

GEDANKEN AN DEN MR. O



Mit gemischten Gefühlen reise ich zum Olympia-Wochenende nach Las Vegas, freue mich aber riesig auf ein Wiedersehen mit Freunden und Fans.

von Markus Rühl, www.markus-ruehl.de • Fotos: Timo Sorger, www.power-on.tv



Der Mr. Olympia Ende September ist seit vielen Jahren der erste ohne dich. Wir, die Fans, werden dich auf der Bühne vermissen. Mit welchen Gefühlen stehst du dem Mr. Olympia nun gegenüber? Vermisst du die Wettkampfbühne?



In der Tat ist es nicht ganz so einfach, die Profi-Wettkämpfe an sich vorbeiziehen zu lassen, ohne sich mit der eigenen Teilnahme entsprechend einzubringen. Gerade jetzt beim Mr. Olympia ist schon etwas Wehmut vorhanden, und man denkt an die vergangenen Jahre zurück. Auf der einen Seite ist man etwas traurig, dass man nicht mehr mitten im Geschehen steht, auf der anderen Seite ist mir nach meinem Rücktritt vom Wettkampfsport eine große Last von den Schultern genommen worden.

Wettkämpfe sind eine große physische und psychische Belastung. Das Training ist dabei weniger das Problem. Schlimmer ist der Leistungsdruck, den man von den Fans, den Medien, den Sponsoren und letztendlich auch von sich selbst aufgetragen bekommt. Der lange Flug über den halben Erdball tut sein Übriges, um den Stress in die Höhe zu treiben. Jeder, der meine letzte DVD gesehen hat, weiß wovon ich rede. Schlafmangel, Diät, Kohlenhydratentladung und der bis zu 15 Stunden dauernde Flug sind eine große Belastung für Körper und Geist.

Trotz allem werde ich auch dieses Jahr wieder beim Mr. Olympia vor Ort sein. Für meinen Sponsor Ultimate Nutrition werde ich ganztägig auf der Expo anzutreffen sein. Noch nie zuvor hatte ich derart viel Zeit für



Mit seiner Frau Simone besucht Markus Rühl den diesjährigen Mr. Olympia und drückt besonders Dexter Jackson die Daumen.

meine amerikanischen Fans. Außerdem habe ich ein Fotoshooting und diverse Gast-auftritte kurz vor und nach der „O“, für die ich mich in Form gebracht habe.

Im Grunde hat sich meine Herbstvorbereitung kaum von einer normalen Wettkampfvorbereitung unterschieden. Ich

kämpfe natürlich nicht mehr gegen den letzten Tropfen Wasser unter der Haut, aber meinen Körperfettgehalt habe ich bei steigender Körpermasse ähnlich tief gehalten wie für meine letzten Wettkämpfe. Ich lebe also meinen Bodybuilding-Profistatus unverändert weiter.

Ich glaube, ich werde die Olympia-Show bestmöglich im Zuschauerraum verfolgen und genießen. Vor allem freue ich mich auf ein Wiedersehen mit den „alten Jungs“ – vor allem Dexter Jackson, Flex Wheeler und Kevin Levrone. Mit diesen Kollegen hatte ich in den aktiven Wettkampffahren am meisten Kontakt und sehr viel Spaß. Zudem drücke ich Dexter die Daumen, nachdem er bei der Arnold Classic erneut bewiesen hat, dass er bei *jedem* Profiwettbewerb ein ernsthafter Kandidat für die Top Drei ist. Dexter ist ein prima Kerl – sowohl als Athlet als auch als Mensch. Ich mag ihn sehr!

Ein weiterer Sportfreund, mit dem ich in der Vergangenheit schon einige lustige Seminare gehalten habe, ist Nasser El Sonbaty. Auch wenn sich Nasser in der letzten Zeit mit einigen US-amerikanischen Interviews den Unmut vieler Bodybuilder zugezogen hatte, muss ich für meinen Teil sagen, dass er immer einer der Athleten war, die ich am besten leiden konnte. Nasser ist sehr

„Ich werde die Olympia-Show bestmöglich im Zuschauerraum verfolgen und für meinen Sponsor auf der Expo präsent sein.“

lustig, und wir teilen einen ähnlichen Humor.

Langweilig wird der bevorstehende Las-Vegas-Trip also auf keinen Fall, da ich mir sicher bin, dass ich auch abseits des Olympia-Wochenendes viel Spaß mit meiner Frau Simone und einigen Freunden haben werde.



Ich bin 16 Jahre alt und trainiere nun seit zwei Monaten. Welche Tipps kannst du mir geben? Worauf muss ich achten?



Anfängern rate ich zu einem Zyklus, der sich mindestens anderthalb- oder zweimal pro Woche wiederholt. Fortgeschrittene trainieren oft jede Muskelgruppe einmal pro Woche, womit ich auch einverstanden bin. Aber gerade Anfänger besitzen noch nicht die nötige Grundkraft und das Vermögen, ihre Muskeln derartig stark zu belasten, dass pro Muskelgruppe lange, mehrtägige Pausen notwendig wären.

Viele Fortgeschrittene trainieren immer nur eine oder maximal zwei Muskelgruppen pro Tag, da der Körper am Ende des einen Trainings oft nicht mehr in der Lage ist, genug Energie aufzubringen, um eine weitere Muskelgruppe zu belasten. Jedoch sind Anfänger nur selten in der Lage, solch ein Kraftvolumen aufzubringen, dass der Körper beispielsweise bereits nach einem Brusttraining völlig ausgelastet ist. Wer in jungen Jahren mit dem Training beginnt, merkt schon bald, dass der Muskel früher versagt als die Kondition. Ein junger Sportler, der beispielsweise Kniebeugen mit 40 Kilo absolviert, wird sich kaum das Gefühl der Erschöpfung vorstellen können, das ein Fortgeschrittener hat, wenn er fünf Sätze mit 180 bis 220 Kilo beugt. Es ist somit absolut naheliegend, dass sich ein Anfänger mit einer einzigen Übung nicht in dem Umfang belasten kann wie es ein Fortgeschrittener tun würde.

Daher bietet es sich an, möglichst viele Übungen an einem Tag zu kombinieren und die Trainingsintervalle kurz zu halten. So könntest du an einem Tag Brust, Rücken und Trizeps trainieren. Am nächsten Tag dann Beine, Schultern und Bizeps. So wäre der Körper in einem Zwei-Tage-Split komplett durchtrainiert und könnte sogar problemlos zwei- bis zweieinhalbmal pro Woche vollständig trainiert werden.

Die Methode wäre undenkbar für einen fortgeschrittenen Athleten mit hohem Kraftpotenzial, da in seinem Falle zumeist schon nach der ersten trainierten Muskelgruppe das „Ende der Fahnenstange“ erreicht ist.

Je mehr die Kraft zunimmt, desto eher wirst du selbst feststellen, dass man den Trainingsplan weiter aufsplitten muss, um die einzelnen Muskelgruppen besser zu isolieren und gezielter zu reizen. □

Wenn Sie mehr über Markus Rühl erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.Markus-Ruehl.de und www.Ruehl24.de.

MASSE MIT KLASSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne vom ehemaligen IFBB-Profi Markus Rühl beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Masse mit Klasse“
Rosenheimer Straße 22
83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.