

# JUNG UND NOCH DAHEIM



Wie Sie als jugendlicher Bodybuilding-Anfänger zu Hause am besten Muskeln aufbauen.

von Andreas Frey • Fotos: Michael Neveux



Ich bin 14 Jahre alt und trainiere seit sechs Monaten mit den Grundübungen bei mir zu Hause. Ich hätte nun gern einen anderen, fortgeschritteneren Trainingsplan.

Ich wüsste auch gerne, wie ich zunehmen könnte. Ich bin 1,62 Meter groß und wiege 42 Kilo. Mein Ziel sind 50 Kilo.



Im zarten Alter von 14 Jahren solltest du mit dem Krafttraining sehr vorsichtig sein. Schwere Grundübungen wie zum Beispiel Langhantel-Kniebeugen sollten für dich noch tabu sein, da sie das Risiko eines vorzeitigen Wachstumsstopps bergen. Absolvier stattdessen vornehmlich

Isolationsübungen und Grundübungen mit moderaten Gewichten, damit dein Sehnen- und Knochenapparat, der sich noch in der Wachstumsphase befindet, nicht allzu sehr belastet wird.

Ich persönlich bin kein großer Freund des Heimtrainings, da es erstens recht teuer ist, eine ausreichende Ausstattung zu kaufen und zweitens ansonsten zu wenige Geräte



Schwere Grundübungen wie Langhantel-Kniebeugen sollten für jugendliche Anfänger in der Wachstumsphase noch tabu sein. Stattdessen sollte viel mit Kurzhanteln und am Kabelzug trainiert werden.

zur Verfügung stehen, um den Körper komplett trainieren zu können. Zumeist ist eine einseitige Belastung das Ergebnis, wie es beispielsweise bei einem Hanteltraining der Fall ist, bei dem man fast nur Bizepscurls absolviert: Die Bizepse werden stärker, die anderen Muskeln hinken hinterher.

Wenn du dich irgendwann doch entscheiden solltest, ein Sportstudio zu besuchen (heutzutage gibt es in fast jeder größeren Stadt ein Studio mit einem monatlichen Beitrag von unter 20 Euro), verlange ausdrücklich nach einem qualifizierten Trainer, der dir direkt und individuell alle Übungen erläutert und die korrekte Ausführung zeigt.

Du willst Masse zulegen, was bei Jugendlichen deines Alters mehr als verständlich ist. Grundlage für eine Massezunahme ist zunächst eine positive Kalorienbilanz. Das bedeutet, du musst täglich mehr Nährstoffe zu dir nehmen, als dein Körper verbrauchen kann. Ich schätze deinen täglichen Kalorienverbrauch auf etwa 2000 Kilokalorien. Demzufolge musst du um die 2500 Kilokalorien pro Tag essen, um für ein Massewachstum sorgen zu können.

## Um Gewicht zuzulegen, ist es Regel Nummer eins, mehr Kalorien aufzunehmen, als man verbrauchen kann.

Der Proteinanteil deiner Ernährung sollte eine besondere Stellung einnehmen, da Muskulatur aus Protein besteht und auch nur durch ein Plus an Eiweißen aufgebaut werden kann. Versuche, etwa 2,5 Gramm Protein und 1,2 Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht zu dir zu nehmen. Den Rest der Kilokalorien teilst du auf die Kohlenhydrate auf (als Fortgeschrittener kannst du auf drei bis 3,5 Gramm Protein erhöhen). Auf dein Körpergewicht bezogen ergibt das ungefähr 100 Gramm Protein, 50 Gramm Fett und 400 Gramm Kohlenhydrate. Damit solltest du ernährungsbezogen ausreichend vorbereitet sein, um eine Massephase zu beginnen.

Beim Heimtraining empfehle ich dir, die Muskelgruppen des gesamten Körpers auf zwei Tage aufzuteilen. Das ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene der effektivste Weg, für einen Muskelreiz zu sorgen. Weiter Fortgeschrittene teilen ihren



**Insbesondere für jugendliche Anfänger gilt es, auf eine korrekte Ausführung zu achten und nicht abzufälschen.**

Körper dann optimalerweise auf etwa vier bis fünf Trainingstage pro Woche auf. Das bedeutet, der komplette Körper wird nur einmal in der Woche trainiert. Teile folgendermaßen auf:

**Tag 1:** Brust, Schulter, Trizeps, Bauch  
**Tag 2:** Beine, Waden, Rücken, Bizeps

Folgende Übungen kannst du zum Beispiel absolvieren (diese sollen jedoch nur als Anhaltspunkte dienen):

**Tag 1:**  
Brust: drei Sätze Liegestütze  
Schulter: drei Sätze Kurzhanteldrücken  
Trizeps: drei Sätze einarmiges Trizepsstrecken mit der Kurzhantel  
Bauch: drei Sätze Crunches

**Tag 2:**  
Beine: drei Sätze Kniebeugen mit Kurzhanteln  
Waden: drei Sätze einbeiniges Wadenheben mit der Kurzhantel  
Rücken: drei Sätze einarmiges Rudern mit der Kurzhantel  
Bizeps: drei Sätze Kurzhantelcurls

Führe jede Übung sauber und kontrolliert aus. Fälsche niemals ab! Absolviere jede Übung bis zum Muskelversagen. Optimalerweise solltest du nie an zwei Tagen hintereinander trainieren, um deinem Körper

genug Erholung und damit Zeit zum Wachsen zu geben. Nach etwa acht Wochen kannst du die Übungen wechseln, damit du die Muskeln neuen Wachstumsreizen aussetzt.

Falls du irgendwann an einem Punkt angelangt bist, an dem dir die Gewichte zu Hause nicht mehr reichen, empfehle ich dir, dich in einem Fitness-Studio anzumelden, bevor du dir weitere Heimgeräte zulegst. Dort kannst du den Körper ganzheitlich und mit qualifizierter Hilfe aufbauen. Dabei wünsche ich dir viel Erfolg!

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).

### FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und Bodybuilding-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](mailto:redaktion@sportrevue.info).