

## EXPERTEN-TIPP

# Checklisten – Ziel: deutlicher Natural-Muskelaufbau!

Ja, 80 % der Leute trainieren mist! Ja, 80 % essen zu wenig.

Schaut man sich in Fitnessanlagen mit entsprechendem kraftsportorientiertem Equipment um, so wird man zahlreiche Kunden vorfinden die das Hauptziel deutlicher Kraft- und Muskelaufbau haben. Zieht man die Anabolika-Fraktion ab (die leider in vielen Fitnessanlagen gar nicht so klein ist) so wird man nur wenige Kunden sehen, die dort große Muskelmasse und hohe Körperkraft aufbauten.

Nachfolgende Checkliste in Sachen Training und Ernährung soll dir für deine Trainingsgestaltung helfen und klar machen, was du falsch machst und ändern musst. **Wir empfehlen jedem Natural-Trainierendem mit dem Ziel optischer Muskelaufbau, diese beiden Checklisten anzuwenden!**

Checklist



## Checkliste Krafttraining (powered by Hill-Fitness)

**abhacken**

- ✓ Ich trainiere mind. 2mal/Woche und das JEDE Woche (außer bei krank, Urlaub oder strategischer Pause). D. h. ich habe eine absolute Beständigkeit in meinem Training
- ✓ Ich habe Biss, bin ehrgeizig und kann mich anstrengen
- ✓ Ich trainiere jede Muskelgruppe ÖFTERS als einmal die Woche direkt. Heißt trainiere ich 2mal/Woche, wähle ich ein Ganzkörperprogramm und trainiere ich 3 – 4mal/Woche wähle ich einen 2er-Split und KEINEN 4er-Split
- ✓ Ich konzentriere mich verstärkt auf die großen mehrgelenkigen Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Dips, Schulterdrücken, Rudern vorgebeugt
- ✓ Ich achte auf eine saubere Bewegungsausführung im vollen Bewegungsumfang, z. B. tiefe Kniebeugen und Bankdrücken bis zur Brust runter
- ✓ Ich weiß, dass saubere Übungsausführungen enorm wichtig sind, um sehr gute Muskelstimulationen zu erzielen, und um möglichst verletzungsfrei zu bleiben (!!)
- ✓ Ich arbeite daran immer stärker zu werden, immer höhere Gewichte (bei guter, gleichbleibender Übungsausführung!!!) verwenden zu können -> und das über Jahre! Ich weiß, dass dies der Hauptschlüssel ist, damit meine Muskeln wachsen
- ✓ Ich widme meinen Beinen und meinem Rücken die gleiche Priorität wie meiner Brust und meinen Oberarmen
- ✓ Ich weiß, dass die meisten Anabolika-Schlucker ein Großteil ihrer Muskeln & Kraft Steroide zu verdanken haben und nicht ihrer Trainingsstrategie oder Talent
- ✓ Ich weiß, dass ein guter Trainer ein „Segen“ ist, aber wo finde ich den? Fast jeder der meint er hätte Ahnung hat nur Halbwissen!
- ✓ Ich weiß dass es bessere Trainingsstrategien als „3x10WH“ oder Pyramidentraining gibt, aber ohne schweres Hanteltraining geht es nicht
- ✓ Ich ändere nicht alle 5, 8, oder 12 Wochen meine Trainingsstrategie – ich habe eine sehr gute Langzeitstrategie
- ✓ Ich brauche Geduld, aber wenn ich merke, dass ich über längeren Zeitraum nicht weiter komme, muss ich meine Strategie/Philosophie überdenken
- ✓ Mir ist bewusst, dass deutlicher Muskelaufbau und enorme Kraftwertezunahme natural eine lange Reise in die richtige Richtung sind und kein 100m-Sprint!

## Checkliste Ernährung (powered by Hill-Fitness)

**abhacken**

- ✓ Wenn ich gut und regelmäßig trainiere und nicht aufbaue, esse ich zu wenig Kcal!
- ✓ Ich weiß, dass viele Trainierende schwer zunehmen (ca. 70 % sind Hardgainer) und dass liegt auch am „zu-wenig-essen“. Das Hungergefühl zu befriedigen reicht oft für Hardgainer nicht aus
- ✓ Positive Kalorienbilanz ist für Muskelaufbau genauso wichtig, wie gutes Training
- ✓ Als (schlanker) Anfänger sollte ich in den ersten 18 Trainingsmonaten alle 6 – 8 Wochen ca. 1 - 1,5 Kg Körpergewicht zunehmen. Nehme ich nicht zu, trainiere aber gut, esse ich zu wenige Kcal
- ✓ Eine positive Kcal-Bilanz ist für mich viel, viel, viel wichtiger als irgendwelche Supps! Sie ist für mich elementar wichtig, Supps sind es nicht.
- ✓ Ich achte darauf, dass ich genügend Eiweiß zu mir nehme, mind. 1,5 Gramm/Kg/Körpergewicht/Tag
- ✓ Mir ist bewusst, dass es ein paar gute Nahrungsergänzungsmittel gibt (wie z. B. Eiweißpräparate, Creatin und für Hardgainer Weichtgainers), aber die meisten sind rausgeschmissenes Geld
- ✓ Wenn ich wirklich Muskeln aufbauen will, muss ich eine (leichte) Körperfettzunahme in Kauf nehmen. Wer das nicht macht, wird natural keinen großen Muskelaufbau erzielen können
- ✓ Muskeln aufbauen kann ich mit starker Körperfettzunahme (unkontrollierte positive Kcal-Bilanz)
- ✓ Muskeln aufbauen kann ich mit leichter Körperfettzunahme (kontrollierte positive Kcal-Bilanz)
- ✓ Strebe ich dennoch JEDEN Sommer ein „Sixpack“ an, so bietet sich folgende zyklische Strategie an: 7 – 8 Monate im Jahr „Masse-Phase“ mit kontrolliertem Kcal-Plus, 2 – 3 Monate ab Anfang April/Mai „Diätphase“ mit kontrolliertem Kcal-Minus, 2 Monate (Juli/August) Haltephase
- ✓ Bin ich ein extremer Hardgainer konzentriere ich mich mehrere Jahre am Stück auf Massezunahme und mache keine Diät. Bin ich kein extremer Hardgainer oder gar Soft-/Easygainer, so entscheidet die Wichtigkeit des „Sixpacks“ für mich ob ich eine Diätphase jedes Jahr einbaue oder nicht

## **Kurzer Hinweis zu den Checklisten:**

Das „Abarbeiten“ der einzelnen Punkte der Checklisten kann für den einzelnen Trainierenden eine enorme Hilfe für seine weitere „Muskelaufbau-Strategie“ sein!

Es lässt sich erkennen, dass für die meisten Trainierenden neben einem gutem Training, die Ernährung eine bedeutende Rolle spielt. Zum Muskelaufbau steht neben progressivem, gutem Kraft-Training das Kcal-Plus über allem. Viele (Hardgainer) haben kein ausreichendes Kcal-Plus. Von daher ist die Sichtweise „Nur Training bringt Muskeln“ genauso undifferenziert und nicht ausreichend wie der Satz: „70 % ist Ernährung“!

Die einzelnen Punkte decken sich sehr stark mit dem aktuellen „Fachwissen“ sowohl aus der Praxis der Spitzenathleten der Naturalkraftdreikampf- und Bodybuildingverbände, als auch aus der Wissenschaft des ambitionierten Naturalkrafttrainings! Die Betonung liegt hierbei auf das Wort „Natural“. Uns ist bekannt, dass etliche Anabolika-Athleten verschiedene Punkte anders handhaben. Dies resultiert teilweise aus fehlendem Know- How, andererseits daraus, dass durch den regelmäßigen Steroidkonsum teilweise andere „Trainings- und Ernährungsvoraussetzungen“ für den Athleten vorherrschen.

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*