



# EINIGE KILO DRAUFPACKEN

Wertvolle Tipps zum Masseaufbau von Mr. Universe Andreas Frey.

von Andreas Frey • Foto: [www.freynutrition.de](http://www.freynutrition.de)



Ich bin 29 Jahre alt, 1,76 Meter groß und trainiere seit etwa drei Jahren. Bisher habe ich nur vier Kilo zugenommen (von 72 auf 76 Kilo). Meinen Trainingsplan ändere ich alle sechs bis acht Wochen, und auf meine Ernährung achte ich auch. Seit zwei Jahren nehme ich zusätzlich Aminosäuren, aber irgendwie hänge ich momentan fest, und es tut sich nicht viel. Kannst du mir helfen, noch ein paar Kilo Muskelmasse auf gesundem Wege zuzunehmen?

## Die Ernährung

Ich empfehle dir, ein Ernährungstagebuch zu führen. Wenn du ein Ziel hast, aber nicht weißt, wo du dich befindest – wie willst du dann dein Ziel erreichen? Ein Ernährungstagebuch hilft dir dabei. Es macht dir auch deutlich, was du verändern musst, um deinem Ziel näher zu kommen. Als Zweites rate ich dir zu einer Haushaltswaage, um genau zu wissen, wie viel du von einem bestimmten Lebensmittel zu dir nimmst. Und als Drittes besorge dir einen Standmixer, damit du leicht und schnell Shakes für Zwischendurch zubereiten kannst.

Halte dich, auf dein Körpergewicht bezogen, an die folgenden Werte pro Tag (im Durchschnitt):

230 Gramm Protein  
480 Gramm Kohlenhydrate  
75 Gramm Fett  
**3500 Kilokalorien**

Nun wird klar, warum ein Ernährungstagebuch wichtig ist. Denn nur so kannst du wissen, wie viel du essen musst, um auf diese Werte zu kommen. Ich empfehle dir die Pendeldiät, um deinen Stoffwechsel auf-



Vier Kilo Gewichtszunahme in drei Jahren sind sehr wenig. Die Fehler liegen bei deinem Training und/oder deiner Ernährung. Auch wenn du sagst, dass du dich gut ernährst, ist eine solche Einschätzung doch subjektiv.

Ich erhalte täglich Anfragen bezüglich einer Beratung, und fast alle Sportler meinen, sich ausreichend, gesund und zielgerecht zu ernähren. Meist stellt sich dann heraus, dass man beispielsweise zum Frühstück zwei Brötchen, drei Scheiben Lachs und eine Tasse Kaffee zu sich nimmt. Dass das nichts mit einer leistungsgerechten Ernährung zu tun hat und somit auch erfolglos bleiben wird, muss man nicht noch erklären.

Leider lieferst du mir keine genauen Informationen darüber, wie du dich derzeit ernährst und wie du trainierst. Deshalb kann ich auf deine Frage nur sehr allgemein antworten. Nichtsdestotrotz wird dir das aber mit Sicherheit weiterhelfen. Im Folgenden will ich dir nun ein paar Tipps über Ernährung und Training vermitteln.



Was den Gebrauch von Nahrungsergänzungen betrifft, kommt es vor allem darauf an, die richtigen Supplemente zur richtigen Zeit einzunehmen.

rechtzuhalten und somit für eine konstante Zunahme an Muskelmasse zu sorgen. Weitere Informationen dazu findest du auf meiner Homepage [www.andreasfrey.net](http://www.andreasfrey.net) unter der Rubrik „Ernährung“.

Was Nahrungsergänzungen betrifft, geht es besonders um die Einnahme der richtigen Supplemente zur richtigen Zeit. Dabei stellt die erste Mahlzeit nach dem Training die wichtigste Mahlzeit des Tages dar. Auf dein aktuelles Körpergewicht bezogen sollte sie folgendermaßen aussehen:

80 Gramm Malto 95  
40 Gramm Whey Protein  
acht Kapseln Anabolic BCAA  
zehn Gramm L-Glutamin Pur  
eventuell zehn Gramm Creatin Monohydrat  
oder fünf Gramm CreaPure (für den Masse-  
aufbau und die Kraftzunahme)

### Das Training

In der Praxis zeigt sich sehr oft, dass die meisten Athleten zu viel und zu oft trainieren, gemäß dem Motto „Viel bringt viel“. Das Training dient jedoch lediglich der Reizsetzung. Stattdessen ist die Erholungsphase dafür da, dass ein Muskel wächst. Je kürzer das Training, desto besser. Ein Workout sollte deshalb nie länger als 60 Minuten dauern und nicht zu viele Sätze beinhalten: Maximal zehn Sätze für große und sechs Sätze für kleine Muskelgruppen.

Achte darauf, sauber und ohne Schwung zu trainieren, um nur den zu trainierenden Muskel zu belasten und Verletzungen zu vermeiden. Eine explosive positive Bewegung bei der Wiederholung, gefolgt von einer langsamen negativen Bewegung, ist der beste und schnellste Weg, den Muskel zu reizen und sein Wachstum zu stimulieren.

Die Übungen sollten zwar regelmäßig gewechselt werden, es gibt dafür jedoch keine Gesetzmäßigkeit. Manchmal macht es Sinn, Übungen bereits nach vier Wochen zu wechseln – vor allem, wenn sie Schmerzen verursachen. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, Übungen für eine längere Zeit beizubehalten. Und zwar genau dann, wenn damit noch genügend Erfolge erzielt werden können.

Denke jedoch immer daran, ein schweres Training in einem Wiederholungsbereich von acht bis zwölf zu absolvieren, um ein Maximum an Muskelmasse aufzubauen. ▣

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten [www.AndreasFrey.net](http://www.AndreasFrey.net) und [www.FreyNutrition.de](http://www.FreyNutrition.de).

# Starke Anzeigen



## für starke Leser.

Die SPORTREVUE ist das einzige unabhängige Medium, das über den gesamten Bodybuilding- und Fitness-Sport berichtet. **Der ideale Werbeträger mit einer interessierten Leserschaft.**

Für Anzeigenanfragen kontaktieren Sie bitte:  
**Daniela Konen**, Intermedia Verlag  
Tel.: 0 2836/97295-0  
E-Mail: [konen@intermedia-verlag.de](mailto:konen@intermedia-verlag.de)

# Sport revue