

*Vince DeMonte Präsentiert...*

**EFFEKTIVER MUSKELAUFBAU**

**GRATIS E-REPORT**



**DIE TOP 20 FEHLER, DIE DEINEN  
MUSKELAUFBAU SABOTIEREN**



[www.VinceDeMonteFitness.de](http://www.VinceDeMonteFitness.de)

## DIE TOP 20 FEHLER, DIE DEINEN MUSKELAUFBAU SABOTIEREN

Von Vince DelMonte, dem Autor von „Effektiver Muskelaufbau“,  
[www.EffektiverMuskelaufbau.de](http://www.EffektiverMuskelaufbau.de)

Über den Autor: Vince DelMonte

Wenn Du nicht gerade hinter dem Mond lebst, hast Du wahrscheinlich irgendwann einmal von Vince DelMonte gehört. Er ist als ein seltsam dünn anmutender Ausdauerathlet aufgewachsen und hatte deswegen den Spitznamen „Skinny Vinny“ bekommen. Er glaubte lange Zeit, dass er absolut keine muskelaufbaufreundlichen Gene hätte. Nach einem tragischen Unfall fasste sich Vince ein Herz und baute knallharte 20 kg an Muskelmasse auf - und das in weniger als 6 Monaten.



Diese atemberaubende Transformation verbreitete sich wie ein Lauffeuer - nicht nur im Internet, sondern auch im „International Fitness Magazine“ und in „Maximum Fitness“. Mittlerweile leitet Vince eine Personal Training Abteilung und hat 15 Vollzeit-Trainer unter sich. In seiner Region ist er der gefragteste Trainer. Vor ein paar Jahren betrat er die Fitnessklasse-Wettkampf-Arena und wurde bereits bei seinem 3. Wettkampf kanadischer Meister. Vince schreibt heutzutage für viele der größten Online

Bodybuilding- und Fitnessmagazine Artikel. Seine persönliche Erfolgsgeschichte, sowie die tausender Klienten inspirierte ihn zum Schreiben des Buchs „**Effektiver Muskelaufbau**“ - dem derzeit populärsten Muskelaufbau-Programm im Internet.

Du findest es auf: [www.EffektiverMuskelaufbau.de](http://www.EffektiverMuskelaufbau.de)

Es ist das einzige Programm, das von über 7 der namhaftesten Magazine für Fitness im Internet empfohlen wurde. Vince bekommt täglich dutzende Erfolgsgeschichten mit spektakulären vorher-nachher Fotos von Leuten, die sein Programm verwendet haben, geschickt. Viele davon kannst Du auf seiner **Website** nachlesen.

Vince ist lange genug dabei, dass er von sich sagen kann, dass sein Programm nicht einfach ein neuer „Trend“ ist. Er hat das beste Muskelaufbauprogramm, das online auf dem Markt ist. Seine unglaubliche persönliche Erfolgsgeschichte, die Empfehlungen von externen Experten und die vielen Erfolgsgeschichten seiner Klienten untermauern diese Aussage.

Es gibt für ihn keinen Grund dafür, dass Du nicht auch Deinen Traumkörper aufbauen kannst - außer, dass Du nicht wirklich bereit dazu bist, Deinen Traumkörper aufzubauen und die dafür nötige Mühe auf Dich zu nehmen..

## EINFÜHRUNG

*Kann ich Dir ein paar direkte Fragen stellen?*

*Wer hat Deine Trainingsweise in den letzten 10 Jahren am stärksten beeinflusst? Wo hast Du und wo haben alle anderen gelernt, wie man Muskeln aufbaut?*

Stimmst Du mit mir darin überein, dass Bodybuildingmagazine und -Webseiten zu dem Haufen an Trainingsinformation bzw. -Desinformation heutzutage geführt haben? Ich will jetzt nicht überkritisch sein, aber ich bin sicher, Du stimmst mit mir darin überein, dass die Mehrheit der Mainstream Bodybuildingliteratur sich eher an die genetisch Bevorteilten oder die Steroidanwender richtet - und alle anderen von uns auf der Strecke lässt...

Heutzutage, im Dschungel all der widersprüchlichen und verwirrenden Informationen, will ich nicht, dass Du denselben Kardinalfehlern und Trainingsirrtümern unterliegst, die Tausende von jungen Trainierenden ihren Traum von einem muskulösen, definierten Körper kostet. Sie befolgen den Rat von unqualifizierten „Experten“, lesen die falschen Magazine, geben viel Geld für „magische Pillen“ und Pülverchen aus und haben gleichzeitig nur eher geringe Resultate. Wenn Du nicht weiterhin zur ahnungslosen Schafherde gehören willst, die täglich an die Schlachtbank geführt wird, musst Du lernen, die Störgeräusche und den Unsinn, mit dem Du täglich bombardiert wirst, auszublenden.

In meinem eBook, „**Effektiver Muskelaufbau: Der Schlüssel Für Dünne Spargel Zum Muskelberg**“, beschreibe ich die wichtigsten fundamentalen Prinzipien und Techniken, an die Du Dich halten MUSST, um 10-25 Kilo innerhalb von 6-12 Monaten an Muskelmasse aufzubauen. Wenn Du diese Prinzipien erst einmal gemeistert hast, hast Du die Mittel in der Hand, Muskelmasse und Gewicht zuzunehmen und jede Information, jedes Konzept jeden Trend und jeden Ratschlag, den Du bekommst, richtig einzuschätzen - Du wirst nie wieder frustriert, irritiert oder desillusioniert sein. Du wirst genau wissen, was Du glauben kannst. Klingt das nicht erfrischend?

*„Alles im Leben beginnt mit einem Traum. Wenn Du keine Vision hast, wirst Du niemals etwas erreichen.“ -Gary Strydom*

Die Realität sieht so aus: Es gibt tonnenweise kostenlose Tipps da draußen in den Studios, die Deinen Erfolg sprichwörtlich sabotieren können. Das kann sich zu einer Abwärtsspirale entwickeln, bei der den Leuten Glauben gemacht wird, sie seien „Hardgainer“, obwohl sie es nicht sind. Härter trainieren, anstatt intelligenter. Einen Kleinkredit für das nächste Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen und auf den großen Durchbruch zu hoffen, oder vielleicht Medikamente zu nehmen. Nichts davon kann ich empfehlen und nichts davon ist notwendig.

## WIE DU ÜBERTRAINING VERMEIDEST – OHNE DROGEN:

1. Mach nie mehr als insgesamt 4-12 Sätze pro Workout. Ja, ich weiß. Das ist sehr viel weniger, als die von Bodybuildern empfohlenen 12-24 Sätze pro Muskelgruppe! Solange Du Dich nicht in einem Contest für „wieviele Sätze sind möglich?“ befindest, sollte Dein Fokus darauf gerichtet sein, die Muskeln zum Wachstum zu stimulieren und dann wieder nach Hause zu gehen.
2. Folge niemals einem Trainingsprogramm aus einem populären Bodybuildingmagazin - es sei denn, Du nimmst Steroide. Montag Brust, Dienstag Rücken, Beine am Mittwoch und so weiter. Ich stelle hier die Frage nach der Trainingsintensität und der Erholungsfähigkeit. Kann jemand durch diese traditionell etablierte Vorgehensweise wöchentliche Fortschritte vorweisen? Oder handelt es sich schlicht und einfach um eine blinde Akzeptanz dieser Tradition ohne sie zu hinterfragen.
3. Trainiere niemals kontinuierlich für länger als 12 Wochen. Hardgainer werden tatsächlich sogar noch mehr profitieren, wenn sie sich alle 6 Wochen eine halbe Woche Auszeit vom harten Training zu nehmen. So ermöglichen sie ihrem muskulären-, neuronalen-, hormonellen- und Immunsystem, sich VOLLSTÄNDIG zu regenerieren. Teste diesen Tipp und sieh Deiner Kraftentwicklung dabei zu, wie sie abhebt!
4. 3 Sätze mit 10 Wiederholungen, 3 mit 21 und 3 mit 8 - jedes Programm, das mit 3 Sätzen und was auch immer für eine Übung beginnt, ist ganz klar von jemand anderem kopiert. Nochmal, es reflektiert klar und deutlich, dass Traditionen ohne Hinterfragen einfach übernommen und kopiert werden. 3 Sätze für alle Übungen beim Workout zu absolvieren, ist ein sicherer Weg ins Übertraining.
5. Trainiere niemals mehr als 2 Tage in Folge. Ich stelle offen in Frage, dass es irgendjemanden gibt, der mehr als 2 Tage hintereinander trainieren und sich erholen kann. Es braucht typischerweise bis zu 24 Stunden, um Deine Glykogenreserven wieder voll aufzuladen. Wenn Du also alle 2 Tage einen Pausentag einlegst, erlaubst Du Deinen Energiereserven, sich aufzuladen und zu optimieren.

Ich habe diesen eBook Report geschrieben, um die populärsten und schädlichsten Muskelaufbau-Fehlinformationen zu bekämpfen.

Es ist sehr schwer, mit absoluter Sicherheit zu sagen, ob diese Fehlinformationen unseren Erfolg wirklich sabotieren, aber ich bin mir meiner Sache sehr sicher.

Der lange Rede kurzer Sinn, hier sind sie:

## DIE TOP 20 FEHLER, DIE DEINEN MUSKELAUFBAU SABOTIEREN

### FEHLER #1: DU TRAINIERST ZU HÄUFIG UND ZU LANGE

Mach es nicht unnötig kompliziert. Übertraining ist Übertraining - ganz einfach.

Übertraining hat folgende Ursachen:

Du trainierst zu häufig oder zu maßlos.  
Du trainierst zu lange.  
Du erholst Dich nicht ausreichend.

Die Mainstream Bodybuildingliteratur und die Wissenschaft konzentrieren sich traditionellerweise eher auf die Symptome als auf die Prävention. Du wirst oft Artikel über das „Übertrainingssyndrom“ oder dem „geplanten Übertraining“ lesen. Das ist unnötig. Wenn Du Dein Training und Deinen Erholungsprozess unter Kontrolle hast, wenn Du innerhalb Deines geplanten Trainingsumfangs trainierst und Dich in geplantem Umfang erholst, dann brauchst Du auch nichts über das „Übertrainingssyndrom“ zu wissen.

Mein online-Muskelaufbauprogramm wird nicht über das Übertrainingssyndrom sprechen, aber es wird Dir fortgeschrittene Erholungstechniken beibringen, damit Du die Kontrolle über Dein Training behältst und Deine Fähigkeit beschleunigst, Dich zu erholen und wieder trainieren zu können.

*„Ich trainiere regelmäßig, schlafe 10 Stunden pro Nacht, gehe niemals auf Parties, trinke niemals und esse niemals Junkfood... Es macht keinen Spaß.“ -Jay Cutler*

### FEHLER #2: DU NIMMST NICHT GENÜGEN KALORIEN UND DIE FALSCHEN KALORIEN ZU DIR

Ich weißt dass Du das schon gehört hast, aber ich werde es noch einmal sagen - wenn Du nicht genug isst, wenn Du nicht genügend Kalorien zu Dir nimmst, wirst Du NIEMALS an Muskeln zunehmen. Egal, was Du auch tust.

ES FÜHRT KEIN WEG DARAN VORBEI! Selbst wenn Du perfekt trainierst, wirst Du niemals wachsen, solange Du Deinen Körper nicht mit den nötigen Nährstoffen versorgst. Das ist wie wenn Du ein Haus bauen willst und nicht genügend Steine, Zement oder Holz zur

Verfügung hast. Es wird unmöglich sein, das Haus zu bauen. Es ist wie wenn Du ein Haus für 100.000 € willst und nur 50.000 € hast. Es ist einfach unmöglich.

**Wenn Du nicht zunimmst, kann das zwei Gründe haben:**

**1. Du hast keine positive Energiebilanz. (Energiezufuhr minus Energieverbrauch)**  
Es ist viel schwieriger als bloß Dein Körpergewicht mit dem Faktor 18-22 zu multiplizieren, wie es die meisten Autoren erzählen wollen. Dieser Faktor vernachlässigt Deinen individuellen Grundumsatz, Deine individuelle körperliche Aktivitätsrate, Deinen individuellen Energieverbrauch im Alltag, Deinen individuellen Übungsumfang und Deine nahrungsmittelabhängige Körperwärmeproduktion.

**2. Du kombinierst die falschen Lebensmittel mit den falschen Zeiten.**  
Offensichtlich bringt es nicht so viel, 3000 Kalorien an Chips und Donuts zu schlemmen, wie 3000 hochqualitative Kalorien in Form von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zuzuführen. Es gibt ebenfalls einige kritische Zeitfenster über den Tag verteilt, während der Du den Großteil der Nahrung zu Dir nehmen solltest, um das Muskelwachstum zu maximieren.

Wenn Du dafür sorgen willst, dass Deine Muskeln immer genügend Brennstoff haben, um Deine Workouts durchhalten zu können, dann trainiere intensiv, erhole Dich von jedem Workout und, nicht zu vergessen, wenn Du NEUES Muskelgewebe willst, musst Du täglich verfolgen, welche Nahrung Du zu Dir nimmst. Es führt kein Weg daran vorbei. Das ist der Hauptgrund, warum dünne Hänflinge Probleme mit der Gewichtszunahme haben. Es ist das Hauptproblem eines jeden, der nicht das qualitative Wachstum erfährt, das er sich so verzweifelt herbeisehnt.

Mein Erfolgspaket beinhaltet einen Kalorienzähler, der alles mathematisch für Dich berechnen wird. Du wirst genau wissen, wieviele Kalorien Dein Körper für die Workout- und für die Pausentage benötigt. Der Kalorienzähler berücksichtigt sogar Deine individuellen Ziele: Gewicht erhalten, fit bleiben, schrittweise Muskelaufbau oder so schnell wie möglich so viel wie möglich Muskelmasse aufzubauen. Er bezieht ebenfalls Dein Alter, Dein Geschlecht und Deinen Körperfettanteil mit ein, einschließlich Deines Aktivitätsgrades außerhalb des Workouts.

Wie bereits erwähnt, sind die Kalorien die halbe Miete bei Deinem Streben, Dein Ziel zu erreichen. Ich gehe einfach davon aus, dass Du saubere, magere Muskelmasse aufbauen willst. Du willst keinen verdammten Bierbauch bekommen, während Du Deinen Traumkörper aufbaust?! Du musst saubere und gesunde Kalorien zu Dir nehmen und dazu einen Kalorienüberschuss aufrecht erhalten.

Dieses Erfolgspaket ist das allererste seiner Art, das jemals im Internet veröffentlicht wurde. Es beinhaltet eine ganze Menge an 84-tägigen Ernährungsplänen, die von 3000-5000 GESUNDEN Kalorien reichen, um Dir den Prozess der Nahrungsaufnahme so einfach wie möglich zu gestalten. Dir wird buchstäblich gesagt, was Du GENAU alle 2-3 Stunden essen sollst, wie groß die Portionen sind und sogar, wie Du die Mahlzeiten zubereiten sollst. Jeder Plan beinhaltet dazu noch eine Einkaufsliste. Sobald sich Deine Gewichtszunahme mit einem Ernährungsplan verlangsamt, kannst Du dem nächsten folgen und sofort weiterwachsen. Stell Dir vor, wie muskulös Du sein wirst, wenn sich Deine Kalorienaufnahme jenseits der 5000 befindet! Du hast es komplett unter Kontrolle, wie breit Du wirst! Keine Raterei mehr...

*„Alles, was Du unternimmst, um das Training härter zu gestalten, ist ein Schritt in die richtige Richtung.“ -Mike Mentzer*

### FEHLER #3: DU SCHLÄFST ZU WENIG

Wie steht der Schlaf in Verbindung mit dem Phänomen Muskelaufbau? Der Hauptgrund dafür, warum es so wichtig ist, dass Du genug schläfst, ist die Tatsache, dass der Wachstumshormonspiegel nach 30-45 Minuten ansteigt, nachdem Du eingeschlafen bist. Je besser Deine Schlafqualität, desto höher ist Deine Testosteronproduktion.

Wenn Du mehr als nur ein Freizeitbodybuilder bist und Deine Motivation, das Fitnessstudio zu besuchen, eine andere ist, als das süße Mädels von der Rezeption anzubaggern, dann rate ich Dir zu den optimalen 8-9 Stunden. Trotzdem ist es sehr individuell - manchen genügen 6 Stunden.

Man sagt, dass jede Stunde, die Du vor Mitternacht schläfst, den Effekt von 2 Stunden Schlaf hat. Wenn Du also um 22 Uhr schlafen gehst und um 6 Uhr aufwachst, wirst Du Dich fühlen, als hättest Du 10 Stunden geschlafen (anstatt den tatsächlichen 8 Stunden.) Ich muss zugeben, dass ich besser schlafe, wenn ich früher ins Bett gehe.

Mach ein Nickerchen - sie sind nicht bloß für Weicheier. Professionelle Bodybuilder machen sie regelmäßig über den Tag und es gibt gute Gründe dafür.

20-minütigen Mittagsschlafchen wird nachgesagt, dass sie 2 Stunden Nachtschlaf entsprechen. Probier`s selbst! Mittagsschlafchen sind extrem vorteilhaft, wenn Du in der Nacht zuvor nicht geschlafen hast.

Denk daran - Deine Muskeln wachsen, während Du Dich ausruhst - das ist die Zeit zwischen Deinen Trainingseinheiten. Schlaf ist die beste Methode, Deinen Muskeln Erholung zu gönnen.

Schlaf ist ein mächtiges Werkzeug, das Dich nichts kostet! Ich bringe Dir in meinem Kapitel über Erholung eine einfache Technik bei, mit der Du herausfindest, wieviel Schlaf Du jede Nacht wirklich brauchst.



## FEHLER #4: DU GEHST BEIM TRAINING NICHT AN DIE GRENZE

Der Trainingsreiz muss stark genug sein, um die normale Belastungsgrenze zu übertreffen. Das Training mit Gewichten, die bei 60-80% Deines Maximalgewichts für eine Wiederholung liegen, werden KEIN neues Muskelwachstum stimulieren.

Mit anderen Worten, wenn Du nur die Fähigkeit haben willst, mit 60-80% Deines Maximalgewichts bis zum Versagen zu trainieren, dann mach so weiter, denn Deine Muskeln werden sich schnell daran gewöhnen. Deine Muskeln werden sich an diesen spezifischen Reiz anpassen. Deine Muskeln werden nicht mehr wachsen als unbedingt notwendig, um sich an diesen spezifischen Reiz anzupassen.

Versteh mich nicht falsch. Dein Körper passt sich muskulär, neurologisch und strukturell an den Reiz an - aber mehr auch nicht. Auch, wenn Du Deine Wiederholungen und Sätze erhöhst, werden die Muskeln nur minimal wachsen, aber es gibt KEINEN hinreichenden Grund für sie, sich zu verändern, weil Du Dich immer noch innerhalb Deiner natürlichen Grenzen bewegt hast. Wenn Du also nur 1-3 kg an Muskelmasse pro Jahr zunehmen willst, dann folge weiterhin traditionellen Trainingsprogrammen, weil sie nicht dafür gemacht sind, außergewöhnliche Zuwächse zu erzielen. Ich werde Dir dabei helfen, Deinen Kraft- und Muskelzuwachs zu verdoppeln und zu verdreifachen!

*„Jeder will ein Bodybuilder sein, aber kein Arsch ist bereit, schwere Gewichte zu heben.“ -Ronnie Coleman*

## FEHLER #5: DU VERLÄSST DICH AUF NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, UM MUSKELN AUFZUBAUEN

Nahrungsergänzungsmittel werden KEIN Muskelwachstum stimulieren - Training schon. Wenn Dein Training, Deine Ernährung, Dein Lifestyle und Deine Schlafgewohnheiten sich im Bereich des Optimum befinden, können Nahrungsergänzungsmittel VIELLEICHT BESTENFALLS einen Unterschied von 5-10% ausmachen. Du wirst sehr viel mehr Erfolg dabei haben, Deine Fitness auf das nächste Level zu bringen, wenn Du an Deinem Training, an Deiner Ernährung und an Deinen Schlafgewohnheiten arbeitest. Es wird auch sehr viel angenehmer für Deine Brieftasche sein!

Pulver ist nichts anderes als zerkleinerte Nahrung, die mit künstlichen Geschmacksstoffen und vielen Chemikalien versetzt wurde, um die Haltbarkeit zu verbessern.

Shakes sind sicherlich hilfreich und unterstützen Dich vielleicht dabei, Dein Kalorienziel zu erreichen, aber verarsche Dich nicht selbst, indem Du glaubst, sie hätten denselben anabolen Effekt wie „echte“, naturbelassene Nahrungsmittel.

Deinen Körper mit Chemikalien, künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen, Zucker, Süß- und Konservierungsstoffen zuzukippen, macht aus ihm eine Giftmülldeponie! Wusstest

Du, dass dieser Giftmüll sich besonders gerne an Fettzellen heftet, sodass es für Dich noch schwieriger wird, Dein Körperfett loszuwerden?

Kannst Du Dir vorstellen, dass es sehr viel schwerer wird, massive Muskeln in einer vergifteten Umgebung aufzubauen? So, wie es reinkommt, kommt es raus! Stopf Müll hinein und Du wirst Müll erhalten... und zwar in Form von: Einem geringen Energielevel, langsamer Erholung, geringem Appetit, schlechtem Schlaf und einem schlechten Gemütszustand - alles wichtige Elemente für den Muskelaufbau.

Wann hat ein Sportler zum letzten Mal einen Sieg errungen, wann wurde eine Medaille gewonnen und wann war ein Team ausschließlich durch Pillen, Pulver und Shakes erfolgreich? Nie! Versteh mich nicht falsch - es gibt viele getestete und wirksame Produkte, die Deine Erholungsfähigkeit, Deinen Hormonspiegel und Dein Muskelwachstum unterstützen.

Ich gebe Dir in meinem Buch einen Einblick in die Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Darüber hinaus füge ich noch ein komplettes Kapitel über die Nahrungsergänzungsmittel hinzu, die ich persönlich verwende und meinen Klienten empfehle - diejenigen, die ich seit Jahren erfolgreich verwendet habe. Ich werde Dir im Detail sagen, welche sicher und effektiv sind und wie deren Markennamen lauten. Du wirst buchstäblich mehrere Hundert Dollar pro Jahr sparen, wenn Du Dich auf die wenigen notwendigen Nahrungsergänzungsmittel konzentrierst, anstatt auf die Dutzenden, die nutzlos sind.

### **FEHLER #6: DU HAST EINEN ZU GERINGEN TESTOSTERONSPIEGEL**

Falls Du schon MASSIVE Mengen an anabolen Steroiden in Deine Venen pumpst, um Deinen Testosteronspiegel KÜNSTLICH zu erhöhen, dann hör auf, zu lesen! Falls Du aber ein drogenfreier Athlet bist, BRAUCHST Du jedes einzelne Geheimnis, das Dir dabei hilft, Deinen Testosteronspiegel auf eine sichere und natürliche Weise zu erhöhen. Zu diesem Thema gibt es einfach zu viele Tipps und Tricks, als dass ich sie alle jetzt hier erwähnen könnte. Aber ich will Dir die wichtigsten Tricks verraten, wie Du Deinen Testosteronspiegel auf einem hohen Level halten kannst, anstatt ihn auf das Level eines Eunuchen absinken zu lassen! Zu lange zu trainieren, nicht intensiv genug, Beintraining auszulassen, keine ausreichende Menge an einfach ungesättigten Fettsäuren zu sich zu nehmen und zur falschen Tageszeit zu trainieren, gehören zu den vielen Fallstrüken, die Deinen Testosteronspiegel derartig absacken lassen können, sodass Dein „Käptn Willy“ vorzeitig die Frührente antreten muss.

### **FEHLER #7: DU VERZEICHNEST KEINEN AUSREICHENDEN KRAFTZUWACHS**

Mal Hand auf`s Herz. Wann hattest Du letztes Mal einen echten Sprung bei Deinem Kraftzuwachs? Ist Deine Kraft im Schnitt um mindestens 5% Woche für Woche, Monat für Monat gewachsen? Wenn Du wie die meisten Athleten bist, wirst Du, nachdem Du das erste Mal mit dem Bodybuilding in Berührung gekommen bist, nach einigen Monaten bei denselben Gewichten steckenbleiben.

Wenn nicht - gratuliere, ich applaudiere Dir. Du machst irgendetwas verdammt richtig. Ich bin mir meiner Sache sehr sicher, wenn ich behaupte, dass Du den Hauptteil Deines Muskelzuwachses in den Monaten hattest, in denen Du korrekt trainiert hast. Ist es wahr, dass Dein Muskelzuwachs sich proportional zu Deinem Kraftzuwachs verringert hat? Zufall? Wohl kaum!

Deine Muskelgröße ist FAST (Es gibt viele andere Faktoren, die ich aus Zeitgründen hier leider nicht erläutern kann) direkt von Deiner Muskekraft abhängig. Hast Du jemals jemanden gesehen, der mehrere hundert Kilo beim Bankdrücken, Kniebeugen oder Kreuzheben schafft und schmal gebaut ist? Das kommt wirklich sehr sehr selten vor!

Muskelgröße und Kraft korrelieren miteinander. Je stärker Deine Muskeln werden, desto größer werden sie und umgekehrt. Wenn Du Dich also an einen Trainingsplan hältst, der den Schwerpunkt auf einer konsistenten Kraftzunahme hat, kannst Du auf eines wetten - die Masse wird folgen!

Ob Du ein Anfänger bist (entweder total neu dabei oder weniger als 1 Jahr im Training), oder ein „alter Hase“, ich habe in meinem Muskelaufbauprogramm 2 komplett separate und neuartige 29-Wochen Trainingspläne für Dich.

Stell dir vor, Du hättest sofort Zugriff auf einen 29-Wochen Trainingsplan, der Dir genau verrät, welche Muskelgruppen Du an welchen Tagen trainieren sollst, welche Anzahl an Wiederholungen und Sätzen Du absolvieren sollst und darüber hinaus noch alles andere, was Du brauchst, im Plan steht.

So blieben keine Fragen mehr offen und, was noch wichtiger ist, Du bleibst beim Training jahrelang von Verletzungen verschont!

## **FEHLER #8: DU TRAINIERST „INSTINKTIV“ UND VERSUCHST, AUF DEINEN KÖRPER ZU „HÖREN“**

Trainieren professionelle Athleten und Teams instinktiv? Trainieren Wettkampf-Langstreckenläufer etwa ohne ihre Stoppuhr? Natürlich nicht! Warum also solltest Du als jemand, der Muskeln aufbauen will, ein ineffektives und ungeprüftes Werkzeug verwenden, das Dich auf den Holzweg führen kann?

Muskeln aufzubauen, basiert darauf, die Intensität Deines Workouts Schritt für Schritt und bei jedem Training zu erhöhen. Warum solltest Du also die Dinge unnötig kompliziert machen, indem Du diesem „inneren Kompass“, dessen Zuverlässigkeit noch nie wissenschaftlich überprüft wurde, folgst?

Glaubst Du wirklich, Dein Körper ist in der Lage, zwischen der Intensität von 9 Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden mit 100 kg und 13 Wiederholungen mit 85 kg innerhalb von 45 Sekunden zu unterscheiden? Natürlich nicht! Abgesehen davon, dass Deine Muskeln Dich anbrüllen, dass Du aufhören sollst, wenn es hart wird, glaubst Du

wirklich, Du kannst danach sagen, was davon intensiver war? In meinem Trainingskapitel gebe ich Dir „vernünftige“ Werkzeuge an die Hand und eine einfache Formel, um Deine Intensität zu messen - anstatt „Wischi-Waschi“ Instinkten folgen zu müssen!

## **FEHLER #9: DU KONZENTRIERST DICH AUF DEN PUMP**

Einen „Pump“ zu haben, heisst soviel wie die Muskeln eine längere Zeit unter Spannung zu haben. Während sich Deine Muskelfasern auseinander- und zusammenziehen, werden sie mit Blut gefüllt und so fühlen sie sich praller und voller an.

Einen Pump im Muskel zu haben, ist für das Muskelwachstum nicht notwendig! 100 Wiederholungen mit einem leichten Gewicht werden Dir einen Riesenspump beschermen, aber bringt es die Muskeln zum wachsen? Natürlich nicht! Langstreckenläufer bekommen einen ordentlichen Pump, wenn sie den Berg hochrennen. Bekommen sie davon dicke Muskeln? Nein zum Teufel!

Die meisten Bodybuilder „schwören“ auf den Pump und predigen, dass Du so mehr Nährstoffe in die Muskeln schießt - aber was passiert da wirklich?

Natürlich fühlt es sich phantastisch an, wie Arnold es in dieser unvergesslichen Szene in „Pumping Iron,“ sagt, aber was da wirklich passiert, ist, dass das Blut „angestaut“ wird. Das Blut wird im Muskel „festgehalten“ - was ihm das pralle und volle Aussehen verleiht.

Das Blut im Muskel ist in eine Sackgasse geraten und kann nicht weg. Wenn es neues, frisches Blut wäre, dann wäre es phantastisch, aber leider ist es altes, ausgelaugtes Blut und reif für ein Nickerchen. Es wird Dir NICHT dabei helfen, an Gewicht zuzulegen oder Muskelmasse aufzubauen!

Der Pump, der durch das angestaute Blut in Deinen Muskeln hervorgerufen wurde, wird für gewöhnlich auftauchen, wenn Du einen Satz nach dem anderen machst, was wiederum in diesem berühmten „brennenden“ Gefühl, auch genannt Milchsäure, enden wird. Die Anwesenheit von Milchsäure bedeutet: Mangel an Sauerstoff. Milchsäure ist ein ABFALLPRODUKT und hat NICHTS mit Muskelaufbau zutun.

Wenn Du jetzt extrem schwere Gewichte hebst und einen Pump dabei hat, dann ist das ein gutes Zeichen dafür, dass Du Deine Muskelfasern richtig arbeiten lässt. Ich würde den Pump eher als „Indikator“ dafür benutzen, zu checken, ob durch das Training die richtige Muskelgruppe angesteuert wurde und weniger, um zu sehen, ob die Trainingsqualität stimmt.

*„Bodybuilding ist wie jeder andere Sport. Um erfolgreich zu sein, musst Du Dich zu 100% dem Training, Deiner Ernährung und Deiner inneren Einstellung verschreiben.“ - Arnold Schwarzenegger*

## FEHLER #10: DU LIEST BODYBUILDINGMAGAZINE

Glaubst Du wirklich, professionelle Athleten und professionelle Bodybuildingtrainer lesen Bodybuildingmagazine? Wenn ja, dann eher spaßeshalber und um zu sehen, welchem Unsinn ihre Athleten ausgesetzt sind. Glaubst Du ernsthaft, die besten Weltklasse Athleten und Coaches befolgen den Rat dieser Magazine?

Es ist unglaublich, wieviele Junge Typen denken, sie bräuchten unbedingt Kreatin und eine Liste anderer Nahrungsergänzungsmittel. Sie glauben, sie sollten ihre Workouts in „Muskelgruppen“ „splitten“ und könnten trotz ihres übertrainierten und unterernährten Zustands Muskeln aufbauen... und wundern sich dann: „Warum nehme ich nicht zu?“ Sie haben keine Ahnung, dass diese Workouts ohne Drogen einfach nicht funktionieren. Es sind DROGEN-Trainingsroutinen und diese funktionieren nicht für natürliche Athleten. Das ist ein Gesetz.

Die modernen Mainstream Bodybuildingmagazine in den Zeitungsständen (und sogar Mainstream Fitnessmagazine für Männer und Frauen machen sich dessen schuldig) sind auf dem Niveau von Comicheften für Sechstklässler. Sie glorifizieren mit Steroiden vollgepumpte „Bodybuilder“ und stellen sie als „gesundheitliches Vorbild“ dar. Sie kombinieren clever zwei oder drei Artikel, viele Fotos, Gimmicks, Sex und blasen diesen ganzen Unsinn millionenfach auf.

Was haben eigentlich pornoheftmäßige Fotos in Muskelaufbaumagazinen verloren? Die Verlage einige dieser Magazine holen das Letzte aus dieser Marketingtaktik heraus - sie setzen auf viel nackte Haut und Frauen, die willig ihre prallen Arschbacken aus ihren engen Tangas hervorstrecken. Es wäre doch mal nett, wenn Männer ein Bodybuildingmagazin lesen könnten und qualitative Informationen über Muskelaufbau bekämen - anstatt einer qualitativen Erektion!

Die Nahrungsergänzungsmittellobby hatte schon immer ihre Finger im Spiel bei Artikeln über das Thema Fitness. (Nur bisher waren sie nicht so dreist wie heutzutage!) Heutzutage sind Werbefachleute die Autoren und das Produkt ist weniger eine Zeitschrift selbst, sondern eher die Fläschchen mit den Pillen und Pülverchen darin. Ich würde sagen, dass ca. 70% der Artikel in den Bodybuildingmagazinen aus Marketing bestehen. Heutzutage ist es sehr schwer, festzustellen, ob ein Artikel aus Marketingzwecken geschrieben wurde oder ob er ernst gemeint ist.

Unterm Strich gibt es viele superreiche Nahrungsergänzungsmittelfirmen und viel zu viele frustrierte Bodybuilder, die nicht den Kraft- und Massezuwachs sehen, den sie eigentlich verdienen. Ein weiterer Grund dafür, dass ich „Effektiver Muskelaufbau“ geschrieben habe, ist, dass ich Athleten beibringen will, wie ihr Körper funktioniert, bevor sie sich selbstzerstörerisch ins Training stürzen, weil sie irgendeinen Artikel oder ein Magazin gelesen haben.

## **FEHLER #11: DU FÜHRST KEIN TRAININGSTAGEBUCH**

Es ist obligatorisch, dass Du Deinen Fortschritt beim Training schriftlich festhältst. Stell Dir vor, professionelle Sportteams würden gegeneinander antreten, ohne die Punkte mitzuzählen - oder Läufer und Schwimmer, die ohne Stoppuhr trainieren würden?! Wie um alles in der Welt können sie überhaupt erwarten, besser zu werden? Meiner Meinung nach meinst Du es nicht ernst mit dem Training, wenn Du kein Trainingstagebuch führst.

In diesem Fall solltest Du Dir ernsthaft überlegen, ob Du überhaupt weiter trainieren willst. Fühl Dich frei, so weiter zu trainieren, aber erwarte bloß keinen nennenswerten Muskelzuwachs. Es ist dabei egal, ob Du nun ein Mininotizbuch nimmst oder ein „richtiges“ Trainingstagebuch führst.

**Hier die Liste der Dinge, die Du schriftlich festhalten solltest:**

**Trainierte Muskelgruppe  
Verwendete Übung  
Verwendetes Gewicht  
Anzahl der Sätze  
Dauer des kompletten Workouts  
Tageszeit  
Energielevel**

## **FEHLER #12: DU IGNORIERST DEINE SCHWÄCHEN**

Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied, korrekt? Viele behaupten, dieses Prinzip zu verstehen, aber dieselben Personen scheinen es zu ignorieren, wenn es um die Anwendung geht. Wenn Dein Bizeps problemlos 25 kg schafft, Deine Unterarme aber konstant vorher versagen, welches Glied ist dann das schwache? Korrekt, Deine Unterarme.

Werde Deine Oberarme jemals stärker und wirst Du jemals weitere Fortschritte machen, wenn Du die Wurzel des Problems nicht behebst? Nein! Surprise, Surprise! Die meisten Männer haben stärker entwickelte Quadrizeps als Beinbizeps und Waden! Und ich wäre ebenfalls alles andere als überrascht, wenn dieselben Leute dann auch noch eine Vorverlagerung des Beckens haben (Quadrizeps überreaktiv und Beinbizeps unterreaktiv) - das ganze endet dann in heftigen Schmerzen im Bereich des unteren Rückens...

**Die 2 Hauptgründe, warum fast alle Trainierenden keine konsistente Muskel -und Kraftzuwächse haben:**

**2. Es wird immer dieselbe Muskelgruppe beim Training bevorzugt - wenn sich der Trainierende immer an diesen Plan hält, bevorzugt er seine Quadrizeps bei jedem Workout. Rate mal, was auf diese Weise mit seinen Beinbizeps und Waden passieren wird? Sie bleiben unterentwickelt und werden zum limitierenden Faktor für den konsistenten Kraftzuwachs sein. Wie sollen sie jemals größer werden, wenn sie immer als Letzte und mit dem halbmaximalen Gewicht trainiert werden? In meinem eBook verrate ich Dir eine einfache, aber wirksame Technik, um die schwächste Kette im Glied zur stärksten zu machen und Plateaus zu verhindern.**

**1. Eine bestimmte Muskelgruppe wird häufiger trainiert als die andere - das bedeutet einfach, dass manche Muskeln einen größeren Prozentsatz an Trainingszeit und Energie bekommen und deswegen werden diese auch die besten Fortschritte machen. Das ist logisch, richtig? Es ist lustig, wie viele Typen sich darüber wundern, dass ihre Arme, Waden und Bauchmuskeln quasi nicht existieren. Denk mal darüber nach. Mit welchen Muskelgruppen verbringst Du am meisten Zeit in Deinem Workout? Sei nicht überrascht, wenn Deine Schwachstellen einen geringeren Prozentsatz an Trainingsvolumen im Gegensatz zu Deinen starken Partien erhalten.**

Als ein professioneller Fitnesstrainer predige ich die Philosophie, dass „Durchschnittliche Trainingsprogramme durchschnittliche Resultate produzieren.“ Ungefähr 95% der Trainingspläne, die Du kostenlos downloaden oder in einem X-beliebigen Magazin lesen kannst, setzen stillschweigend voraus, dass Deine Muskelpartien perfekt untereinander ausgewogen sind und dass Du keine Ungleichmäßigkeiten hast. Dein Physiotherapeut wird sich freuen! Er wird sich durch Deinen künftigen Therapiebedarf einen Traumurlaub leisten können.

Ich garantiere Dir, dass Du neben meinem „Upside-Down-Trainingsprogramm“ kein anderes Programm im Internet finden wirst, das Problem Nummer eins lösen wird. Mein UDT ist ein komplettes Schritt-für-Schritt Trainingsprogramm, das darauf ausgelegt ist, Deine Körperhaltung, Deine Schwachstellen und Deine unterentwickelten Körperpartien gezielt zu stärken. Es wird ebenfalls Deine Unausgewogenheiten ausgleichen, Deine Beweglichkeit, Deine Schulterstabilität und Deine Herz-Kreislauf Kondition verbessern.

Die meisten Männer versuchen, ein neunstöckiges Hochhaus aufzubauen, bemerken dann, dass sie nicht damit angefangen haben, eine solide Grundlage aufzubauen und deswegen verletzen sie sich. Du nicht! UDT ist ein unglaubliches und einzigartiges Trainingsprogramm, das keiner meiner Mitbewerber anbieten kann, weil sie keine

praktische Erfahrung als Trainer, der tagein, tagaus mit Klienten arbeitet, haben - sie sind eher gute Verkäufer.

### **FEHLER #13: DU DEHNST DICH NICHT MINDESTENS HALB SO LANGE, WIE DU TRAINIERST**

Stretching ist alles andere als populär und war es auch noch nie. Die meisten Trainierenden glauben, dass Stretching etwas „Schlechtes“ sei und weil sie Angst vor dem Unbekannten haben, vermeiden es viele sogar ganz. Ich denke, dass diese „Furcht“ eher eine Ausrede für Faulheit und Ignoranz bezüglich dessen ist, was Stretching tatsächlich bewirken kann. Interessanterweise ändern die „Anti-Stretching“-Leute alle paar Jahre ihre Meinung und können trotzdem noch nicht einmal ihre Zehen mit den Fingerspitzen berühren!

**Viele Stretching-„Anhänger“ kennen die Nebenwirkungen von „Nichtstretching“, mangelhaftem und ineffektivem Stretching.**

Bevor Du weitere Literatur zur aktuellen akademischen Stretching Debatte studierst, ermutige ich Dich dazu, selbst zu entscheiden, indem Du meine Stretchingprogramme umsetzt. Mein „Upside-Down-Trainingsprogramm“ schließt auf jahrelanger Erfahrung basierendes Unter- und Oberkörperbeweglichkeitstraining mit ein. Ein weiteres Thema, das meine Mitbewerber nicht einmal in einem Nebensatz erwähnen können. Ich bin mir sehr sicher, dass wenn Du mit diesem Beweglichkeitstrainingsprogramm beginnst, Du schnell lernen wirst, welche unentdeckte und unterschätzte Rolle das Beweglichkeitstraining spielt.

Es macht nicht wirklich einen Unterschied, welche Art von Stretching jemand bevorzugt, solange die Bewegung innerhalb einer kontrollierten und gleichmäßigen Bewegung ausgeführt wird - um Verletzungen zu minimieren und die Resultate zu maximieren. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass verkürzte Muskulatur schwächer, langsamer und verletzungsanfälliger ist. Große Muskeln brauchen starkes, gedehntes und gesundes Bindegewebe. Warum solltest Du also eine Komponente Deiner Fitness vernachlässigen, die Deine Kraft in die Höhe schießen lassen, Deine Verletzungsgefahr minimieren und Deine Regeneration verbessern kann?

### **FEHLER #14: DU ÜBERTREIBST DAS „TRAINING BIS ZUM VERSAGEN“**

Trainieren bis zum „Versagen“ hat zu einer Riesendebatte, zu vielen Missverständnissen, zu „fehlerhafter“ Logik und zu Unmengen an verschwendeter Energie geführt. Bis an die



Grenze zu gehen - bis an den Punkt, bei dem Du in einem Satz körperlich nicht mehr in der Lage bist, auch nur eine einzige Wiederholung mehr zu machen... eben bis Du „versagst“ - wird als die goldene Regel gepriesen, um kontinuierlich einen Muskelzuwachs zu erreichen.

Interessanterweise gibt es keine andere Sportart, die außerhalb des Fitnessstudios gezeigt hat, dass das „Training bis zum Versagen“-Prinzip so wichtig ist, wie Bodybuilder behaupten.

Ich bin als Langstreckenläufer aufgewachsen. Also stand ich oft dabei, als die Sprinter um die Wette liefen und ich sah dabei ihre unglaublichen Quadrizeps und Beinmuskeln. Ich kann mich weder daran erinnern, jemals einen Sprinter dabei beobachtet zu haben, dass er bis zum Versagen trainiert, noch daran, dass er nach der Ziellinie zusammenbricht. Was ich aber TATSÄCHLICH beobachten konnte, ist dass sie kontinuierlich eine ansteigende Menge an Muskelarbeit in immer kürzerer Zeit verrichteten, wenn sie im Training waren.

Ich werde ebenfalls niemals die phänomenale Muskularität der Bauarbeiter, mit denen ich gearbeitet habe, als ich Steine für Häuser aufeinander gesetzt hatte, vergessen. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass sie Holzbalken durch die Gegend getragen hatten, bis sie keinen mehr aufheben konnten. Ich habe ebenfalls noch nie einen Maurer gesehen, der die Ziegel so lange herumschleppt, bis er sie nicht mehr bewegen kann.

Beide Gruppen aber waren unglaublich muskulös und in der Lage, Muskelwachstum zu stimulieren, ohne bis zum Versagen zu trainieren. Warum also soll das Training bis zum „Versagen“ so ein absolutes Gesetz sein, wenn es doch so viele Gegenbeispiele gibt?

Um die Anfälligkeit Deines Körpers für Erkältungen zu verringern, musst Du nicht mitten im Winter ohne Kleidung herumlaufen, bis Du fast umfällst. Wenn Du einen „Tan“ willst, ist es nicht nötig, in die Sonne zu gehen, bis sich Brandblasen auf Deiner Haut bilden. Wenn Du Deine Fähigkeit, Deinen Atem unter Wasser anzuhalten, verbessern willst, musst Du nicht so lange unter Wasser bleiben, bis Du das Bewusstsein verlierst.

Weil die Hauptfunktion Deines Körpers darin besteht, zu überleben, wird er sich nur bis zu einem bestimmten Punkt anpassen.

Entsprechend wird sich Dein Körper, wenn Du Gewichte hebst, an die Intensität anpassen, der Du ihn ausgesetzt hast, wobei Du Deine Erholungsressourcen aufrecht erhalten musst.

Wie Du sehen kannst, funktioniert die Stimulation für Muskelaufbau nach demselben Prinzip und setzt nicht voraus, dass Du Dein absolutes Muskellimit „overkillst“. Versteh mich nicht falsch, es GIBT einen korrekten Weg, bis zum Versagen zu trainieren, aber es ist nicht der Weg, von dem Du gelesen hast und von dem die meisten sprechen. Entdecke in meinem Kurs, wie Du das Konzept des „Trainierens bis zum Versagen“ richtig anwendest, nämlich so, dass es Dir nicht zum Nachteil gereicht.

*„Du musst alle Ablenkungen ausblenden, wenn Du trainierst. Dein Fokus muss zu 100% bei der Wiederholung sein. Du musst in eine bestimmte Zone kommen. Dass Du in der richtigen Zone bist, merkst Du daran, dass Dir Typen im Gym in die Augen sehen und sich dann schnell umdrehen - weil sie das Feuer sehen. Du musst total professionell sein.“ -Mike Matarazzo*

## **FEHLER #15: DU MUSST DEINE MUSKELN „SCHOCKIEREN“ UND „SIE DÜRFEN NICHT WISSEN, WAS ALS NÄCHSTES KOMMT.“**

Das ist eines der dümmsten und irreführendsten Statements, die je ausgesprochen wurden. (Hey, Du brauchst Dich nicht schlecht zu fühlen, denn in der Theorie klingt das sehr plausibel!) Interessanterweise haben die Leute, die mir diesen Tipp gegeben haben, ihre eigenen Muskeln nicht ausreichend „schockiert“ oder „ausgetrickst“, denn sie hatten nicht die entsprechende Muskelmasse an ihrem Körper, um diese Aussage zu untermauern.

Wenn Du lange genug über diesen Mythos nachdenkst, fängst Du vielleicht an, zu lachen. Glaubst Du wirklich, dass das Wechseln Deiner Trainingsroutine für Deinen Körper „überraschend“ ist und Du deswegen eine andere Reaktion bekommst?

Deine Muskeln haben keine Augen, die Dich mit neuem Muskelwachstum belohnen, wenn Du sie „verwirrst“. Sie verstehen nur eine Sprache - BEWEGUNG, das ist alles - Drücken, Ziehen, Curlen, Strecken, kontrahieren, entspannen - das war`s. Du kannst Sandsäcke schleppen oder 200 Kilo Kreuzheben - die Reaktion Deines Körpers ist dieselbe - Deine Knie winkeln sich an und Deine Rückenmuskulatur kontrahiert sich. Wo soll denn da bitte der „Schock“ sein?

Warum sollten Deine Muskeln sagen: „Heilige Makkaroni, Batman, Du hebst gerade eine Olympische Hantelstange, anstatt einem Sandsack!?!“ Besser, ich packe mal ein paar Muskeln drauf. Oder Du könntest die Reihenfolge Deiner Routine ändern, indem Du einen schwachen Körperbereich plötzlich zweimal pro Woche trainierst. Wenn Du Deine Arme nur einmal in der Woche trainierst und dann „strategisch“ plötzlich auf „zweimal“ umsteigst, dann werden Deine Muskeln „verwirrt“ und „schockiert“ sein? Oh Bitte! Muskeln arbeiten aufgrund naturwissenschaftlicher Gesetze, nicht aufgrund von Trickserei.

Vergiss es einfach, zu versuchen, sie zu schocken, zu verwirren, auszutricksen oder „sie nicht wissen zu lassen, was als Nächstes kommt“. Der einzige, der hinterher geschockt und verwirrt ist, ist die Person, die mit dieser Theorie herumgespielt hat, weil er ja überhaupt nicht verstehen kann, dass sich sein Körper nicht verändert hat, obwohl er dieses „magische“ Programm durchzieht.

Deine Muskeln werden nicht durch den Wechsel der Übungen geschockt sein. Sie sind so gebaut, dass sie ihn tolerieren werden.

## **FEHLER #16: MONTAG IST BRUSTTAG, DIENSTAG BEINTAG, MITWOCHE RÜCKENTAG...**

Splittraining wird überall gepredigt. Es wird selten hinterfragt, ob es wirklich der Königsweg dafür ist, Muskeln aufzubauen. Wenn Du ein Hardgainer bist, dann denk lieber noch einmal darüber nach.

Ja sicher, Splittraining ist in Ordnung, und hat einige Vorteile, ABER es ist ebenfalls der schnellste Weg zu Übertraining bzw. zum Burnoutsyndrom. Denk daran: Du wirst nicht im Gym stärker, sondern Du wirst stärker und breiter, wenn Du nach Hause gehst, Dich ausruhst, schläfst, isst und Dich HUNDERTPROZENTIG erholst.

Deine Muskeln sind nicht das einzige System, dass Dein vorheriges Workout ÜBERKOMPENSIEREN muss und deswegen die volle Ladung Erholung braucht. Denk daran, dass Du einen hohen Tribut von Deinem zentralen Nervensystem, Deinem Hormonhaushalt und Deinem Immunsystem forderst - Systeme, die länger als Deine Muskeln brauchen, um sich zu erholen.

Auch, wenn Deine Muskeln sagen: „Okay, wir fühlen uns gut, lass uns wieder trainieren,“ musst Du Dich VOLLSTÄNDIG erholen, bevor Du wieder versuchst, Deine Muskeln zum Wachstum zu stimulieren. Weil so viele Variablen auf die VOLLSTÄNDIGE Erholung Einfluss nehmen, stelle ich Dir in meinem Programm einen einfachen Erholungsplan zur Verfügung.

## **FEHLER #17: WENIGE WIEDERHOLUNGEN BEDEUTEN MASSE UND VIELE WIEDERHOLUNGEN BEDEUTEN DEFINITION**

Deine Muskeln haben keine multiple Persönlichkeit - sie wachsen, schrumpfen, oder verändern sich nicht. Wenn Du willst, dass Deine Muskeln wachsen, dann zwing sie, immer mehr Arbeit zu verrichten und die vorherigen Workouts zu übertreffen. Wenn Du mit der jetzigen Größe Deiner Muskeln zufrieden bist, dann ist es easy - mach einfach weiter mit dem, was Du bisher getan hast. Wenn Du Deine Muskeln kleiner haben willst, ist es noch einfacher - mach einen Bogen um sie und trainiere sie nicht.

Du kannst Dir nicht einfach ein paar Übungen herauspicken, um einen Muskel zu „definieren“ oder zu vergrößern. Diese Theorie ist nicht wasserdicht. Muskeldefinition ist ein Ergebnis zweier Kriterien: Muskelgröße und Körperfettanteil. Wenn Du also eine massive Muskelmasse aufbauen willst, dann mach Dich bereit, die fundamentalen Prinzipien der „progressiven Überbelastung“ anzuwenden. Wenn Du „definiert“ und „ripped“ sein willst, dann mach Dich bereit, Deinen Körperfettanteil auf einen einstelligen Wert abzuschmelzen.

Ich bringe Dir beides in meinem **29-Wochen Schritt-für-Schritt Trainingsprogramm** bei. Nächstes Mal, wenn Du jemanden sagen hörst: „Ich hebe leichte Gewichte, um zu definieren“, schnapp ihn Dir und schleif ihn in den Kardioraum. Das ist die bessere Wahl. Leichte Gewichte sind keine Hilfe. Glaub mir. Sie verbrennen bloß Kalorien, das war's. Du bist viel besser damit beraten, Deine Zeit richtig auszunutzen, indem Du rennst oder

Hampelmänner machst. Falls Du jemanden siehst, der breiter werden will und ein Kardiojunge ist, nimm ihn an der Hand und führe ihn zu den schweren Gewichten. Jetzt weißt Du, dass Du Definition durch die Reduktion Deines Körperfettanteils bekommst und Masse durch schwere Gewichte.

### **FEHLER #18: DU WECHSELST ZWISCHEN PHASEN MIT HOHER UND GERINGER INTENSITÄT AB**

Tatsache ist, dass Deine Muskeln nur größer und stärker werden, wenn Du nach Lehrbuch die wichtigsten Muskelaufbauprinzipien befolgst - progressive Überbelastung. Wie sollen Deine Muskeln wachsen, wenn Du statt die Überbelastung beizubehalten, eine Phase mit „geringer Intensität“ einlegst?

Es kann keine neue Muskelmasse aufgebaut werden, weil es keine Überbelastung gibt. Wenn Du „leicht“ trainierst, verschwendest Du Deine Zeit und die Ressourcen Deines Körpers. Es hat aber auch seine Vorzüge, mit geringer Intensität zu trainieren, zum Beispiel die aktive Erholung und sogar eine verbesserte Muskelausdauer und Fettreduktion. Muskelwachstum findet statt, während Du Dich nach hochintensiven Trainingsphasen ausruhest. Wenn Du Dich also ausruhen willst, dann lieber richtig!

### **FEHLER #19: DU HEBST KEINE WIRKLICH SCHWEREN GEWICHTE.**

Deine Muskeln wollen nicht härter arbeiten, als sie müssen. Deine Muskeln sind sehr faul - wie in einem permanenten Winterschlaf. Sie wollen nur in einem extremen Notfall aufwachen - möglichst nichts soll ihren Schlaf stören.

Deine Muskeln WERDEN nicht härter arbeiten, als nötig und sie werden die geringste Anzahl an Muskelfasern aktivieren, um den Job zu erledigen. Das bedeutet, dass sich die inaktiven Muskelfasern nicht an der Arbeit beteiligen werden. Basta. Sie würden sowieso lieber schlafen und in ihrem Winterschlaf verweilen.

Daher wissen wird, dass wir extrem fordernde Übungen machen müssen (wobei wir Verletzungen vermeiden wollen) und die Gesamtheit des Muskels ansprechen wollen. Wie also kannst Du wesentlich alle Muskelfasern aktivieren, ohne einen Kernspintomographen zu besitzen? Indem Du richtig SCHWERE GEWICHTE hebst! So schwer, dass jede einzelne Muskelfaser arbeiten muss, weil Du Deine gesamte Muskelkapazität ausnutzt.

Schwere Gewichte zu heben, ist eines der schnellsten Wege, um supermassig, definiert und muskulös zu werden. Es ist ebenfalls eines der schnellsten Wege, sich zu verletzen, wenn man die Technik des Trainings nicht richtig beherrscht.

Ob Du nun zu Hause, in Deinem Uni-Fitnessstudio oder in einem fancy Riesenfitnessclub trainierst... jede Übung ist darin enthalten und wenn nicht, schreib mir und ich werde

sie persönlich hinzufügen. Der sicherste und effektivste Weg, riesige Muskeln aufzubauen, ist Krafttraining mit der richtigen Übungsausführung.

## **FEHLER #20: DU SETZT DIR ERGEBNISZIELE ANSTELLE VON PERFORMANCE ZIELEN**

Die meisten Leute wissen nicht, dass eine effektive Zielsetzung sich auf die Performance bezieht, nicht auf das Ergebnis. Ich werde den Ausdruck „Performance“ anstelle des Wortes „Gewohnheit“ verwenden. Deine Performance bzw. Deine Gewohnheiten kannst Du unter Kontrolle haben.

Ein Ergebnis hingegen wird auch von außen mitbestimmt. Ein Ergebnisziel wäre beispielsweise: „Ich möchte 15 kg an Muskelmasse zulegen“ oder: „Ich werde 5 cm an Armumfang zulegen“ oder: „Ich werde nächsten Monat 200 kg auf der Bank drücken.“ Versteh mich nicht falsch, es ist okay, sich Ziele dieser Art zu setzen und ich empfehle sogar, sie ganz am Anfang zu formulieren.

Trotzdem: AUSSCHLIESSLICH Ergebnisziele zu haben, ist ein sicherer Weg ins Verderben.

Letzten Endes hast Du doch keine Kontrolle über Deine Ergebnisziele. Wie kannst Du das Ergebnis unter Kontrolle bringen? Kennst Du irgendjemanden, der genau sagen kann, wie groß die Muskelmasse sein wird, die er Woche für Woche draufpacken wird, welche Gewichte er stemmen wird, bloß, weil er sich ein Ziel gesetzt hat?

Aber Du KANNST Deine Gewohnheiten kontrollieren, die die VORAUSSETZUNG dafür sind, dass Du Woche für Woche Muskeln aufbaust und breiter und stärker wirst.

### **Setze Dir Ziele wie:**

**„Ich werde meinen Wecker so einstellen, dass er mich alle 2,5 Stunden daran erinnert, dass es jetzt an der Zeit ist, zu essen.“**

**„Ich werde jeden Sonntag Abend meine Mahlzeiten für die Woche vorkochen.“**

**„Ich werde früh morgens trainieren, weil ich dann von weniger Leuten abgelenkt werde.“**

**„Ich werde vor 22:30 Uhr ins Bett gehen, sodass ich genügend Schlaf abbekomme, um mich zu erholen.“**

**„Ich werde nicht zu den Zeitschriften gehen und Bodybuildingmagazine lesen.“**

Siehst Du den Unterschied? Die erstgenannte Art von Zielen konzentrieren sich auf ein bestimmtes Ergebnis. Ergebnisse entziehen sich Deiner Kontrolle. Aber Du KANNST Durchaus Gewohnheits- und Performanceziele kontrollieren.

Schlechte Angewohnheiten können ausgehungert und ausgelöscht werden. Neue Angewohnheiten können gefüttert und zum Wachsen gebracht werden. Du hast die Wahl und die Fähigkeit, die Entscheidungen zu treffen, die nötig dafür sind, dass Du Woche für Woche mehr Muskeln aufbaust. Beobachte den Unterschied, wenn Du Dein Gehirn einfach auf Performanceziele umstellst!

Entdecke, wie ehemalige Hänflinge am Ende doch an Gewicht zugenommen haben, nachdem sie alles andere versucht hatten...

Um den Mainstream zu verteidigen, der die „herkömmliche“ Bodybuilding Taktik für den Muskelaufbau predigt - für viele funktioniert sie! Die Realität ist, dass Du wahrscheinlich einige Männer kennst, die die traditionellen 5 oder 6 Tage „Splittraining“ absolvieren und einige damit beeindruckende Erfolge verzeichnen konnten.

Siehst Du, nicht jeder Mann muss sich im Studio den Arsch aufreißen und manche wachsen sogar, indem sie „Weichei-Isolationstechniken“ benutzen. Sie verbringen mehr Zeit damit, Mädels anzubaggern, als Gewichte zu schwingen und sie trainieren lange nicht so intensiv wie Du und ich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Typen eher die Ausnahme als die Regel sind. Ich kann dennoch ihre Trainingsgewohnheiten und - Methoden nicht zur Nachahmung empfehlen. Es wird nicht funktionieren, weil sie in wahrscheinlich in eine der folgenden Kategorien gehören:

**Die 3 Kategorien von Männern, die mit „herkömmlichen“ Trainingsprogrammen Erfolg beim Muskelaufbau haben:**

- 1. Sie haben zu früheren Zeiten ihren Körper aufgebaut. Vielleicht, als sie jünger waren oder während einer Phase, in der sie das als Leistungssport betrieben haben.**
- 2. Sie sind genetisch ideal veranlagt und bauen sogar durch Lachen Muskeln auf.**
- 3. Sie nehmen Steroide, die ihr lockeres Training, ihre mangelhafte Ernährung und ihre nichtexistenten Erholungsmethoden kompensieren.**

Wie auch immer die Situation aussehen mag, sie stecken nicht in Deinen Schuhen. Meiner Meinung nach sind sie nicht qualifiziert, Dir eine Lösung für Dein Problem

anzubieten, sondern eher jemand wie Du, der dieselben Hindernisse überwinden musste, aber Erfolg hat.

Würdest Du Tipps zur Geldanlage von einem Millionär annehmen, der durch Erbschaft zu seinem Reichtum gekommen ist? Wahrscheinlich nicht, oder? Würdest Du also Tipps zum Muskelaufbau von jemandem annehmen, dessen Muskelfasertyp, Gliedmaßen- und Muskel/Sehnen-Längenverhältnisse ihm erlauben, gleich am ersten Tag im Studio 150 kg auf der Bank zu drücken?

Mach Dich bereit, die Straße. zu nehmen, die wenig befahren ist...

Nur, weil Du vielleicht zu einem anderen Takt marschieren musst oder gegen den Strom der Mainstream Bodybuildingliteratur schwimmst, werden Deine Resultate deswegen nicht geringer sein.

Die meisten dünnen Typen die meinen Rat wollen, sind verzweifelt, nachdem sie alles andere mit minimalem Erfolg ausprobiert haben. Am Anfang sind sie voller Zweifel und Zögern, wenn sie anders an das Training herangehen sollen.

Ich will wirklich, dass Du einen Körper aufbaust, der anderen Männern Respekt einflößt, nach dem sich andere umdrehen und der andere dazu bringt, Dich um Rat zu fragen. Wenn Du es wirklich ernst meinst, wenn Du die Fähigkeit hast, dranzubleiben und es durchzuziehen, dann bin ich mir absolut sicher, dass mein Hardgainer Erfolgspaket Dir dabei helfen wird, mehr Muskelmasse aufzubauen und mehr an Gewicht zuzunehmen, als Du Dir bisher erträumt hast!

:::24:::

Ich habe dich mit dem Werkzeug versorgt, das du brauchst, um totale Kontrolle über deinen Muskelzuwachs zu haben. Ich mache die Pläne für dich und du machst die praktische Umsetzung. Du hast die volle Kontrolle über das Ergebnis. Vergiss nicht, dass ich dir immer auf deinem Weg helfen werde. Schritt für Schritt.

*Ich wünsche dir alles erdenklich Gute,  
Dein Freund und Coach,*

**Vince DelMonte**

[www.EffektiverMuskelaufbau.de](http://www.EffektiverMuskelaufbau.de)