

MASSE BRAUCHT ENERGIE



Oft vorgenommen, aber selten erfolgreich durchgeführt: die Massephase.

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



Ich mache nun seit fast zwei Jahren Fitnesstraining. Aber ich bin jetzt auf einem Level angekommen, wo ich das Gefühl habe, dass es nicht weitergeht. Ich will jetzt mit einer Massephase beginnen, will mich steigern. Zu meinen Daten: Ich bin 1,75 Meter groß und wiege 78 Kilo. Ich möchte gerne auf 85 Kilo kommen. Mein Plan soll ungefähr so aussehen, dass ich einen 4er-Split machen will, von der Aufteilung her bin ich mir noch nicht sicher. Auf jeden Fall will ich Masseübungen wie Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen in diesen Plan einbauen. Mein größtes Problem ist aber sicher nicht das Training, sondern die Ernährung: Ich glaube, ich esse zu wenig. Wenn du mir bei dieser Frage helfen könntest? Und mir vielleicht einen Trainingsplan zeigen könntest?

man einmal alle weiteren Komponenten wie zum Beispiel Genetik, Zielstrebigkeit und so weiter außen vor lässt.

Die Ernährung

Bei deinem Körpergewicht und Trainingspensum solltest du etwa 3000 Kilokalorien zu dir nehmen, um weder zu- noch abzunehmen. Da dein Ziel die Massezunahme ist, musst du diesen Wert um weitere 500 Kilokalorien erhöhen – das schafft die Grundlage für den Muskelaufbau. Im Durchschnitt sind das also 3500 Kilokalorien pro Tag. Tut sich nach etwa zwei Wochen bei der Gewichtszunahme nicht allzu viel, erhöhst du auf 3800 bis 4000 Kilokalorien, bis sich eine Zunahme des Körpergewichts einstellt. Die tägliche Kalorienaufteilung der für den Muskelaufbau

benötigten Nährstoffe sieht in den ersten acht Wochen folgendermaßen aus:

220 Gramm Protein
500 Gramm Kohlenhydrate
70 Gramm Fett

Diese Nährstoffe teilst du auf fünf bis sechs Mahlzeiten auf: drei große (morgens, mittags und abends) sowie zwei bis drei kleinere Zwischenmahlzeiten. Zu den wichtigsten Mahlzeiten des Tages zählen das Frühstück und die Post-Workout-Nutrition, also die erste Mahlzeit nach dem Training. Morgens kannst du zum Beispiel eine Variante des ASF (Andreas-Standard-Frühstück) essen. Mehr Infos darüber findest du in meiner Kolumne in der SPORTREVUE 2/07 oder auf meiner Homepage unter dem Link



Deine von dir beschriebene Lage ist geradezu repräsentativ für alle Sportler, die Ähnliches irgendwann einmal durchleben: Man will vorankommen, weiß aber nicht genau, was man ändern, wie man trainieren und sich ernähren soll, um auch weiterhin Fortschritte zu erzielen. Mit meiner mittlerweile über 17-jährigen Erfahrung im Bodybuilding will ich versuchen, dir zu helfen.

Zwei Aspekte musst du für eine erfolgreiche Massephase beachten: Die Ernährung und das Training, wobei die Ernährung meiner Meinung nach etwa 60 Prozent ausmacht und das Training 40 Prozent – wenn



Ohne eine ausreichende Kalorienzufuhr gibt es auch keinen Massezuwachs.

„Rezepte“ [ältere Ausgaben können beim Intermedia-Verlag nachbestellt werden, *Anm. der Red.*]. Greife für die Post-Workout-Nutrition auf Supplemente zurück, da sie dem Körper die nötigen Nährstoffe schnell und unkompliziert zur Verfügung stellen, und darum geht es nach dem Training in erster Linie. Feste Nahrung wird dagegen nicht schnell genug aufgenommen. Und je schneller die entsprechenden Nährstoffe zur Verfügung gestellt werden, desto effektiver funktioniert auch der Muskelaufbau, da die Muskelzellen die Nährstoffe direkt nach dem Training wesentlich besser aufnehmen können, als es Stunden später der Fall wäre. Ich empfehle dir dazu – auf dein Körpergewicht bezogen – folgenden Shake:

- 80 Gramm Malto 95
- 40 Gramm Whey Protein
- acht Amino Tabs
- eventuell fünf Gramm Creatin Monohydrat (für den Muskelaufbau besonders geeignet)

Mit diesen Tipps solltest du gewappnet sein, die Aufbauphase ernährungstechnisch erfolgreich zu gestalten. Kommen wir nun zum zweiten wichtigen Teil, dem Training.

Das Training

Halte dich bei den Workouts stets an die folgenden Grundregeln:

- Regel 1: maximal zehn Sätze für große Muskelgruppen und maximal sechs Sätze für kleine
- Regel 2: hohe Intensität – bis zum Muskelversagen
- Regel 3: acht bis zwölf Wiederholungen pro Satz
- Regel 4: maximal 60 Minuten Trainingsdauer
- Regel 5: zügige konzentrische Bewegung und langsam-kontrollierte exzentrische Bewegung bei einer Wiederholung
- Regel 6: saubere Ausführung ohne Abfälschen

Deine Idee eines 4er-Splits ist genau richtig, um das Maximum aus deinem Körper herauszuholen. Dazu empfehle ich dir folgende Aufteilung der Muskelgruppen:

- Montag: Brust
- Dienstag: Beine, Waden und Bauch
- Mittwoch: Pause
- Donnerstag: Schultern und Trizeps
- Freitag: Rücken und Bizeps
- Samstag: Pause
- Sonntag: Pause

Grundübungen sind absolut empfehlenswert. Achte jedoch darauf, dass du sie zuerst absolvierst und anschließend zu den Isolationsübungen wechselst. Allzu oft sieht man in Fitness-Studios, dass Bodybuilder die Isolationsübungen vor den Grundübungen durchführen, was unsinnig ist, da Grundübungen einem wesentlich mehr Kraft abverlangen. Diese Regel wird lediglich „gebrochen“, wenn eine starke Muskelpartie zu Gunsten einer schwächeren vorbelastet werden soll, um ein muskuläres Gleichgewicht zu schaffen. Nur in diesem Fall machen Isolationsübungen zu Beginn des Workouts Sinn – aber auch nur mit einem moderaten Gewicht und niemals bis zum Muskelversagen.

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

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:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Rosenheimer Straße 22
83043 Bad Aibling

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

