

SCHNELL UND EFFEKTIV

Es gibt immer Mittel und Wege zu mehr Masse – und die müssen gar nicht kompliziert sein.



(F) Ich will viel Masse aufbauen, kann aber leider nur drei Mahlzeiten am Tag zu mir nehmen. Ich trainiere erst seit vier Monaten intensiv (pro Übung drei bis vier Sätze à zehn bis zwölf Wiederholungen), muss aufgrund von Rückenproblemen aber aufpassen, nicht zu schwer zu heben. Soll ich, um Masse zu gewinnen, Drück- und Ziehübungen im Wechsel machen? Was kannst du mir raten?

(A) Zunächst solltest du darauf achten, dich gesund, abwechslungs- und vor allem proteinreich zu ernähren, denn ohne eine fundierte Ernährung geht im Bodybuilding nichts. Du schreibst, dass du zu nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag kommst. Wieso das? Wenn man will, dann geht bekanntlich alles. Auch wenn es zum Beispiel dein Beruf zeitlich nicht erlaubt, mehr als drei Mahlzeiten am Tag zu essen, gibt es immer Mittel und Wege, wie man leicht und schnell eine weitere Mahlzeit zubereiten kann. Da es dir um den Aufbau von Masse geht, empfehle ich dir den Einsatz von Flüssignahrung, und zwar aus zwei Gründen: erstens wegen der Zeitersparnis und zweitens wegen der enormen Kalorienzufuhr. Flüssignahrung benötigt im Gegensatz zu fester Nahrung wesentlich weniger

Andreas Frey empfiehlt grundsätzlich, jede Muskelgruppe separat zu trainieren. So können sich zum Beispiel die Bizepsübungen denen für den Rücken anschließen.





Mit einem Mixer machen Sie in wenigen Minuten hochwertige Proteinshakes – natürlich auch zum Mitnehmen.

Zeit für die Verdauung und steht dem Organismus somit schneller zur Verfügung, was den Muskelaufbau beschleunigen kann. Sie hat zudem den unschlagbaren Vorteil, dass sie in kürzester Zeit zubereitet und verzehrt werden kann. Fünf Mahlzeiten pro Tag solltest du schon zu dir nehmen, um deinem Ziel Masseaufbau merklich näherzukommen. Eine solche Mahlzeit – beispielsweise Mahlzeit vier und fünf als tägliche Zwischenmahlzeit – kann ein Proteinshake mit Milch und Haferflocken oder mit Maltodextrinpulver sein:

- 50 Gramm Protein 90 (Drei-Komponenten-Protein)
- 50 Gramm Haferflocken
- 500 Milliliter fettarme Milch

Alles in einen großen Mixer geben, gut vermischen und in einen Shaker umfüllen – fertig ist die Zwischenmahlzeit zum Mitnehmen. Solltest du keinen Mixer besitzen, empfehle ich dir nachfolgendes Rezept, das problemlos in einem handelsüblichen Hand-Shaker zubereitet werden kann:

- 50 Gramm Protein 90
- 50 Gramm Malto 95 (reines Maltodextrin)
- 500 Milliliter fettarme Milch

Beide Shakes eignen sich bestens für eine schnelle Zwischenmahlzeit und versorgen deinen Körper mit wichtigen Proteinen und Kohlenhydraten für den Muskelaufbau. Übrigens: Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass mehrere kleine Mahlzeiten besser für den Körper sind als wenige große!

Da du bereits seit einiger Zeit „am Eisen“ und kein blutiger Anfänger mehr bist, empfehle ich dir einen Vierersplit. Das bedeutet, du trainierst deinen Körper ein Mal pro Woche komplett, aufgeteilt auf vier Workouts. Die Aufteilung könnte wie folgt aussehen:

- Brust und Trizeps
- Beine, Waden und Bauch
- Schultern und Trapezius
- Rücken und Bizeps

Achte darauf, dass du diese vier Trainingstage nicht unmittelbar hintereinander legst, sondern zwischendurch Pausentage einplanst. Von einem Wechsel aus Drück- und Ziehübungen halte ich allerdings nicht besonders viel. Beim Training muss man auch darauf achten, das Herz-Kreislauf-System nicht zu sehr zu beanspruchen. Dies könnte bei einem Wechsel von Drück- und Ziehübungen – insbesondere bei der Kombination Brust/Rücken als Antagonistentraining – der Fall sein und darin resultieren, dass der Muskelaufbau stagniert oder es sogar zu einem Übertraining kommt. Stattdessen empfehle ich dir, jede Muskelpartie einzeln zu trainieren, und zwar nacheinander und nicht durcheinander.

Was deine Rückenprobleme betrifft, rate ich dir, stets technisch sauber zu trainieren. Halte dich an die korrekten Bewegungsabläufe und ein moderates Tempo, ohne abzufälschen. Solltest du dennoch bei der einen oder anderen Übung Schmerzen verspüren, wechsle zu einer anderen Übung. Trainiere nie unter einem derartigen Schmerz. Das mag kurzfristig funktionieren, auf lange Sicht jedoch schadet es deinem Rücken enorm. 🗨️

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:

Petra Robben
Intermedia Verlag
Tel.: 0 28 36/9 72 95-0
E-Mail: robben@intermedia-verlag.de

SPORT REVUE