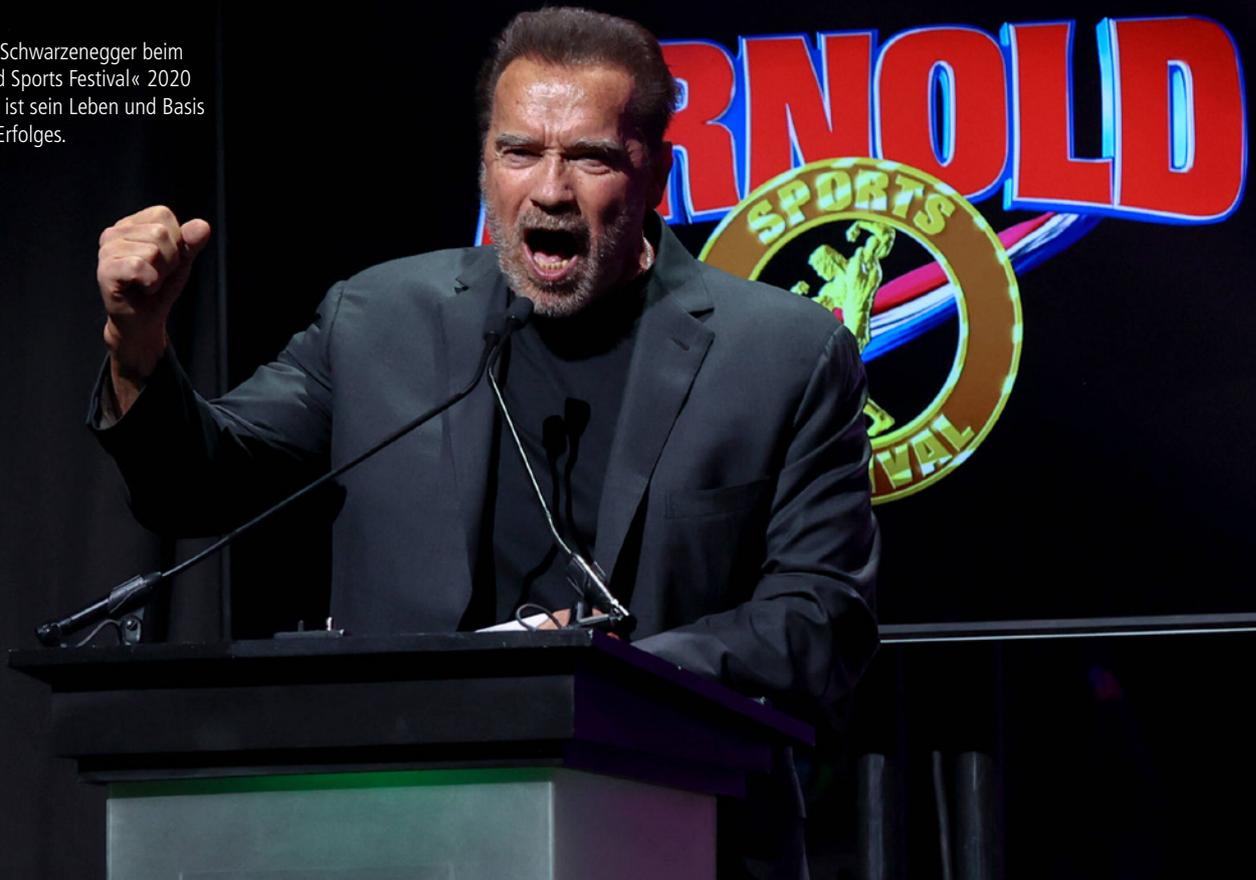


Arnold Schwarzenegger beim »Arnold Sports Festival« 2020 – Sport ist sein Leben und Basis seines Erfolges.



GESUNDER KÖRPER = ERFOLG

So behalten Sie eine tolle Figur – ein Leben lang!

EIN GASTBEITRAG VON DR. DR. RAINER ZITELMANN

Bis auf wenige Ausnahmen waren alle Interviewpartner für meine Dissertation »Psychologie der Superreichen« entweder weit überdurchschnittlich ambitionierte Breiten- oder gar Leistungssportler oder sie verdienten Geld auf ungewöhnliche, unternehmerische Art. Nur für sechs der 45 Hochvermögenden (die meisten hatten ein Nettovermögen zwischen 30 Millionen und einer Milliarde Euro) traf keines von beiden zu.

Mehr als die Hälfte der Interviewpartner betrieb schon als Schüler Leistungssport. Als Sportler lernten sie, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und sich gegen Konkurrenten durchzusetzen; sie erwarteten eine Frustrationstoleranz und entwickelten Selbstvertrauen.

Die Mannschaftssportler lernten Teamfähigkeit. Aber die meisten Interviewpartner

waren keine Mannschaftssportler, sondern »Einzelkämpfer«. Sie waren beispielsweise Leichtathleten, Skisportler, Reiter, Schwimmer, Tennisspieler oder Judoka. Sie erreichten durchaus beachtliche Leistungen, aber irgendwann erkannten sie, dass ihnen die genetischen Voraussetzungen fehlten, um an die absolute Spitze zu gelangen. Trotzdem trainierten viele meiner Interviewpartner auch noch im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren, wenn auch nicht mehr für Wettbewerbe.

Spitzenleistungen im Beruf und Spitzenfigur sind kein Widerspruch. Es ist einfach nicht wahr, dass es ein Naturgesetz gibt, wonach die Muskeln im Alter immer weniger werden und der Bauch immer dicker.

Es ist nicht nötig, für eine Top-Figur täglich zwei Stunden im Sportstudio zu trainieren. Und vor allem ist es nicht nötig, Dopingmittel wie Anabolika zu nehmen.

Ohne Doping ans Ziel

Ich habe mich mit Lukas Müller, ehemals Deutscher Meister im Natural Bodybuilding, zusammengetan, um einen Kurs für Unternehmer und Manager zu entwickeln. Zunächst eine Begriffsklärung: »Natural Bodybuilding« meint Muskelaufbau und Körperperformance durch natürliche Methoden, ohne den Einsatz von leistungssteigernden Substanzen wie anabolen Steroiden, Wachstumshormonen oder anderen verbotenen Substanzen. Im natürlichen Bodybuilding konzentrieren sich die Sportler auf eine Kombination aus intensivem Training, ausgewogener Ernährung, angemessener Erholung und einem gesunden Lebensstil, um Muskeln aufzubauen und Körperfett zu reduzieren. Dabei kann man die Effizienz des Trainings schon dramatisch steigern, wenn man Fehler vermeidet, die man täglich überall in Studios beobachten kann. Ich kann hier aus

Platzgründen beispielhaft nur zwei von insgesamt neun Fehlern nennen:

Fehler: falsche Geschwindigkeit: Im Studio sieht man, dass viele Trainierende die Übungen zu schnell ausführen, besonders in der negativen Phase. Was ist mit »negativer Phase« gemeint? Beispiel Latziehen für den Rücken: In der positiven Phase wird das Gewicht mit der Stange von oben nach unten gezogen. Wenn das Gewicht wieder in die Ausgangsposition gebracht wird, überlassen viele Trainierende dies vor allem der Schwerkraft. Sie leisten keinen oder viel zu wenig Widerstand in dieser negativen Phase. Dabei trägt diese entscheidend zum Muskelaufbau bei. Wer also hier schludert, macht sich das Training zu leicht und damit den Muskelaufbau schwerer.

Fehler: falsche Reihenfolge der Übungen: Es gibt viele Möglichkeiten für die Abfolge der Übungen. Beispielsweise kann man an einem Tag Brust, Schulter und Trizeps trainieren und am nächsten Tag Beine, Rücken und Bizeps. Es gibt aber auch ganz andere Kombinationen, zum Beispiel, dass man Bizeps und Trizeps nacheinander trainiert oder Rücken und Brust. Hier gibt es kein »Richtig« oder »Falsch«. Es gibt aber Übungs-Reihenfolgen, die definitiv falsch sind. Beispiel: Wenn man erst den Bizeps trainiert und danach den Rücken, dann ist das eindeutig ein Fehler. Denn der Bizeps ist auch bei allen Rückenübungen beteiligt. Wenn der Bizeps aber schon erschöpft ist, dann muss man die Wiederholungen beim Rückentraining vorzeitig beenden, weil der Bizeps versagt, bevor die Rückenmuskeln versagen.

Maxime: gutes Essen

Natürlich genügt das richtige Training nicht, um gut in Form zu bleiben. Die Frage ist: Was ist wichtiger für einen straffen Bauch? Training oder Ernährung? Meine Erfahrung über Jahrzehnte sagt: die Ernährung. Für einen gut definierten Bauch helfen auch nicht tausende Sit-ups oder andere Bauchübungen. Es gehört zu den Legenden, dass man Fett an bestimmten Stellen des Körpers wegtrainieren oder gar Fett in Muskeln umwandeln könne. Das ist Blödsinn und physiologisch vollkommen unmöglich. Fett kann nicht in Muskeln umgewandelt werden. Die Stärke der Muskulatur hängt vom Training ab, Fettpolster hängen von der Kalorienbilanz ab. Wer ständig mehr zu sich nimmt, als er verbraucht, wird fett. Punkt.

Mein Protein beziehe ich aus Milch, Quark, Eiern und Proteinshakes. Fleisch braucht man nicht als Bodybuilder – schon Arnold Schwarzeneggers großes Vorbild Reg Park hatte das bewiesen. In gewisser Hinsicht bin ich immer auf Diät. Denn vor mehr als 20 Jahren habe ich mich entschieden, Süßigkeiten komplett von meiner Essensliste zu streichen. Die meisten Leute sagen mir: »Das könnte ich nie.« Das ist natürlich Blödsinn. Natürlich können Sie das. Sie müssen nur erstens wirklich wollen und zweitens wissen, wie es geht. Und ich garantiere Ihnen: Schwer ist es nur am Anfang. Die

Der Autor



Dr. Dr. Rainer Zitelmann hat 29 Bücher veröffentlicht, die in mehr als 30 Sprachen erschienen sind. Er schreibt für Medien wie Wall Street Journal oder Neue Zürcher Zeitung.

Gewohnheit ist unser größter Freund und Feind zugleich.

Arnold Schwarzenegger hat immer und immer wieder betont, dass die Basis für alles, was er später im Leben erreichte – als Schauspieler, Geschäftsmann und Politiker – das war, was er im Bodybuilding gelernt hatte. Er hatte gelernt, wie man sich Ziele setzt und wie man diese erreicht – durch eine gute Kombination aus Ausdauer und Experimentierfreudigkeit, aus Wissen und Intuition. Wenn Sie regelmäßig trainieren, nützt Ihnen dies auch in anderen Lebensbereichen. ♦

Schwer ist es nur am Anfang. Die Gewohnheit ist unser größter Freund und Feind zugleich.



Bilder: IMAGO / Icon Sportswire, Dr. Dr. Rainer Zitelmann



Das gemeinsame Projekt
»Natural Bodybuilding«
mit Lukas Müller.