



Berends Seite

DER PERFEKTE SATZ

Liebe Leser,

als wahrlich ambitionierter Natural Bodybuilder zielen Sie darauf ab, aus jedem Training das Beste zu machen. In dem Bewusstsein, dass jeder Satz und jede Wiederholung weitere Bausteine dafür sind, die Sie Ihrem Ziel der körperlichen Verbesserung näherbringen, legen Sie volle Konzentration und Anstrengungen in das Training der einzelnen Muskelgruppen. Was für Sportler aus anderen Disziplinen beispielsweise die perfekte Welle, der perfekte Sprint oder der perfekte Wurf ist, ist für Natural Bodybuilder der perfekte Satz. Der perfekte Satz! Ich denke, es gibt ihn tatsächlich. Was aber zeichnet einen solchen optimal verlaufenden Satz aus, welches sind die Kriterien, die erfüllt sein müssen, um von einem perfekten Satz sprechen zu können?

Bereits vor Durchführung der ersten Wiederholung eines solchen Satzes müssen Sie sich in der richtigen geistigen Verfassung befinden; das heißt, Ihre Einstellung zum Training muss stimmen. Gehen wir einmal davon aus, Sie trainieren Ihre Brustmuskeln anhand der Übung Schrägbankdrücken mit der Langhantel. Noch bevor Sie überhaupt die erste Wiederholung beginnen, machen Sie sich bewusst, welche großartige Form speziell Ihre oberen Brustmuskeln durch diese Übung bekommen werden. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge massive und kompakte Brustmuskeln – versetzen Sie sich in einen geistigen Zustand höchster Konzentration und voller Hingabe auf den nachfolgenden Satz.

Im Anschluss an das Aufwärmen wird es dann ernst, und es liegt ein Gewicht auf der Hantel, mit dem Ihnen üblicherweise zwischen 6 und 8 Wiederholungen möglich sind. Sie positionieren sich auf der Schrägbank und umfassen das über Ihrem Kopf befindliche kalte Eisen mit beiden Händen. Jetzt spüren Sie, wie Ihr Körper von hoher Energie durchflutet ist. Beim Training der ersten beiden Wiederholungen fühlen Sie große Kraft. Ihre Gelenke und Sehnen sind völlig schmerzfrei. Das Einzige, was Sie wahrnehmen, ist die Dehnung und die Spannung in der Zielmuskulatur, also in den oberen Brustmuskeln. Auch die 3. und 4. Wiederholung bringen Sie ohne besondere Anstrengung zur Hochstrecke. Sie gehen mental und körperlich völlig in diesem Satz auf. Ihre Gedanken sind ausschließlich auf das Nach-oben-Drücken und das Absenken des Gewichts konzentriert. Sie spüren die hohe Kontraktion in Ihren Brustmuskeln und auch, dass Sie in diesem Satz über deutlich mehr Kraft verfügen als jemals zuvor. Die 5. und 6. Wiederholung gehen bereits ans Eingemachte. Aber Sie befinden sich noch lange nicht im Grenzbereich Ihrer Leistungsfähigkeit. Üblicherweise wäre der Satz spätestens nach zwei weiteren Wiederholungen beendet. Aber nicht heute – nicht in diesem Satz! Bei der 7. Wiederholung beginnen Ihre Brustmuskeln zu zittern, und der Muskelschmerz nimmt deutlich zu. Die 8. Wiederholung (Ihre bisherige persönliche Bestleistung) bewältigen Sie ebenfalls.

Alles geht! Jetzt befinden Sie sich in einem Bereich, in den Sie bisher noch nicht vorgestoßen sind. Anstatt die Hantel wieder in die Ablage

zurückzulegen, besinnen Sie sich auf Ihr Ziel, der beste Natural Bodybuilder zu werden, der Sie sein können. Sie senken die Last erneut so weit nach unten ab, bis die Hantelstange kurz in Kontakt mit Ihrem oberen Brustbereich kommt. An diesem Punkt schießen Sie ein wahres Feuerwerk an Nervenimpulsen in Ihre Brust-, Schulter- und Trizepsmuskeln und drücken die Hantel mit aller Kraft wieder zurück nach oben, bis in die Ausgangsposition mit gestreckten Armen. Doch damit geben Sie sich immer noch nicht zufrieden – da geht noch was. Sie fühlen, dass dieser Satz ein neuer Meilenstein in Ihrem Training ist. Obwohl Sie Ihre Bestleistung bereits übertroffen haben, geben Sie nicht nach und wollen jetzt mehr, alles. Mit jeder Faser Ihres Daseins wollen Sie diese eine letzte Wiederholung, die Sie bis an die Grenzen Ihrer körperlichen und geistigen Belastbarkeit führt.

Hochintensives Training erfordert neben der nötigen Motivation, sich zu quälen und Schmerzen ertragen zu können, auch eine gehörige Portion Mut. Champions werden aus Schweiß, Schmerz und Disziplin gemeißelt, und das ist es, wonach Sie streben! Also wagen Sie die 10. Wiederholung. Keine halben Sachen – die Hantel wird bis zur vollen Dehnung der Brustmuskeln nach unten abgesenkt; so lange, bis die Hantelstange ein letztes Mal in diesem Satz kurz Ihren oberen Brustbereich berührt. Mit einer kraftvollen, explosiven und jederzeit mit optimaler Technik durchgeführten Bewegung drücken Sie das Gewicht nach oben. Kurz vor dem Erreichen der Höhe, auf der sich die Hantelablage befindet, gerät die Aufwärtsbewegung ins Stocken. Sie fühlen die extreme Kontraktion in Ihren Brustmuskeln. Es fehlen nur noch etwa 15 Zentimeter bis ganz nach oben, bis Sie die Hantel ablegen können und der Satz beendet ist. Unter Mobilisation aller körperlichen und geistigen Kräfte schaffen Sie es tatsächlich, das Gewicht vollständig nach oben zu drücken. Nach dem Ablegen der Hantel spüren Sie, wie der Schmerz in Ihren Muskeln nachlässt. Unmittelbar darauf überkommt Sie ein Gefühl, als wenn Ihre Brustmuskeln die sie umgebene Hautstruktur zu sprengen drohen. Das schlagartig die Brustmuskeln durchströmende Blut führt zu einem Super-Pump – die erste Belohnung dafür, dass Sie sich soeben selbst übertroffen haben.

Dieses Gefühl von extrem durchbluteten Muskeln ist ebenso Bestandteil des perfekten Satzes wie die höchstmögliche Konzentration auf die Bewegung, den Willen, eine neue persönliche Bestleistung zu erreichen, sowie die Bereitschaft, Schmerzen zu ertragen.

Aus meiner Sicht hört das Streben nach dem perfekten Satz im Natural Bodybuilding niemals auf. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Gefühl noch recht oft erleben!

Berend Breitenstein
GNBF e. V.-Gründer
Chefredakteur NBB & F



GNBF
German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

präsentiert die
**11. DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
IM NATURAL
BODYBUILDING**

Sa, 25. Oktober 2014
Profi-Qualifikation
Wiesloch, Baden-Württemberg
BEST WESTERN HOTEL PLUS Palatin, Ringstr. 17-19, 69168 Wiesloch
Beginn Vorwahl: 9:00 Uhr, Beginn Finale: 16:00 Uhr

EINTRITT
• Vorwahl: 20,- Euro
• Finale: 25,- / 30,- / 35,- Euro
• Kombi-Ticket: 35,- / 40,- / 45,- Euro

KLASSEN EINTEILUNG
Teenage
Junioren
Paar-Posing
Frauen; Männer
Masters
International

Kartenvorverkauf: www.palatin.de



Strikte
Dopingkontrolle