

POLI MOUTEVELIDIS



BEKANNT VOM PODCAST

CHANGE STARTS NOW

**9 VON 10
FITNESSSPORTLERN
MACHEN DIE
GLEICHEN FEHLER**

Optimiere **Training, Ernährung** und **Mindset**
und erreiche deine Ziele schneller

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.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Redaktion: Ronit Jariv

Umschlaggestaltung: Tobias Prießner, Manuela Amodè

Umschlagabbildung: © Nadja Moutevelidis

Illustrationen: Shutterstock: 1Arts: 11; KASUE: 65; A-spring: 113; Pro Symbols: 133; Viktorija Reuta: 167

Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1595-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1273-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1274-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: _____

www.rivaverlag.de

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

POLI MOUTEVELIDIS



BEKANNT VOM PODCAST

CHANGE STARTS NOW

**9 von 10
FITNESSSPORTLERN
MACHEN DIE
GLEICHEN FEHLER**

**Optimiere Training, Ernährung und Mindset
und erreiche deine Ziele schneller**

riva

INHALT

Ich möchte dir gratulieren 6
Wie du dieses Buch benutzt 9

TRAINING11

Du kennst die Gesetze des Krafttrainings nicht 13
Du verstehst deinen Muskelkater nicht 18
Du denkst, viel bringt viel 22
Dir fehlt die passende Trainingsstrategie 25
Du machst kein Warm-up und kein Cool-down 29
Du trainierst nicht deine Ausdauer 33
Du denkst, dass du vom Fitnessstudio abhängig bist 36
Du trainierst mit viel zu schweren Gewichten 38
Deine Trainingsstrategie passt nicht zu deinem Alltag 42
Du trainierst nicht so, wie es deine Ziele erfordern 45
Du trainierst mit viel zu wenig Gewicht 48
Du denkst, du brauchst keine Anleitung von einem Experten 51
Du trainierst in der falschen Reihenfolge 54
Du ignorierst die Signale deines Körpers 56
Du schöpfst dein Trainingspotenzial nicht voll aus 60

ERNÄHRUNG65

Du nimmst Unmengen an Supplements 67
Du trinkst zu wenig 71
Es fehlt dir an Bausubstanz 75
Dein Mahlzeitenmanagement ist fehlerhaft 78
Du isst zu wenig Fett 81
Du kannst Snacks nicht widerstehen 84
Du nimmst dir nicht genug Zeit beim Essen 86
Du weißt nicht, was du isst 90
Du kennst deinen Kalorienbedarf nicht 94
Du kochst nicht selbst 98

Du denkst, eine gesunde Ernährung muss vielfältig sein	100
Auf Reisen und im Restaurant bist du aufgeschmissen	103
Du veränderst deine tägliche Kalorienmenge nicht.....	106
Du denkst, Kalorien sind das Einzige, was zählt	109

REGENERATION 113

Du gehst krank zum Training	115
Du bist ständig gestresst.....	118
Es mangelt dir an gesundem Schlaf	122
Du unterschätzt den Effekt einer kalten Dusche	125
Du erholst dich nicht aktiv	128
Du erkennst die Kraft der Meditation nicht	130

MINDSET 133

Du denkst, es ist ein Sprint und kein Marathon.....	135
Du verschiebst die Dinge auf morgen	139
Zweifel halten dich vom Ziel ab	142
Du kennst dein WARUM nicht.....	145
Du empfindest keine Dankbarkeit	148
Du strebst nach Perfektion.....	152
Du formulierst deine Ziele nicht richtig.....	156
Du hast keinen Fünfjahresplan.....	159
Du hast die falschen Vorbilder	162

ALLTAG 167

Du nutzt die Werbepause nicht	169
Du hast keinen Trainings-Buddy.....	172
Du hast die falschen Alltagsroutinen	175
Du weißt nicht, wie Gamification dir helfen kann.....	179
Du hast zu viel Ehrgeiz und Disziplin.....	182
Du machst keine 10 000 Schritte am Tag	187
Über den Autor.....	192

ICH MÖCHTE DIR GRATULIEREN

Dazu, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Denn dieses kleine Buch kann große Veränderungen bewirken, wenn du offen dafür bist, Fehler zu akzeptieren, und aufgeschlossen genug, etwas Neues auszuprobieren. Mein Wunsch ist, dass du all das vermeidest, was ich 30 Jahren lang falsch gemacht habe und erst lernen musste. Natürlich hat dieses Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber ich habe darin das meiner Meinung nach Allerwichtigste zusammengefasst.

Vielleicht erwartest du bei einem Buch mit diesem Titel unbekannte Geheimnisse und Tricks, die Spitzensportlern zu ihrem Erfolg verhalfen. Wenn das der Fall sein sollte, muss ich dich leider enttäuschen, denn das große, vielleicht das größte Geheimnis in Sachen Traumkörper ist, dass es überhaupt kein Geheimnis gibt.

Der Weg zum Erreichen der Wunschfigur ist im Grunde genommen simpel: Du musst dich nur sehr strikt, konsequent und kompromisslos an einige wichtige Gesetzmäßigkeiten halten und möglichst viele Fehler vermeiden, die sich zwangsläufig ergeben. Genau hier setzt dieses Buch an – bei den Fehlern und wie diese vermieden werden können.

Eins ist klar: Wenn du Profibodybuilder werden willst, brauchst du 1000-prozentige Disziplin und den unbedingten Willen, diesen Lifestyle 24 Stunden pro Tag für viele Jahre durchzuziehen. Du willst gar kein Profibodybuilder werden, sondern nur deine Traumfigur erlan-

gen? Dann gilt: Geh den einfacheren Weg. Der liefert dir zwar keine Profiergebnisse, verlangt dir aber auch nicht den Profiaufwand und die maximale Disziplin ab.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, die Sport, Gesundheit und Fitness einfach als wichtiges Element in ihr Berufs- und Familienleben integrieren möchten. Dieses Buch soll dir aufzeigen, wie du mit dem geringstmöglichen Aufwand den größtmöglichen Ertrag erzielst, einfach indem du auf Stolperfallen achtest und sie umgehst.

Zehn Jahre lang stand ich als Bodybuilder auf der Wettkampfbühne und konnte dreimal den Weltmeistertitel in der Figurklasse erringen. Seit 1999 helfe ich als Fitness- und Personal Trainer Menschen dabei, ihre Wunschfigur und ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Wer wie ich schon fast 30 Jahre in seinem Fachgebiet unterwegs ist, gelangt früher oder später zu einer fundamentalen Erkenntnis: Erfolge und Niederlagen haben immer wieder ähnliche Ursachen. Ich habe in diesem Buch die 50 größten Fehler zusammengefasst, die mir in meiner langen Laufbahn begegnet sind.

Als junger Heißsporn und absoluter Bodybuilding-Freak habe ich selbst die meisten der in diesem Buch angesprochenen Fehler unwissentlich oder bewusst begangen. Als Personal Trainer konnte ich vielen Menschen auch dank meiner eigenen Erfahrungen helfen, Fehler zu lokalisieren und ihr Training entsprechend zu verändern.

Die Eckpfeiler meiner Erfolge als Bodybuilder waren Disziplin und der Wille, der Beste zu werden. Es waren keine unnachahmlichen Geheimnisse am Werk, keine damals unbekanntenen Erfolgsrezepte. Aber ich lernte in diesen Jahren und in den fast 20 Jahren danach, dass es auch einfacher geht. Natürlich kannst du deine Ziele auch mit eiserner Disziplin, Fleiß und Durchhaltevermögen erreichen. Und das ist auch nötig, wenn du im Sport »All in« gehen und Profisportler werden willst. Aber wenn das nicht dein Ziel ist, dann ist das Erfolgsgeheimnis beinahe lächerlich einfach: Vermeide Fehler. So simpel kann die Lösung manchmal sein! Selbst disziplinierte und hartnäckige Sportler können sich durch Handlungs- und Denk-

fehler ihren Weg noch beschwerlicher machen. Hätte ich vor 30 Jahren dieses Buch und mein heutiges Wissen gehabt, wäre mein Weg zum Weltmeister um ein Vielfaches leichter gewesen.

Jeder, der schon einmal eine Diät gemacht oder ein Fitnessstudio besucht hat, um seine Traumfigur zu erreichen, macht kleine oder große Fehler, die ihn oder sie vom Erreichen der Ziele abhalten. Um diese spezifischen Fehler und darum, wie man sie langfristig vermeidet, geht es in diesem Buch. Darum, den großen Fehler zu finden, der dich von deinen Zielen abhält. Aber auch darum, den für dich kleinsten Ansatzhebel zu finden, der den großen Unterschied macht. Einige der Fehler, die ich dir in diesem Buch aufzeigen werde, sind für dich der Schlüssel zum Wunschkörper. Andere vermeidest du vielleicht schon bewusst oder unbewusst. Jeder einzelne Fehler hat leider das Potenzial, deinen Erfolg zu boykottieren. Ich will dir jedoch nicht nur Fehler aufzeigen, die du verhindern musst, sondern ich liefere dir auch passende Lösungsansätze, damit du deinen Weg mit Erfolg gehen kannst.

Wissen bedeutet in diesem Fall für dich pure Macht. Denn es werden dir nicht nur die Fallstricke bewusst werden, sondern du bekommst auch unzählige selbst erprobte, garantiert Erfolg versprechende und vor allem einfach anzuwendende Lösungswege an die Hand.

WIE DU DIESES BUCH BENUTZT

Die 50 größten Fitnessfehler, die ich in diesem Buch zusammengetragen habe, sind in fünf Bereiche eingeteilt: Ernährung, Training, Mindset, Regeneration und Alltag. Du kannst sie alle der Reihe nach abarbeiten oder direkt zu dem Bereich springen, in dem du bei dir die meisten Fehler vermutest.

Ich rate dir zu folgendem Vorgehen: Lies dir alle Fehler und die Lösungsvorschläge eines Bereichs aufmerksam durch und überlege dir, welche auf dich zutreffen. Versuche dann zunächst, nur einen einzigen Fehler auszumerzen. Wenn die neue Gewohnheit verankert ist, wende dich dem nächsten Fehler zu. Also immer schön eins nach dem anderen. So fällt dir zum einen das Durchhalten leichter, da du nur eine Sache verändert hast und nicht gleich deinen ganzen Alltag auf den Kopf stellst. Zum anderen bietet dir dieses Vorgehen die Möglichkeit zu reflektieren, welche der neuen Gewohnheiten für deine Ziele wirklich bedeutsam sind. Denn nicht jeder Fehler ist für jeden Menschen gleich gravierend. Es ist wichtig, den für dich persönlich kleinsten Hebel zu finden, der die größten Veränderungen bewirkt. Auf diese Weise wird dieses Buch für dich zum praktischen Werkzeug, mit dem du deine Ziele angehen kannst.

Auf <https://polionstage.de/downloads> findest du außerdem Worksheets, die dir die Arbeit mit diesem Buch erleichtern.

TRAINING



»Ich mache die gleichen Übungen, die ich vor 50 Jahren gemacht habe, und sie funktionieren immer noch.«

Arnold Schwarzenegger

Welche Übungen man auch macht: Training ist am Ende des Tages doch nur Mittel zum Zweck und sollte so effizient und zielführend wie möglich durchgeführt werden. Für die meisten Menschen, die ich in den letzten Jahrzehnten kennenlernen und begleiten durfte, bedeutet dies, dass sich das Training individuell in ihren Alltag integrieren lassen muss. Und es bedeutet, die Schnittstelle zu finden, bei der mit einem verträglichen Trainingsaufwand der größtmögliche Ertrag erzielt werden kann. Zeit ist kostbar in der heutigen Welt und jeder Mensch hat völlig individuelle Lebensbedingungen.

Wenn du übers Ziel hinausschießt und die Erfolge in keiner Relation zum Aufwand stehen, kommst du ebenso wenig ans Ziel, wie wenn du deine Trainingszeiten zu sehr reduzierst und die Ergebnisse stagnieren.

In den letzten 28 Jahren, in der ich meine Leidenschaft zum Krafttraining auslebte, sind mir auch im Bereich Training viele Denk- und Handlungsfehler begegnet. Im Folgenden werde ich sehr ausführlich all das ansprechen, was du künftig in deiner Trainingsstrategie vermeiden solltest. Auch hier ist Wissen Macht.

Es geht nicht nur darum, die Übungen richtig auszuführen oder den passenden Plan zum jeweiligen Ziel zu finden, sondern auch um das Aufspüren und Beheben natürlicher »Trainingsfehler«, die du auf den ersten Blick gar nicht unbedingt als solche erkennst.

Sei gespannt und freu dich darauf, den Fitnesssport in Zukunft mit mehr Hingabe, mehr Erfolg und viel mehr Spaß zu erleben.

Mein Trainingsmantra, was ich seit vielen Jahren lebe und von Arnold Schwarzenegger übernommen habe, lautet schlicht und ergreifend: Stay hungry!

1 DU KENNST DIE GESETZE DES KRAFTTRAININGS NICHT

»Nur Masse bringt Masse«, rufe ich neunmalklug dem Neuling zu, der unsicher darüber zu sein scheint, wie viel Gewicht er auf seine Langhantel laden soll. Ich selbst bin ein 18-jähriger Grünschnabel mit gerade mal drei Jahren Trainingserfahrung, der glaubt, die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben.

Aber ich fühlte mich auch allwissend, weil ich in meinem allerersten Trainingsjahr im Fitnessstudio meiner Heimatstadt das Privileg hatte, einen großartigen Trainer zu haben, der mich durch die zwölf Monate meiner Orientierungsphase im Bodybuilding begleitete und mir die absoluten Grundlagen vermittelte. Es gab vier Regeln:

Regel Nummer 1: Von einfach zu komplex. Wechsel mehr und mehr vom geführten Maschinentraining zum freien Langhanteltraining.

Regel Nummer 2: Von leicht zu schwer. Steigere die Gewichte.

Regel Nummer 3: Von bekannt zu unbekannt. Erweitere stetig das Übungsrepertoire und tausche bekannte gegen unbekannt neue Übungen, um so das Training zu variieren.

Regel Nummer 4: Von eingelenkig zu mehrgelenkig. Gib mehrgelenkigen komplexen Grundübungen langfristig den Vorrang vor eingelenkigen Isolationsübungen.

Den Rest lernte ich durch Nachahmung meines Trainers: vom perfekten Ausführen jeder Bewegung bis zur Planung der Trainingseinheiten.

Lange verwunderte mich dabei seine Trainingsphilosophie von lediglich drei Trainingstagen, die in jeder Woche an denselben Tagen und zur selben Zeit stattfanden. Heute weiß ich, dass Regelmäßigkeit und Beständigkeit wichtiger sind als eine harte Einheit, auf die immer wieder zu lange oder zu kurze Trainingspausen mit unregelmäßiger Trainingsfrequenz folgen. Mit dieser Grundbasis kam ich sehr gut durch meine ersten zwölf Monate und glaubte, die Essenz des Krafttrainings zu verstehen.

Heute weiß ich, dass ich nur einen Bruchteil dessen wusste, was nötig war, um der beste Fitnessathlet der Welt zu sein und diesen Zustand drei Jahre lang zu halten. Und damit bin ich beim Punkt: Der Großteil der Fitnesssportler, die mit dem Training starten, kennt, ebenso wie ich damals, die Grundgesetze des Krafttrainings nicht.

Wenn du diese Grundgesetze nicht kennst, weißt du nichts über die Schlüsselemente erfolgreichen Krafttrainings. Deine Einheiten werden nicht das Maximum liefern, deine Strategie wird an allen Ecken und Enden fehlerhaft sein und deine Fortschritte leiden immens.

Was zeichnet richtiges Training aus?

»Sportliches Training ist ein komplexer Handlungsprozess, der durch planmäßige, zielgerichtete und systematische Maßnahmen eine Leistungssteigerung anstrebt«, heißt es in dem Standardwerk *Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit*. Dies bedeutet, dass mehr dahintersteckt, als zum Training zu gehen und die Übungen abzuarbeiten, die aktuell auf dem Plan stehen.

Es gibt verschiedene Parameter, die für den Großteil des Erfolgs verantwortlich sind. Die folgenden fünf Punkte sind in meinen Augen zusätzlich zur Regelmäßigkeit und Beständigkeit Schlüsselemente:

1. Fokussiere dich auf das Wesentliche. Verschwende keine Zeit im Krafraum und halte dich nicht mit Kleinigkeiten auf. Damit meine ich, dass du nach einer kurzen Orientierungsphase im Fit-

nesstraining den Übungen den Vorrang geben solltest, die nicht nur einen Großteil der gesamten Muskulatur deines Körpers trainieren, sondern auch große Erfolge erzielen. Ziehe also komplexe Grundübungen wie Bankdrücken oder Langhantelrudern einer Brustpresse oder der Rückenmaschine vor, die deine Muskeln womöglich auch stark isoliert trainieren. Dazu solltest du den Trainingsplan so wenig wie möglich auf mehrere Tage verteilen und wenn möglich immer nahezu Ganzkörpertraining machen. Wenn du dazu noch so kurz wie möglich und so lange wie nötig trainierst und dabei dem Grundsatz »Weniger ist mehr« folgst und bei drei bis vier Einheiten pro Woche auch regelmäßig deine Trainingsplanung variiert, hast du das erste Schlüsselement verstanden.

- 2. Sei bereit, deine Komfortzone zu verlassen.** Denn nur dann wirst du Fortschritte erzielen. Richtiges Training folgt einem progressiven Vorgehen, bei dem die Trainingsreize überschwellig genug sind, um eine bewusste Störung des körperlichen Gleichgewichts herbeizuführen, damit der Körper sich ständig an die neue Belastung anpassen muss. Das schaffst du nur, wenn dein Training auch tatsächlich systematisch, planmäßig und eben progressiv ist. Die regelmäßige, progressive Steigerung deiner Trainingsgewichte und deine Trainingsintensität sind hier markante Schlüsselemente, denn nur dann zwingst du deinen Körper, die Anpassungsreaktionen deines gesamten Organismus zu veranlassen, die sich auf deine Muskelmasse, deine Kraft, die Ausdauer, dein Durchhaltevermögen etc. auswirkt. Dabei zählt nicht, dass du drei Stunden im Studio warst, sondern dass du in vielleicht 45 Minuten alles gegeben hast, was du leisten konntest! Und Progression hat nicht nur damit zu tun, bei gleichbleibender Wiederholungszahl mehr Gewicht zu bewegen: Bei demselben Gewicht mehr Wiederholungen, eine bessere Technik oder auch mehr Sätze zu absolvieren, ist ebenfalls eine Progression.
- 3. Nutze die Superkompensation.** Das ist die Anpassungsreaktion deines Körpers nach einer ausreichend intensiven Belastung, die

dein Leistungsniveau über das Ausgangsniveau erhöht. Überschwellige Trainingsreize, die ausreichend viel Stress ausüben, sorgen dafür, dass sich deine Leistungsfähigkeit aufgrund des Trainings verringert und dein Körper schon während, aber vor allem nach dem Training mit der Anpassung und Reparatur deines Organismus beginnt, sodass du im Fall einer ausreichend langen Superkompensationsphase beim nächsten Training von einem höheren Ausgangsleistungsniveau starten kannst als beim letzten Training. Die Superkompensation ist also das Schlüsselement, das nach einer belastenden Trainingseinheit die Anpassungsreaktionen deines Körpers einleitet und dich leistungsfähiger macht. Schwierig ist nur: Im Idealfall sollte dein nächstes Training am höchsten Punkt der Superkompensation, also beim höchsten Anpassungslevel, stattfinden, um eine stetige, allerdings langfristig endliche Leistungssteigerung zu erzielen. Was uns zum Prinzip des Verhältnisses zwischen Belastung und Erholung bringt. Hier reagiert jeder Organismus anders. Mit zunehmenden Trainingsjahren benötigt man aber weniger Erholung. So muss ein Einsteiger noch 48 bis 72 Stunden, ein erfahrener Athlet oder Leistungssportler nur noch zwischen 12 und 24 Stunden regenerieren, um diesen höchsten Punkt der Superkompensation perfekt zu treffen.

- 4. Don't skip leg day.** Klingt platt wie ein YouTube-Spruch, ist aber ein Grundgesetz für effizienten Muskelaufbau und stetige Erfolge, denn die Beinmuskulatur ist die größte Muskelgruppe des Körpers und bietet jedem Sportler ungeahntes Wachstumspotenzial und eine enorme Hormonausschüttung während des Trainings. Wer die Beine nicht trainiert, steht über kurz oder lang sprichwörtlich auf wackligen Beinen. Und dabei sollte man nicht nur auf dem Laufband trainieren, sondern vor allem auch Komplexübungen wie Kniebeugen machen, wodurch sich der Rumpf stabilisiert. Mein Trainer damals sagte immer: »Die Kniebeuge macht aus Jungs Männer.« Aber natürlich können auch Frauen damit ihre Bikinifigur und einen Knackpo entwickeln.

5. Teile dein Training in verschiedene Phasen ein. Schlag dich nicht zwölf Monate mit ein und demselben Plan herum, sondern variiere regelmäßig alle sechs bis acht Wochen dein Training. Leg dabei den Fokus nicht nur auf dein Ziel, zum Beispiel Muskelaufbau, sondern bau auch Kraftausdauer- und Maximalkraftzyklen ein. Variiere die Übungen, die Reihenfolge, die Intensität, die Anzahl der Wiederholungen, die Wiederholungsgeschwindigkeit und so weiter. Scheu dich auch nicht zu experimentieren und finde damit die für dich besten Strategien heraus.

Wenn du zu den Grundlagen diese fünf Gesetze berücksichtigst, die in regelmäßigen Abständen immer wieder in diesem Buch zur Sprache kommen, wirst du dich über kontinuierliche Fortschritte freuen und deine Freunde werden dich schon nach wenigen Monaten fragen, was denn mit dir passiert ist.

2

DU VERSTEHST DEINEN MUSKELKATER NICHT

»Wenn du keinen Muskelkater bekommst, war das Training wertlos und du musst dich nächstes Mal mehr anstrengen. Je stärker der Muskelkater, umso besser das Training.«

Ich hatte eine Zeit lang einen Trainingsplan, der für meine Brustmuskulatur eine echte Tortur war. Ein Muskelkater hielt sich tagelang, der Schmerz wollte irgendwie gar nicht mehr nachlassen.

Ich trainierte jeden Muskel dreimal die Woche und hielt eisern an diesem Plan fest. Dann aber verlief meine Kraftentwicklung stark rückläufig, und das nicht nur bei den Brustübungen, sondern auch im Rest des Körpers. Als kleine Wiedergutmachung an meinem Körper trainierte ich die Wiederholungen langsamer, woraufhin ich mit scheinbar noch mehr Muskelkater belohnt wurde. Ich war zu diesem Zeitpunkt 16 oder 17 Jahre alt. Jede Trainingseinheit war für mich damals wie die Schlacht gegen den Endgegner im Videospiel.

In meinem damaligen Studio trainierte regelmäßig ein Dreiergespann aus Bodybuildern, die viel weiter fortgeschritten waren als ich. Den Spruch mit dem Muskelkater schnappte ich irgendwann von ihnen auf und machte ihn zu meinem Mantra. Blieb der Muskelkater aus, verdoppelte ich meine Anstrengungen für die nächste Einheit, bis ich den vermeintlich wichtigen Schmerz erfuhr, der meine Leistung entsprechend definierte.

Heute wundere ich mich darüber, wieso ich mich niemals fragte, warum sich dieses damals für mich beeindruckende Trio über die Jahre niemals auffällig körperlich veränderte, während ich mich im

Laufe der Zeit zum Weltmeister trainierte. Irgendwann wurde mir dieses Mantra zu mühselig und zu schmerzhaft, aber meine ersten Jahre in dem Sport waren geprägt von Mythen und Legenden und leider sog ich die aus heutiger Sicht »falschen« Weisheiten auf wie ein Schwamm.

»Muskelkater? Da musst du durch. No pain, no gain!« Im Laufe der Jahre habe ich mich von all diesen Mantras verabschiedet. Die Fachliteratur überzeugte mich nämlich schnell vom Gegenteil und ich befasste mich irgendwann nur noch mit den Fakten, die durch Beobachtungen am eigenen Körper gestützt wurden.

Muskelkater entsteht, wenn du ein besonders intensives Training absolviert hast, wenn du ungewohnte neue Übungen in deinen Trainingsplan integrierst oder vielleicht sogar eine Zeit lang gar nicht trainiert hast. Wenn sich nach zwei Monaten mit deinem Programm kein Muskelkater mehr zeigt, du aber Kraftzuwächse verzeichnest und Muskeln auf- sowie Fett abbaust, heißt das nicht, dass dieses Programm mit entsprechendem Muskelkater erfolgreicher gewesen wäre. Es wäre völlig paradox, den Schweregrad des Muskelkaters mit der Effizienz des Trainings gleichzusetzen.

Muskelkater ist eine durch kleinste Faserrisse entstehende Verletzung des Muskels, die mit Einblutung ins Gewebe und mitunter starken Entzündungen einhergeht.

Manchmal macht er sich nach dem Training noch gar nicht bemerkbar, sondern tritt erst zwei Tage später auf, hält dafür aber eine ganze Woche lang an. Klar, du willst dann natürlich auch die verkaterten Muskeln weitertrainieren wie ich damals auch. Das Problem dabei, das ich damals völlig unterschätzt habe, ist die Verletzungsgefahr. Denn das Training mit Muskelkater, also geschwächter, bewegungsempfindlicher und »verletzter« Muskulatur, setzt ja nicht nur dein Leistungsniveau weiter herab, sondern birgt die Gefahr eines völli-

Ein eher schwacher Muskelkater bedeutet nicht den Misserfolg deines Trainings.

gen Trainings-Aus zum Beispiel durch Muskelabrisse. Grundsätzlich gilt Folgendes:

- Muskelkater kann durch Setzen eines überschwelligem und damit wirksamen Trainingsreizes entstehen. So ein Muskelkater ist nach einem Training in Ordnung und auch gerne gesehen. Wenn du es aber völlig übertrieben hast, hat dies zur Folge, dass du eine lange Trainingspause einlegen musst.
- Wie stark und intensiv dein Muskelkater sich tatsächlich zeigt, liegt nicht nur am Alter, deiner Trainingserfahrung, der Intensität beim Training und vielen weiteren Faktoren, sondern ist auch individuell mit deinem eigenen Empfinden gekoppelt. Muskelkater ist so individuell wie du selbst!
- Es bringt nichts, Feuer mit Feuer zu bekämpfen. Auf starken Muskelkater zu trainieren, wäre in etwa so, als würdest du immer und immer wieder Salz in eine Wunde streuen.
- Ist Training mit Muskelkater also grundsätzlich schlecht? Nein, denn es kommt darauf an, wie schwer der Muskelkater dich in deiner Trainingsstrategie einschränkt. Ein leichter Muskelkater nach dem Training signalisiert dir, dass dein gesetzter Trainingsreiz so intensiv war, dass dein Körper mit der gewünschten Anpassungsreaktion antwortet. Dein Körper regeneriert das zerstörte Gewebe und baut es stärker und widerstandsfähiger für das nächste Training wieder auf. Was dann im besten Fall dazu führt, dass du nach etlichen intensiven Monaten mit sehr wünschenswerten Muskelquerschnittsvergrößerungen belohnt wirst. Wenn du aber bei einem starken Muskelkater intensiv trainierst, besteht Verletzungsgefahr.

Was heißt das nun konkret für dich? Halte dich an folgende Vorgehensweise:

- Versuche niemals, einen Muskelkater im nächsten Training mit doppelter Trainingsintensität zu bekämpfen. Wenn du im Ziel-