

ALLER ANFANG IST SCHWER



Das gilt besonders dann, wenn Ihnen nur ein begrenztes Equipment zur Verfügung steht.
 von Andreas Frey, www.freynutrition.de • Foto: Andreas Kirsch, www.wikinger.com



Ich bin 19 Jahre alt, wiege 75 Kilo und trainiere seit drei Monaten. Da ich zur Zeit in Haft bin, kann ich nicht in einem Sportstudio trainieren. Folgende Geräte stehen mir zur Verfügung: Flachbank mit Hantelablage, Kurzhanteln, Langhanteln und eine Klimmzugstange. Ich würde mich freuen, wenn du mir einen Trainingsplan erstellt, mit dem ich Muskelmasse aufbauen und meinen Körper allgemein gut entwickeln kann.



Wenn du zu Hause trainieren würdest, würde ich dir für optimale Workouts ein Fitness-Studio empfehlen. Aber in deinem besonderen Fall musst du bestmöglich versuchen, die dir zur Verfügung stehenden Geräte richtig einzusetzen. Gerne will ich dir mit einigen Tipps und einem Trainingsplan behilflich sein.

Da du noch am Anfang deiner sportlichen Entwicklung stehst, ist ein sogenannter Vierer-Split, wie er bei Fortgeschrittenen zum Einsatz kommt, nicht notwendig. Halte dich stattdessen an einen Zweier-Split. Das heißt, du trainierst an einem Tag deinen Oberkörper und an einem anderen deine Beine und den Bauch. Vier Trainingstage pro Woche reichen aus – du trainierst deinen kompletten Körper also zweimal pro Woche. Folgende Muskelgruppen- beziehungsweise Wochenaufteilung solltest du dabei vornehmen:

- Montag: Brust, Schultern, Trizeps, Rücken, Bizeps
- Dienstag: Beine, Waden, Bauch

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

Kommen wir nun zu den einzelnen Trainingseinheiten und den Muskeln, die währenddessen trainiert werden:

Trainingstag 1:

- Brust: drei Sätze Langhanteldrücken auf der Flachbank, zwei Sätze Kurzhanteldrücken auf der Flachbank
- Schultern: zwei Sätze Schulterdrücken mit Kurzhanteln, zwei Sätze Seitheben mit Kurzhanteln
- Trizeps: zwei Sätze Kurzhantel-Kickbacks

Andreas Frey schwört auf die technisch korrekte Ausführung einer jeden Übung.



Rücken: drei Sätze Klimmziehen,
zwei Sätze Kurzhantelrudern
Bizeps: zwei Sätze Kurzhantelcurls

Trainingstag 2:

Beine: fünf Sätze Kniebeugen
mit der Langhantel,
drei Sätze Kreuzheben
mit durchgestreckten Beinen
mit der Langhantel
Waden: fünf Sätze Wadenheben stehend
mit der Langhantel
Bauch: fünf Sätze Crunches

Noch folgende Tipps:

- Achte auf ein sauberes und kontrolliertes Training! Vermeide das Abfälschen der Wiederholungen.
- Absolvier acht bis zwölf Wiederholungen pro Satz! Wenn du in einem Satz die zwölfte Wiederholung erreichst, erhöhst du beim nächsten Mal das Gewicht, zum Beispiel um 2,5 oder fünf Kilo.
- Trainiere immer intensiv und bis zum Muskelversagen!
- Dein Training sollte nach maximal 60 Minuten beendet sein.
- Absolvier während jeder Wiederholung eine schnelle positive Bewegung, gefolgt von einer langsamen negativen Bewegung.
- Pausiere zwei Minuten zwischen den Sätzen.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Plan und den wichtigen Richtlinien eine gute Grundlage für ein unter den gegebenen Umständen effektives Training geschaffen habe und wünsche dir viel Erfolg!

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 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.

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

Sport revue