

Bodybuilding - was bedarf es?

Um Mr. Olympia zu werden, braucht es mehr als nur Muskeln.

Mauro Nösterer

Unter Bodybuilding versteht man die Gestaltung bzw. Formung des eigenen Körpers durch Krafttraining.

Schon im 19. Jahrhundert wurde Bodybuilding betrieben, doch erst im Jahre 1901 wurde der erste Wettkampf von Eugen Sandow veranstaltet. Beim Bodybuilding geht es aber nicht nur ums Training, sondern auch um die Ernährung und Regeneration, in welcher die Muskeln wachsen.

Große Namen sind z.B. Arnold Schwarzenegger, Ronnie Coleman, Jay Cutler und Phil Heath. Diese Leute haben ihr ganzes Leben dem Bodybuilding gewidmet, um Mr. Olympia zu werden.

Training

Jeder Körper ist anders und muss deswegen anders trainiert werden als ein anderer, um das Beste rauszuholen. Einer muss schwer trainieren, der andere leichter mit mehr Wiederholungen. Viele Bodybuilder kreierten ihren eigenen Trainingsstil. Markus Rühl trainierte schwer und falsch und pro Tag nur eine Muskelgruppe, währenddessen Arnold

Schwarzenegger pro Tag bis zu drei Muskelgruppen trainierte und somit bis zu fünf Stunden am Tag im Gym verbrachte. Es dauert Jahre, bis man weiß, wie man seinen eigenen Körper am besten trainiert.

Ernährung

Für die meisten ist jedoch das Training der leichtere Part, da man nur 2 bis 3 Stunden trainiert, die Ernährung aber den ganzen Tag stimmen muss. Wenn man Wettkämpfe bestreitet, gibt es zwei Phasen, die Off Season und die Prep. In der Off Season geht es darum, soviel Muskeln aufzubauen, wie es nur geht, um noch stabiler zu sein als beim letzten Wettkampf. Dafür wird ein Kalorienüberschuss eingefahren.

Viele Bodybuilder waren in der Off Season fett, um auf der Bühne 3kg mehr zu haben als beim letzten Mal. Manche Bodybuilder wie Jay Cutler oder Rich Piana aßen am Tag 10 bis 12 Mahlzeiten. Die Prep startet häufig 15-12 Wochen vor dem Wettkampf. In dieser Zeit geht es darum, so viel Fett zu verlieren, wie es geht, sodass man auf der Bühne so stark definiert ist, um die Teilung der Muskelgruppen und Adern zu sehen.



MAURO NÖSTERER

Believe to achieve

Im Gym wird mit Gewichten trainiert



Bild: Mauro Nösterer