich freie Aminosäuren?  | 244            |
| Kollagenes Eiweiß — was ist das?   | 245            |
| Wieviel Eiweiß braucht ein Sportler?   | 245            |
| Schadet zu viel Eiweiß?  | 248            |
| Trainings- und Wettkampfernährung für Bodybuilder                              | 248            |
| Aufbauphase  | 249            |
| Wettkampfvorbereitungs- und Definitionsphase                                   | 252            |
| Die letzte Woche vor dem Wettkampf   | 254            |
| Essen und Trinken am Wettkampftag und danach                                   | 256            |
| <br><b>ANHANG</b>  | <br><b>257</b> |
| <br><b>INDEX</b>   | <br><b>268</b> |