



PETER J. FITSCHEN | CLIFF WILSON

BODYBUILDING

DAS HANDBUCH FÜR DEN WETTKAMPF

riva



Regelwerk, Posing und Ernährung
für den Erfolg auf der Bühne

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Human Kinetics unter dem Titel *Bodybuilding. The Complete Contest Preparation Handbook*. © 2019 by FITbody and Physique LLC and Cliff Wilson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Jan Großöhmingen

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung und Abbildungen auf den Seiten 6, 20, 28, 36, 56, 70, 84, 122, 160, 210, 220, 264, 276, 290:

Shutterstock/Mike Orlov

Satz und Layout: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1194-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0849-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0850-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

PETER J. FITSCHEN | CLIFF WILSON

BODYBUILDING

DAS HANDBUCH FÜR DEN WETTKAMPF

Regelwerk, Posing und Ernährung
für den Erfolg auf der Bühne

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
Die Evolution des Bodybuilding-Sports	11
Frühe Figur-Wettkämpfe	12
Die frühen 1900er-Jahre	13
Vor der goldenen Ära	14
Die goldene Ära	16
Das späte 20. Jahrhundert	18
Die Kunst und Wissenschaft des Bodybuildings	21
Neue Klassen	22
Dopingtests im Bodybuilding	23
Falsch informierte Herangehensweisen an die Wettkampfvorbereitung	24
Die Verbände im Überblick	29
Doping im Bodybuilding	30
Amateurverbände ohne Dopingtests	30
Profiverbände ohne Dopingtests	31
Verbände mit Dopingtests	32
Übersicht über die Klassen und Unterklassen	37
Klassen der Männer	39
Klassen der Frauen	43
Schlusswort zu den Kriterien	49
Unterklassen	50
Richtig bereit sein	57
Wettkampfneulinge	57
Erfahrene Wettkämpfer	60
Bereit sein für die Wettkampfvorbereitung	63
Geduld und Zeit zahlen sich aus	69
Wettkampfauswahl und Zeitplanung: Die Geheimnisse der Vorbereitung	71
Die Wahl des richtigen Wettkampfs	72

Angemessene Verlustrate	73
Vorteile einer längeren Vorbereitungsdauer	75
Die erforderliche Vorbereitungsdauer bestimmen	78

Den Körper für die Wettkampfvorbereitung auftanken ... 85

Energiebilanz	85
Kalorienzufuhr	87
Makronährstoffe	91
Individuelle Unterschiede beim Makronährstoffbedarf	98
Ballaststoffe	105
Vitamine und Mineralstoffe	106
Mahlzeitenfrequenz	109
Proteintiming	109
Kohlenhydrattiming	111
Aufladetage	112
Diätpausen	115
Fortschritte überwachen	116
Plateaus	120

Den Körper für die Wettkampfvorbereitung optimieren ... 123

Den Energieverbrauch erhöhen	123
Widerstandstraining	130
Überwachen Sie Ihren Regenerationsbedarf	141
Beispielhafte Trainingsprogramme	142

Die Kunst des Posings 161

Bodybuilding (Männer und Frauen)	163
Classic Physique (Männer)	164
Men's Physique	165
Women's Physique	165
Figur (Frauen)	166
Bikini (Frauen)	167
Posing-Küren und T-Walks	205
Das Posieren effektiv üben	206

Der Feinschliff und die letzten Vorbereitungen 211

Übungsposen	211
Posing-Musik	212
Posing-Kleidung	212

Schuhe	213
Schmuck	213
Haarentfernung	214
Bräune	214
Make-up und Frisur	216
Weitere logistische Details	217
Die Peak-Woche	221
Peak-Woche	222
Terminologie und Definitionen	225
Ziele in der Peak-Woche	226
Kontraproduktive Ziele in der Peak-Woche	228
Kohlenhydrate	229
Wasser	233
Natrium-Kalium-Verhältnis	237
Peaking-Netzwerk	240
Peak-Woche-Strategien	241
Lernen Sie Ihren Load-Look kennen und wählen Sie eine Peaking-Strategie ..	255
Peak-Woche-Training	256
Peak-Woche-Ausdauertraining	258
Die Form am Wettkampftag im Griff haben	258
Der perfekte Peak?	263
Das Wettkampfwochenende: Strategien für den Erfolg ...	265
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können	265
Der Tag vor dem Wettkampf	266
Der Wettkampftag	270
Nach dem Wettkampf	274
Nach dem Wettkampf: Regeneration und Empfehlungen ..	277
Analyse nach dem Wettkampf	278
Teilnahme an mehreren Wettkämpfen	278
Physiologie der Bühnenform	280
Übergang in die Off-Season	281
Nachwort	291
Danksagung	295
Über die Autoren	297
Stichwortverzeichnis	298
Bildnachweis	303
Quellen	304



Vorwort

Da ich ein Wettkämpfer bin, sehe ich immer gern nach, welche Art von »Geheimnissen« in Büchern wie diesem enthüllt werden. (Ich schätze, das liegt in der Natur eines Bodybuilders!) Ich halte auch danach Ausschau, wie die Erklärungen präsentiert werden, die für die Vermittlung des Grundwissens erforderlich sind. Ist das Buch verständlich oder eine Ansammlung großer Wörter, die Sie beeindrucken und Ihnen zeigen sollen, wie intelligent die Autoren sind? Ich freue mich, zu sagen, dass dieses Buch leicht verständlich ist und es unglaublich gut Schritt für Schritt Schlüsselkonzepte mit Ihnen durchgehen wird, wie beispielsweise die richtigen Natrium- und Kaliumspiegel, den Aufbau der Stoffwechselkapazität, Proteinbedarf und so weiter. Ich denke, es ist auch ein großartiger Realitätscheck in Bezug auf die Kosten, die mit einem Wettkampf verbunden sind, und auf die Zeit, die für den Aufbau einer Figur erforderlich ist, mit der man Meisterschaften gewinnt. Zwar scheint das selbstverständlich zu sein, ist es aber nicht und muss daher vorab behandelt werden. Ich könnte noch lange über all die großartigen Konzepte reden, die im Folgenden abgedeckt werden, aber der Hinweis möge genügen, dass dieses Buch von mir zwei große Daumen nach oben bekommt! Gut gemacht, Cliff und Peter!

John Meadows



Einleitung

Bodybuilding ist heute populärer als je zuvor und der Sport wächst weiter. Die steigende Anzahl an Wettkämpfern hat es uns beiden ermöglicht, in Vollzeit als Trainer für die Wettkampfvorbereitung zu arbeiten. Im Laufe unserer Karrieren ist uns aufgefallen, dass fast jeder Wettkämpfer ähnliche Fragen gestellt hat. Manche dieser Fragen drehten sich um die Ernährung und das Training während der Wettkampfvorbereitung. Andere bezogen sich auf zusätzliche Faktoren in Bezug auf die Wettkampfteilnahme, etwa, wie man Wettkämpfe findet, welche Art von Bräune man nutzen sollte, was am Wettkampftag passiert und verschiedene andere Themen. Diese Fragen stellen nicht nur Einsteiger. Auch erfahrene Wettkämpfer, die ihre Wettkampfplatzierung verbessern wollen, stellen sie.

Derzeit gibt es keine einzige Quelle, die diese Fragen in allen Einzelheiten hinreichend beantwortet. Daher beantworten wir immer wieder dieselben Fragen. Hinzu kommt, dass viele Wettkämpfer nicht mit einem erfahrenen Trainer zusammenarbeiten, der ihnen die nötigen Informationen liefern kann. Diese Menschen verlassen sich oftmals auf Informationen, die sie online finden oder die in ihrem Fitnessstudio weitergegeben werden. In vielen Fällen führt das zu suboptimalen Herangehensweisen, einer Figur, die nicht für die Bühne bereit ist, und schlechten Platzierungen.

Dieses Buch bietet einen umfassenden Überblick über den Prozess des Bodybuilding-Wettkampfs, vom Anfang der Vorbereitung über den Wettkampftag bis zum Übergang in die Off-Season.

Das Buch ist in drei Abschnitte unterteilt. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Geschichte des Bodybuildings. Wenn die Menschen an Bodybuilding denken, dann sehen sie meist Arnold Schwarzenegger vor sich. Die Bodybuilding-Klasse, in der Arnold an Wettkämpfen teilnahm, ist noch immer ein großer Teil des Sports; mittlerweile stehen jedoch sowohl Männern als auch Frauen verschiedene neue Wettkampfklassen offen. Die Erläuterung dieser neuen Klassen macht dieses Buch einzigartig.

Der zweite Abschnitt dieses Buchs beschäftigt sich mit dem Prozess, durch den man eine Figur erreicht, die für die Bühne bereit ist. Dieser Teil bietet eine evidenzbasier-



te Herangehensweise an die Wettkampfvorbereitung und wissenschaftliche Literatur wird mit unserer Erfahrung verbunden. Zusätzlich zur Erörterung von Ernährungs- und Trainingstechniken widmen wir unsere Aufmerksamkeit wichtigen Themen wie der Frage, wann jemand bereit ist, mit der Wettkampfvorbereitung zu beginnen.

Der letzte Abschnitt beschäftigt sich mit den bisher wenig behandelten Aspekten der Wettkampfvorbereitung, die der Figur eines Wettkämpfers den letzten Schliff geben. Dazu gehört das Posing, die Peak-Woche, die Bräune und mehrere andere Themen, die einem Wettkämpfer helfen, eine glänzende Figur auf die Bühne zu bringen.

Ein weiterer einzigartiger Bestandteil dieses Buches ist die detaillierte Behandlung dessen, was nach einem Wettkampf zu tun ist. Die meisten Bodybuilding-Quellen liefern eine Anleitung dafür, wie man auf der Bühne am besten aussieht, behandeln aber nur selten den Zeitraum nach einem Wettkampf. Folglich sind viele Wettkämpfer unsicher, wie sie sich in diesem Zeitraum verhalten sollen, und nehmen beträchtliche Mengen an Körperfett zu, was schnell zu physiologischen und psychologischen Problemen führt. Daher machen wir detaillierte Angaben, wie man die Zeit nach einem Wettkampf bewältigt.

Vom Inhalt dieses Buches profitiert jeder Wettkämpfer, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Unser Ziel ist es, eine allumfassende Herangehensweise zu liefern, um Einsteiger bei ihren ersten Wettkämpfen von Anfang an bis zum Ende zu begleiten. Gleichzeitig behandeln wir auch weniger geläufige Themen, um erfahrenen Wettkämpfern zu helfen, sich auf der Bühne zu verbessern. Letztendlich ist es unser Ziel, aus diesem Buch den umfangreichsten Leitfaden für das Bodybuilding zu machen.



Einführung: Die Evolution des Bodybuilding-Sports

Das Bodybuilding, wie wir es heute kennen, entwickelte sich aus der langen Geschichte des Gewichthebens. Die ersten Sportstätten, Gymnasion genannt, wurden im alten Griechenland errichtet. Diese Sportstätten unterschieden sich erheblich von modernen Fitnessstudios. Die Athleten bereiteten sich hauptsächlich auf Wettkämpfe vor, an denen sie teilnehmen wollten, und trainierten nicht für den Muskelaufbau. Es gibt zudem Belege aus Indien, dass Menschen im 11. Jahrhundert Gewichte aus Stein, die Kurzhanteln ähnelten, stemmten, um ihre Gesundheit und Kraft zu verbessern. Das zeigt, wie instinktiv es für den Menschen ist, seine Kraft und Athletik entwickeln zu wollen.

Im 19. Jahrhundert glaubte man, Personen könnten so »muskelbepackt« werden, dass ihre Muskeln sie buchstäblich blockieren würden, wenn sie zu groß werden. Obwohl diese Annahme in der Öffentlichkeit allgegenwärtig war, erfreuten sich Strongman-Veranstaltungen zunehmender Beliebtheit. Bei diesen Veranstaltungen forderten sich üblicherweise zwei Männer zu verschiedenen Kraftakten heraus. Die Disziplinen reichten vom Hantel- und Steinestemmen bis zum Wagenziehen und sogar Tierstemmen. Für diese Veranstaltungen gab es keine echten Auflagen oder Preise. Die Strongmen reisten von Stadt zu Stadt und forderten andere Strongmen heraus, oft gab es nur Ruhm und Ehre als Preis. Dennoch blieben diese Art Wettkämpfe bis in die 1930er-Jahre populär.



Der Sieger dieser Veranstaltungen war der Mann, der die schwereren Gewichte stemmte. Die Figuren wurden nicht beurteilt und der durchschnittliche Strongman hatte keine Figur wie die Bodybuilder, die heutzutage auf der Bühne stehen. Die Wettkämpfer richteten ihr Augenmerk auch nicht auf die Ernährung, was dazu führte, dass Strongmen einen relativ hohen Körperfettanteil hatten.

Frühe Figur-Wettkämpfe

Eugene Sandow war der erste professionelle Strongman, der anders aussah. Im Gegensatz zu den Strongmen seiner Zeit achtete er auf seine Ernährung und darauf, was er aß. Daher war er schlanker, hatte definiere Muskeln und sah eher wie ein heutiger Bodybuilder aus. Neben seiner Teilnahme an Strongman-Veranstaltungen gab er auch Muskelvorführungen, die den heutigen Posing-Küren ähnelten. Im Laufe seiner Karriere bereiste er die Welt und schuf eine ganze Industrie rund um die Entwicklung der Figur. Er verkaufte Lang- und Kurzhanteln und ihm wird zugeschrieben, das erste Trainingsgerät entwickelt zu haben. Er gründete außerdem das *Magazine of Physical Culture*, das seinen inhaltlichen Schwerpunkt auf die Entwicklung einer muskulösen Figur richtete.

Später in seiner Karriere begann er, Wettkämpfe auszurichten, bei denen Männer neben Kraftakten auch anhand ihrer physischen Erscheinung gegeneinander antraten. 1901 veranstaltete er die Great Competition in der Royal Albert Hall in London. Sandow bewarb den Wettkampf drei Jahre lang in seinem Magazin und die Wettkämpfer mussten bei einer regionalen Veranstaltung eine Platzierung erreicht haben, um daran teilnehmen zu können. Die Wettkämpfer trugen einen schwarzen Jockeygürtel, schwarze Hosen und ein Leopardenfell – das Outfit war also weit entfernt von den Posing-Slips, die heutzutage auf der Bühne getragen werden.

Der Sieger der Great Competition erhielt ein Preisgeld, das heute 5000 Dollar entspricht, und eine goldene Trophäe, die nach dem Bild von Sandow persönlich gegossen war. Der Zweit- und Drittplatzierte bekamen eine silberne beziehungsweise eine bronzene Trophäe. Interessanterweise ist die Sandow-Trophäe, die heutzutage dem Gewinner des Mr-Olympia-Wettbewerbs überreicht wird, eine bronzene Nachbildung der Trophäe für den Drittplatzierten der Great Competition. Es heißt, die goldene Tro-



phäe sei während der Weltkriege zerstört worden. Die bronzene Trophäe tauchte als Preis für den Wettkampf Mr. Universe 1950 wieder auf und wurde von Steve Reeves gewonnen, einem Amerikaner. Die Trophäe wurde dann nicht mehr eingesetzt, bis eine Nachbildung an den Gewinner des Mr-Olympia-Wettkampfs 1977 der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) ging. Seitdem hat jeder Sieger des Mr Olympia eine Nachbildung der bronzenen Sandow-Trophäe erhalten, die 1901 dem Drittplatzierten der Great Competition überreicht worden war.

Während Eugene Sandow die Körperkulturbewegung im Vereinigten Königreich startete, tat Bernarr McFadden dasselbe in den Vereinigten Staaten. 1904 veranstaltete er im Madison Square Garden in New York einen Wettkampf namens »Der am perfektesten gebaute Mann der Welt« mit einem Preisgeld in Höhe von 1000 Dollar. Wie bei den Wettbewerben, die Sandow ausrichtete, erforderten auch McFaddens Wettkämpfe, dass die Athleten schwere Objekte stemmen mussten und ihre Körper auf einer Bühne beurteilt wurden.

Die frühen 1900er-Jahre

Während der frühen 1900er-Jahre stand man in Sachen Wissen über Muskelaufbau und Bodybuilding noch ganz am Anfang. Viele erkannten jedoch, dass Gewichtheben eine große Rolle beim Aufbau eines muskulösen und durchtrainierten Körpers spielt. Die Anzahl der Wettkämpfe nahm zu und diese beinhalteten sowohl athletische Disziplinen als auch optische oder körperliche Komponenten. Charles Atlas war zu dieser Zeit der berühmteste Bodybuilder der Welt und wurde regelmäßig im *Magazine of Physical Culture* porträtiert.

Im Gegensatz zur heutigen Zeit, in der die Bodybuilder Gewichte stemmen, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten, kamen die damaligen Wettkämpfer aus den unterschiedlichsten Disziplinen, wie Ringen, Gymnastik oder Gewichtheben. Allerdings stellte sich zunehmend heraus, dass sich Gewichtheber in diesen Wettkämpfen höher platzierten. Folglich verkauften sich ab den 1920er-Jahren Lang- und Kurzhanteln sowie andere Trainingsgeräte auf der ganzen Welt. In den 1930er-Jahren wuchs dann auch die Anzahl der Fitnessstudios.



In den Anfangsjahren der Wettkämpfe wurde von den Teilnehmern ein breites Spektrum an »Hebungen« (oft *Übungen* genannt) verlangt, aber es wurde nur spärlich aufgezeichnet, wie viel Gewicht bei einem Wettkampf bewegt worden war. 1911 wurde die British Amateur Weightlifting Association gegründet, um die Bestwerte für 42 verschiedene Übungen zu erfassen. Zu diesen Übungen gehörten das Kreuzheben, das Schulterdrücken, das Drücken in Rücklage (eine frühe Version des Bankdrückens, bei welcher der Athlet auf dem Boden lag), das tiefe Kniebeugen (eine extrem tiefe Kniebeuge, die oft mehrmals hintereinander wiederholt wurde), aufrechtes Rudern, verschiedene einarmige Kurzhantelhebungen und vieles andere. In den Vereinigten Staaten bildeten sich im Laufe der folgenden zwei Jahrzehnte ähnliche Organisationen, die anfangen, Aufzeichnungen zu führen.

1920 wurde die Anzahl der Übungen, die hauptsächlich bei Kraftwettkämpfen zu absolvieren waren, reduziert, als das olympische Gewichtheben auf drei Hauptübungen beschränkt wurde: Reißen, Schulterdrücken und Stoßen. Alle anderen Übungen wurden zu den sonstigen Übungen zusammengefasst. Die früheren Versionen der drei großen Übungen (Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben), die noch heute beim Kraftdreikampf absolviert werden, wurden als sonstige Übungen betrachtet. Viele Bodybuilder führten weiterhin einige der sonstigen Übungen im Training aus und führten sie bei Wettkämpfen vor, auch wenn sie nicht zum olympischen Gewichtheben gehörten.

Vor der goldenen Ära

Der Zeitraum zwischen 1940 und Mitte bis Ende der 1960er-Jahre wird oft als Zeit vor der goldenen Ära oder auch als silberne Ära des Bodybuildings bezeichnet, weil er unmittelbar vor der goldenen Ära (Ende der 1960er-Jahre bis Anfang der 1980er-Jahre) liegt. Als Startpunkt dieses Zeitraums wird häufig der Wettkampf Mr America 1940 der American Athletic Union (AAU) angesehen, der als erste echte moderne Bodybuilding-Veranstaltung betrachtet werden kann. Beim Mr American traten die Wettkämpfer sowohl im Gewichtheben als auch im Posing an. Um zu gewinnen, musste sich ein Athlet in beiden Disziplinen hervortun. Beim Gewichtheben lag der Schwerpunkt damals stark auf den olympischen Übungen.



In den 1940er-Jahren wurde zudem der Muscle Beach berühmt – ein Fitnessstudio im Freien, in dem die Athleten vor Publikum Gewichte stemmten, Gymnastik betrieben und Kraftübungen ausführten, etwa Stahlstäbe biegen oder Telefonbücher zerreißen. Entlang der Küste von Südkalifornien fanden an den Stränden zudem immer mehr Wettkämpfe statt, die aus einer Kombination aus Bodybuilding, Kraftübungen und Gymnastik bestanden.

Die meisten Wettkämpfer dieser Ära trainierten nur dreimal pro Woche (montags, mittwochs und freitags), weil das oft die einzigen Tage waren, an denen das Fitnessstudio geöffnet war. Sie trainierten in jedem Workout ihren gesamten Körper, sodass sie jede Muskelgruppe dreimal pro Woche beanspruchten. Während dieser Zeit waren manche Fitnessstudios dienstags, donnerstags und samstags für Frauen geöffnet. Damals galt für körperliche Fitness und Betätigung eine Geschlechtertrennung. Tatsächlich hatten zu dieser Zeit viele große Universitäten separate Sportstätten für Männer und Frauen. (Das schließt die University of Illinois mit ein; während Peters Studium befand sich sein Forschungslabor im ehemaligen Gebäude für Frauenfitness.)

Steve Reeves war während dieser Zeit der berühmteste Bodybuilder und gilt als der erste wirklich bekannte Bodybuilder. Reeves war ein erfolgreicher Wettkämpfer, er gewann den Mr America 1948, den Mr World 1948 und den Mr Universe 1950. Seinen Ruhm hat er allerdings den Filmen zu verdanken, in denen er mitspielte, beispielsweise *Hercules*. Aufgrund seines ästhetischen Körpers und seines guten Aussehens war er bei der breiten Masse beliebt.

Damals maßen sich Bodybuilder hauptsächlich ohne Dopingmittel. Der erste bestätigte Steroidgebrauch im Kraftsport wurde bei der World Weightlifting Competition 1954 in Wien/Österreich nachgewiesen, verantwortlich war die sowjetische Gewichthebermannschaft. Erhältlich wurde Dianabol, ein allgemein gebräuchliches anaboles Steroid, allerdings erst 1958 und tauchte schließlich in den 1960er-Jahren in Bodybuilding-Kreisen auf. Viele bezeichnen dieses Aufkommen von Dopingmitteln im Sport als das Ende der Zeit vor der goldenen Ära.

Nebenbei bemerkt, wird heutzutage schnell mal jeder mit einem besser entwickelten Körper beschuldigt, er würde leistungssteigernde Substanzen einnehmen. Die hoch



entwickelten Körper, die in den 1950er- und 1960er-Jahren ohne Dopingmittel geformt wurden, zeigen jedoch deutlich, was man auf natürlichem Wege erreichen kann. In dieser Zeit gab es einige beeindruckende Körper, obwohl die Ernährungs- und Trainingsmethoden nicht so fortgeschritten waren wie heute. Daher legen wir Leserinnen und Lesern nahe, sich auf ihre eigenen Fortschritte und Ziele zu konzentrieren, anstatt sich darüber Gedanken zu machen, was andere einnehmen oder nicht einnehmen, um ihre Figuren zu verbessern.

In den 1950er-Jahren wurde Bodybuilding immer populärer und die Zahl der Fitnessstudios stieg, das Interesse an olympischem Gewichtheben hingegen verringerte sich. Infolgedessen begann 1958 die AAU (welche bis dato den Schwerpunkt bei Wettkämpfen hauptsächlich auf olympische Übungen gelegt hatte), auch die Bestwerte für sonstige Übungen aufzuzeichnen. Der erste Wettbewerb im Kraftdreikampf fand 1964 statt, die erste nationale Meisterschaft im darauffolgenden Jahr. Die drei Übungen, die für diese Wettbewerbe ausgewählt wurden, waren: eine Variante des tiefen Kniebeugens, bei dem sich die Oberschenkel der Wettkämpfer nur parallel zum Boden befinden mussten, eine Variante des Drückens in Rücklage, die nicht auf dem Boden, sondern auf einer Bank ausgeführt wurde, sowie das klassische Kreuzheben, das relativ unverändert geblieben ist.

Während dieser Zeit stieg auch die Anzahl der Verbände und Wettkämpfe. Die AAU, die IFBB und die National Amateur Bodybuilding Association (NABBA) waren nur drei der vielen Verbände, die um die Wettkämpfer wetteiferten. Jeder Verband hatte einen prestigeträchtigen Titel, wie der Mr America oder Mr Universe; allerdings ermittelte kein Wettkampf den besten Bodybuilder der Welt. Das alles änderte sich, als Joe Weider im Jahr 1965 den Mr Olympia der IFBB ausrichtete und damit die goldene Ära des Bodybuildings einläutete.

Die goldene Ära

Als Beginn der goldenen Ära des Bodybuildings gilt für gewöhnlich entweder der Einsatz von Dopingmitteln im Sport oder der erste Mr-Olympia-Wettkampf. Beides ereignete sich Mitte der 1960er-Jahre. Während dieser Zeit wuchs die Popularität des Bo-



dybuildings enorm und Fitnessstudios wurden profitabler, was dazu führte, dass mehr Fitnessstudios speziell für Bodybuilder gegründet wurden. 1965 eröffnete Joe Gold das erste Gold's Gym in Venice Beach, Kalifornien. Seitdem ist das Gold's Gym an über 700 Standorten vertreten und es wurden viele weitere erfolgreiche Fitnessstudioketten gegründet.

Gleichzeitig wurde auch die legendäre Dokumentation *Pumping Iron* gefilmt. Sie stellte Arnold Schwarzenegger und andere damalige Top-Bodybuilder, wie Lou Ferrigno und Franco Columbu, einem breiten Publikum vor. Infolgedessen wuchs die Popularität des Sports massiv.

Während dieser Zeit fingen auch die Bodybuilding-Wettkämpfe an, sich zu verändern. Im Gegensatz zu den Bodybuildern vorheriger Ären wurden die Bodybuilder der goldenen Ära nur anhand ihres Aussehens beurteilt und mussten im Wettkampf keine athletischen Übungen mehr absolvieren. Kraftdreikampf, olympisches Gewichtheben und Strongman wurden zu separaten Wettkämpfen und ermöglichten es den Wettkämpfern, sich zu spezialisieren.

FAQ: Können Bodybuilding-Wettkämpfer auch in anderen Kraftsportarten (beispielsweise Kraftdreikampf) antreten?

Viele Bodybuilder treten in der Off-Season in anderen Kraftsportarten an. Einen Kraftsport wie Kraftdreikampf zu betreiben, ermöglicht es dem Athleten, sich auf schwere Verbundübungen zu konzentrieren. Diese stellen für einen Bodybuilder eine großartige Möglichkeit dar, um Muskelmasse aufzubauen. Allerdings würden wir Bodybuildern, die auch im Kraftdreikampf antreten (oder in einem anderen Kraftsport wie olympisches Gewichtheben oder Strongman), empfehlen, ihr Training um Hilfsübungen zu ergänzen, um sicherzustellen, dass jede Muskelgruppe mit ausreichend Volumen beansprucht wird, sodass ein symmetrischer Körper entsteht.

Die ideale Figur der goldenen Ära war eine massive V-Form mit breiten Schultern, dicken Armen und großen Latissimi, die sich in eine winzige Taille verjüngten. Bodybuilder wie Arnold Schwarzenegger (Mr America, fünffacher Mr Universe und siebenfacher Mr Olympia) und Frank Zane (Mr America, dreifacher Mr Universe und dreifacher



Mr Olympia) waren der Inbegriff dieser Ästhetik. Um dieses Aussehen zu erreichen, ging das Training von drei wöchentlichen Ganzkörper-Workouts zu fünf bis sechs Trainingseinheiten pro Woche über, bei denen pro Tag nur eine einzige Körperpartie mit hohem Volumen trainiert wird.

Während dieser Periode begann der IFBB-Wettkampf Mr Olympia die Wettkampfszene zu dominieren. Bodybuilder wollten der Beste der Welt werden und das bedeutete, sie mussten den Mr Olympia der IFBB gewinnen. 1981 bildete sich das National Physique Committee (NPC) als Amateurverband der IFBB. Infolgedessen starben die anderen Wettkampfverbände sukzessive aus und die NPC/IFBB ist bis heute der wichtigste Wettkampfverband, bei dem keine Dopingtests durchgeführt werden.

Das späte 20. Jahrhundert

Ab den 1980er-Jahren veränderte sich das Bodybuilding erneut. Der Gebrauch von Dopingmitteln stieg an und die Körper auf der Bühne wurden immer größer, während der Fokus auf die V-Form immer mehr abnahm. Viele bezeichnen das Jahr 1984 als das Ende der goldenen Ära des Bodybuildings, als Lee Haney erstmals den Titel des Mr Olympia gewann. Zwischen 1984 und 1991 würde er den Wettkampf achtmal in Folge gewinnen.

Haney hob sich von den vorherigen Gewinnern des Mr. Olympia ab, weil er deutlich massiger war. Er wog zwischen 109 und 111 Kilogramm bei einer Größe von 180 Zentimetern. Die Mr-Olympia-Sieger der goldenen Ära waren leichter: Arnold Schwarzenegger (188 Zentimeter, 102 bis 104 Kilogramm), Frank Zane (175 Zentimeter, 84 Kilogramm) und Franco Columbu (165 Zentimeter, 84 Kilogramm). Haney's Thronfolger beim Mr Olympia, Dorian Yates (1992–1997) und Ronnie Coleman (1998–2005), hatten noch viel mehr Muskelmasse. Yates wog auf der Bühne 120 Kilogramm bei einer Größe von 178 Zentimetern und Coleman in seinen besten Zeiten sogar 136 Kilogramm bei einer Größe von 180 Zentimetern. Bis zum Ende des Jahrhunderts war das Bodybuilding in der IFBB ein Massevergleich geworden.

Und auch der Bodybuilding-Sport wurde immer größer. Einige Frauen schlossen sich dem Sport an und 1980 fand der erste Ms-Olympia-Wettkampf statt. 1989 schuf Ar-



nold die Arnold Classic, die zum zweitprestigeträchtigsten Titel in der IFBB und zur größten Fitnessmesse in den Vereinigten Staaten wurde.

1990 deklarierte die US-Regierung anabole Steroide als eine Substanz der Klasse III. Um diese Zeit herum vergrößerte sich das Interesse an Bodybuilding mit Dopingtests. Bis zum Ende des Jahrhunderts boten mehrere neue Verbände den Wettkämpfern, die ohne Dopingmittel antreten wollten, eine Alternative, darunter die International Natural Bodybuilding Association (INBA), die National Gym Association (NGA) und die World Natural Bodybuilding Federation (WNBF). Auf dem Weg ins 21. Jahrhundert wuchs die Popularität des Bodybuildings weiter, da es immer mehr Möglichkeiten gab, an Wettkämpfen teilzunehmen.

Quintessenz

- Bodybuilding-Wettkämpfe entwickelten sich ursprünglich aus Muskelvorführungen, die Strongman-Wettkämpfe begleiteten. Diese Strongman-Wettkämpfe unterschieden sich allerdings von den heutigen Strongman-Wettkämpfen und bestanden für gewöhnlich daraus, dass ein Strongman einen anderen zu verschiedenen Kraftakten herausforderte.
- Frühe Bodybuilding-Wettkämpfe beinhalteten sowohl eine athletische Komponente als auch eine körperliche. Je nach Wettkampf umfasste die athletische Komponente olympisches Gewichtheben, Gymnastik oder sonstige Kraftübungen, darunter frühe Versionen der drei großen Kraftdreikampfübungen. Die Wettkämpfer mussten sich in beiden Komponenten hervortun, um die Wettkämpfe zu gewinnen.
- Seit der goldenen Ära des Bodybuildings beinhalten Figur-Wettkämpfe keine athletische Komponente mehr und die Athleten werden ausschließlich anhand ihres Aussehens beurteilt. Kraftdreikampf, olympisches Gewichtheben und Strongman wurden separate Wettkämpfe.
- Vor den frühen 1980er-Jahren strebten Bodybuilder eine große V-Form mit schmaler Taille und ein sehr ästhetisches Aussehen an. In der IFBB bis zum Ende des Jahrhunderts wurde das Bodybuilding hingegen ein Massevergleich.
- Im Laufe des 20. Jahrhunderts wuchs die Popularität des Bodybuildings. Ab dem Ende des Jahrhunderts gab es auch Wettkämpfe für Frauen und für diejenigen, die ohne Dopingmittel antreten wollten. Infolgedessen nahmen mehr Menschen an Bodybuilding-Wettkämpfen teil als jemals zuvor.





Die Kunst und Wissenschaft des Bodybuildings

In der Einführung erörterten wir die Bodybuilding-Geschichte bis zur Jahrhundertwende, als die Wettkämpfer beim Mr Olympia immer massiger und schwerer wurden. Dass »Massemonster« wie Ronnie Coleman und Jay Cutler zu Beginn des 21. Jahrhunderts dominierten, führte zur Bildung neuer Klassen und einem starken Zustrom an Wettkämpfern, da der Sport auf den Wunsch nach einem stromlinienförmigeren und ästhetischeren Aussehen einging. Das zeigte sich an den Körpern der neueren Gewinner und Titelanwärter beim Mr Olympia; nur wenige traten mit rund 136 Kilo auf die Bühne. Beispielsweise stehen die Körper des Mr Olympia 2008, Dexter Jackson (168 Zentimeter, 98 Kilogramm), des siebenfachen Mr Olympia, Phil Heath (175 Zentimeter, 109 Kilogramm), und des Mr Olympia 2018, Shawn Rhoden (175 Zentimeter, 109 Kilogramm), in krassem Gegensatz zu der vorherigen Ära, als die Massemonster an der Spitze standen.



Neue Klassen

Aufgrund des Wunschs nach ästhetischeren Körpern wurden mehrere neue Klassen gegründet. 2008 führte die IFBB bei den Profis eine 92-Kilogramm-Klasse ein, die 2012 in die 96-Kilogramm-Klasse umgewandelt wurde.

2011 führte die NPC/IFBB bei den Männern die Klasse Men's Physique ein, in der von den Wettkämpfern erwartet wird, dass sie muskulös sind. Allerdings werden Körper mit zu viel Muskulatur herabgestuft. Ebenso wird von den Wettkämpfern erwartet, dass sie einen extrem niedrigen Körperfettanteil haben, aber Wettkämpfer mit übermäßig gestreiften und aderigen Muskeln werden herabgestuft. Die Wettkämpfer dieser Klasse tragen Boardshorts und werden hauptsächlich von der Hüfte aufwärts beurteilt.

Da der Wunsch nach einem stromlinienförmigeren Aussehen im Bodybuilding weiterwuchs, wurde 2016 die Klasse Classic Physique hinzugefügt. Diese Klasse sollte ein Mittelding zwischen den Körpern in der Men's Physique und dem Bodybuilding sein. Wettkämpfer, die in der Classic Physique erfolgreich sind, haben einen ästhetischen Körper, eine breite V-Form und ein ähnliches Erscheinungsbild wie die Bodybuilder der goldenen Ära, aber in der Regel einen niedrigeren Körperfettanteil als diese. In der Classic Physique gibt es von der Größe eines Wettkämpfers abhängige Gewichtslimits, wodurch eine ästhetischere Figur begünstigt wird.

Nicht nur die männlichen Wettkämpfer haben im 21. Jahrhundert neue Klassen bekommen. Die weibliche Seite des Sports legte ebenfalls kontinuierlich zu. Die neuen Frauen-Klassen sind weniger extrem als die Bodybuilding-Klassen, um mehr Frauen zu ermuntern, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die erste neue Klasse war die Figur-Klasse. Der erste nordamerikanische Wettkampf fand 2001 statt, der erste Profiwettkampf 2003.

Die Frauen in dieser Klasse sind weniger muskulös und ihre Muskeln sind weniger gestreift als die von Bodybuilderinnen. Sie tragen außerdem High Heels und Schmuck und werden zum Teil auch nach ihrer femininen Ausstrahlung beurteilt. Das zog Wettkämpferinnen an, denen das Training mit Gewichten gefiel, die aber die Grenzen ihrer Muskulosität nicht zu weit verschieben wollten.



2010 führte die NPC/IFBB die Bikini-Klasse ein. Die Wettkämpferinnen in dieser Klasse waren weniger muskulös und durchtrainiert wie die Figur-Wettkämpferinnen. Wie in der Figur-Klasse tragen die Wettkämpferinnen Absatzschuhe und Schmuck und die feminine Gesamterscheinung ist ein Wertungskriterium. Das Posing ist weniger streng als in der Figur-Klasse und die Wettkämpferinnen können auf der Bühne etwas mehr Persönlichkeit zeigen. Die Bikini-Klasse entwickelte sich schnell zur beliebtesten Frauen-Klasse.

2011 wurde die Klasse Women's Physique eingeführt. Diese Klasse passt hinsichtlich Muskulosität und Konditionierung zwischen die Figur- und die Bodybuilding-Klasse. Die Wettkämpferinnen tragen in der Physique-Klasse keine Schuhe mit Absätzen, aber die Posen sind stereotypisch femininer als in der Bodybuilding-Klasse.

Angesichts der Einführung von zwei neuen Klassen für Männer und drei neuen Klassen für Frauen stehen den Wettkämpfern und Wettkämpferinnen heutzutage mehr Klassen offen, um die am besten zu ihrem Körper passende zu finden. Die Bewertungsrichtlinien und Posen für jede Klasse werden in den Kapiteln 3 beziehungsweise 8 erörtert.

Dopingtests im Bodybuilding

Im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte ist die Anzahl der Bodybuilding-Wettkämpfe, bei denen Dopingtests durchgeführt werden, exponentiell gewachsen. Indem für diejenigen, die sich entschlossen haben, ohne den Gebrauch von Dopingmitteln anzutreten, gleiche Wettbewerbsvoraussetzungen geschaffen wurden, hat sich auch die Anzahl der Wettkämpfer erhöht. Diese müssen sich in der Regel einem Lügendetektor- und einem Urintest unterziehen. Zusätzlich führen manche Verbände bei Profisportlern auch in der Off-Season Dopingtests durch.

Da immer mehr Wettbewerber an Wettkämpfen mit Dopingtests teilnahmen, begannen immer mehr Verbände, solche Wettkämpfe anzubieten. 2018 fanden in den Vereinigten Staaten über 300 Wettkämpfe mit Dopingtests statt. Diese verteilten sich allerdings auf mehr als ein Dutzend Verbände. Demgegenüber richtete das NPC (der größte Amateur-Bodybuilding-Verband in den USA ohne Dopingtests) allein im Jahr 2018 mehr als 200 Wettkämpfe aus.



Jeder Verband, der Dopingtests durchführt, hat seinen eigenen Profiwettkampf, bei dem es den prestigeträchtigsten Titel zu gewinnen gibt. Dazu gehören beispielsweise die WNBFF Worlds, die IPE Worlds, der OCB Yorton Cup, der NGA Universe, der PNBA Natural Olympia und viele weitere. Kapitel 2 enthält eine detaillierte Liste der Bodybuilding-Verbände.

Das Bodybuilding mit Dopingtests, auch Natural Bodybuilding genannt, befindet sich in den Vereinigten Staaten derzeit auf einem Stand wie das Bodybuilding in der Zeit vor der goldenen Ära, vor dem ersten Mr Olympia der IFBB im Jahr 1965. Das Wachstum des Sports führte zu mehreren neuen Verbänden, Wettkämpfen und vielen neuen Wettbewerbern, aber innerhalb des Sports gibt es keine Einheit. Jedoch fordern die Wettkämpfer lautstark mehr Einheit und hoffen, dass das Natural Bodybuilding eines Tages eine einheitlichere Struktur wie die NPC/IFBB entwickeln kann.

Falsch informierte Herangehensweisen an die Wettkampfvorbereitung

Die Informationen über die Vorbereitung auf einen Bodybuilding-Wettkampf wurden früher im Fitnessstudio von einem Wettkämpfer an einen anderen weitergegeben. Es gab nur wenig wissenschaftliche Forschung über die Wettkampfvorbereitung im Bodybuilding und vor dem Internet hatten die meisten Wettkämpfer keine realistische Möglichkeit, an diese Informationen zu gelangen, selbst wenn sie existiert hätten. Viele publizierte Forschungsergebnisse untersuchen die Herangehensweisen, die Bodybuilder seit Jahrzehnten nutzen. Manche Herangehensweisen haben sich bewährt, andere wurden widerlegt und viele wurden einfach noch nicht in einem wissenschaftlichen Umfeld untersucht, scheinen sich aber in der Praxis zu bewähren.

Früher bereiteten sich die meisten Bodybuilder standardmäßig acht bis zwölf Wochen lang auf einen Wettkampf vor, egal wie viel Körperfett sie verlieren mussten. Denn so hat man das »schon immer gemacht«. Also hielten sich die meisten Menschen an diesen Plan. Eine 16-wöchige Vorbereitung galt als lang und Vorbereitungsphasen, die mehr als 20 Wochen dauerten, kamen fast nie vor.¹ Forschungsarbeiten und anekdoti-



sche Berichte legen allerdings nahe, dass eine längere Vorbereitungszeit viele Vorteile haben könnte. Tatsächlich ist das eine so häufige Fehlannahme unter Wettkämpfern, dass wir dem Thema Länge einer effektiven Wettkampfvorbereitung ein gesamtes Kapitel (Kapitel 5) gewidmet haben.

Sobald die Wettkampfvorbereitung angefangen hatte, hielten sich die Wettkämpfer oft an Mahlzeitenpläne und aßen jeden Tag dasselbe. Selbst zu Beginn der 2000er-Jahre, als wir erstmals an Wettkämpfen teilnahmen, war diese Herangehensweise weitverbreitet.

Ein Mahlzeitenplan für die Wettkampfvorbereitung sah etwa wie folgt aus:

- Mahlzeit 1: Eiklar, Haferflocken
- Mahlzeit 2: Hähnchenbrust, grünes Gemüse
- Mahlzeit 3 (vor dem Workout): Hähnchenbrust, Süßkartoffel
- Mahlzeit 4 (direkt nach dem Workout): Proteinshake
- Mahlzeit 5: Buntbarsch, Vollkornreis, grünes Gemüse
- Mahlzeit 6: mageres Rindfleisch, grünes Gemüse

Man gönnte sich pro Woche ein »Cheat Meal« oder einen ganzen »Cheat Day«, bei dem ein Wettkämpfer alles essen konnte, wonach es ihm gelüstete.

Diese Herangehensweise an die Ernährung bringt viele Probleme mit sich. Eines der eklatantesten Probleme ist jedoch, dass es für einen Bodybuilder völlig normal war, während der Wettkampfdiät auf Milchprodukte und Früchte zu verzichten. Infolgedessen kam es häufig zu Nährstoffmangel, insbesondere einem Kalzium- und Vitamin-D-Mangel.² Ein weiteres Problem eines solchen Diätplans ist die Tatsache, dass die Wettkämpfer an den Schummeltagen oft all die Fortschritte rückgängig machten, die sie unter der Woche erzielt hatten, weil sie zu viele Kalorien zu sich nahmen. Wenn Sie sich den beispielhaften Mahlzeitenplan ansehen und denken, Sie könnten sich unmöglich daran halten, dann nehmen Sie nicht gleich an, Wettkämpfe seien nichts für Sie – eine derart extreme Herangehensweise ist nicht nur unnötig, sondern auch weniger effektiv als eine maßvollere Herangehensweise. Kapitel 6 beschäftigt sich damit, wie Sie Ihre Ernährung für eine effektive Wettkampfvorbereitung anpassen.



FAQ: Viele Wettkämpfer in meinem Fitnessstudio nutzen Methoden, die Sie nicht empfehlen, sind bei ihren Wettkämpfen aber dennoch erfolgreich. Warum sollte ich mich an die Herangehensweisen halten, die in diesem Buch besprochen werden, anstatt das zu tun, was die Jungs in meinem Fitnessstudio tun?

Man kann während der Wettkampfvorbereitung viele Herangehensweisen nutzen und manche werden erfolgreicher sein als andere. Es gibt keine Möglichkeit, zu sagen, ob eine andere Herangehensweise für die Wettkämpfer in Ihrem Fitnessstudio besser funktioniert hätte. Wir ermutigen alle Wettkämpfer, eine Vielzahl von Herangehensweisen auszuprobieren, um herauszufinden, was für sie am besten funktioniert. Allerdings würden wir anregen, die evidenzbasierten Herangehensweisen, die in diesem Buch beschrieben werden, als Ausgangspunkt für die Entwicklung eines bühnenreifen Körpers zu nutzen. Die Empfehlungen, die wir aussprechen, sind eine Kombination aus wissenschaftlicher Forschung und unserer Erfahrung als Trainer und Wettkämpfer.

Problembehaftet sind nicht nur die traditionellen Herangehensweisen an die Ernährung, sondern auch die an das Training. Für Wettkämpfer war es völlig normal, in der Wettkampfvorbereitung ausschließlich mit hohen Wiederholungszahlen zu trainieren, da man glaubte, damit würde man den Muskel in Form bringen. Dieser Ansatz führt jedoch während der Wettkampfvorbereitung üblicherweise zu einem Kraft- und Muskelverlust.³ Frühmorgendliche lange Ausdauereinheiten bei gleichbleibendem Tempo waren ebenfalls weitverbreitet, ebenso mehr als zehn Stunden Ausdauertraining pro Woche.⁴ Allerdings ist laut Forschung⁵, Beobachtung und Erfahrung weder das eine noch das andere unbedingt notwendig oder optimal, um den Körper für die Bühne vorzubereiten. Wir werden Widerstands- und Ausdauertraining in der Wettkampfvorbereitung detailliert in Kapitel 7 abdecken.

Die letzte Woche vor einem Wettkampf wird gemeinhin Peak-Woche genannt. In dieser letzten Woche unternehmen Wettkämpfer oft extreme Versuche, ihre Körper drastisch zu verändern, unter anderem durch eine Beschränkung der Wasser- und Natriumzufuhr.⁶ Diese Herangehensweisen können jedoch dazu führen, dass der Körper eines Wettkämpfers am Wettkampftag schlechter aussieht.⁷ Kapitel 10 beschreibt effektivere Herangehensweisen für die Peak-Woche.



Nach einem Wettkampf war eine schnelle Gewichtszunahme üblich.⁸ Forschungsarbeiten legen jedoch nahe, dass eine zu schnelle Gewichtszunahme auch eine überhöhte Fettzunahme bewirkt und die Rückkehr zu normalen Hormonwerten verlangsamt.⁹ Daher beschäftigt sich Kapitel 12 damit, wie man nach einem Wettkampf weitermacht, was man in der Off-Season tun sollte und warum die Off-Season wichtig ist.

Mit den Herangehensweisen, die wir in diesem Buch beschreiben, wollen wir einen umfassenden Leitfaden für die Wettkampfvorbereitung bereitstellen, der sowohl auf Forschung als auch auf unserer Erfahrung als Wettkämpfer und Trainer basiert.

Quintessenz

- In den letzten Jahren hat sich im Bodybuilding die Zahl der Wettkämpfer enorm erhöht, weil mehrere neue Klassen für die Männer (Men's Physique und Classic Physique) und für die Frauen (Figur, Bikini und Women's Physique) eingeführt wurden.
 - Natural Bodybuilding ist in den letzten Jahren populärer geworden, wodurch für Wettkämpfer, die ohne Dopingmittel antreten wollen, bei Wettkämpfen gleiche Rahmenbedingungen herrschen.
 - Studien zeigen, dass viele gängige Verfahren für die Wettkampfvorbereitung unnötig oder suboptimal sind.
-



Die Verbände im Überblick



Es spielt keine Rolle, ob Sie ein Bodybuilding-Neuling oder ein erfahrener Wettkämpfer sind; die Wahl eines Bodybuilding-Verbands kann verwirrend sein. Durch das Wachstum des Bodybuildings haben sich viele neue Verbänden geformt, und die scheinen sich alle paar Jahre zu verändern. Erschwerend kommt hinzu, dass manche Verbände Dopingtests durchführen und andere nicht. Vor allem für einen Wettkampfneuling kann es schwierig werden, den Unterschied zwischen den Verbänden zu erkennen. Selbst innerhalb der Verbände, die Dopingtests durchführen, können sich die Richtlinien für die Tests unterscheiden und das kann die Angelegenheit noch verwirrender machen.

Darüber hinaus kennen Wettkampfneulinge womöglich den Unterschied zwischen Profi- und Amateurwettkämpfen und wer bei welchem Wettkampf teilnahmeberechtigt ist nicht. Wie man den Profistatus erlangt, ist von Verband zu Verband unterschiedlich. Manche Verbände erkennen den Profistatus an, den ein Wettkämpfer bei einem anderen Verband hat, andere tun das hingegen nicht.

Dieses Kapitel hilft Ihnen, sich einen Überblick über die Verbände zu verschaffen, so dass Sie den Wettkampf wählen können, der für Sie am besten geeignet ist.



Doping im Bodybuilding

Auch wenn es ein Tabuthema ist, leistungssteigernde Substanzen sind seit über 60 Jahren ein Teil des Bodybuildings. Es ist wichtig, das Thema Doping anzusprechen, bevor man sich damit beschäftigt, wie unterschiedlich die Dopingtests in den verschiedenen Verbänden ausfallen, denn das spielt durchaus eine Rolle, wenn man den Bodybuilding-Verband wählen will, der am besten zu einem passt.

Was ein Wettkämpfer oder eine Wettkämpferin seinem oder ihrem Körper zuführt, ist seine oder ihre eigene Entscheidung. In diesem Buch raten wir nicht von Doping ab und wir befürworten es auch nicht, sondern wollen sowohl denjenigen helfen, die Dopingmittel nutzen, als auch denjenigen, die das nicht tun. Beide sollen wissen, welche Möglichkeiten sie bei der Wahl eines Verbands haben. Menschen, die die Einnahme leistungssteigernder Substanzen in Betracht ziehen, sollten ihre Entscheidung mit einem Arzt oder einer qualifizierten medizinischen Fachkraft besprechen. Wir raten denjenigen, die leistungssteigernde Substanzen einnehmen, dazu, regelmäßig ihr Blut von einem Arzt untersuchen zu lassen.

In diesem Buch werden wir keine Methoden zur Einnahme leistungssteigernder Substanzen behandeln. Freilich sind alle Herangehensweisen an die Wettkampfvorbereitung geeignet, egal welchen Verband man wählt.

Amateurverbände ohne Dopingtests

Das NPC ist in den Vereinigten Staaten der wichtigste Amateurverband des Bodybuildings, der keine Dopingtests durchführt, und richtet mehr als 200 Wettkämpfe aus. Informationen über das NPC und seine Wettkämpfe finden Sie unter www.npcnews-online.com.

Wettkämpfer im NPC müssen sich nicht für regionale Amateurwettkämpfe qualifizieren und erhalten kein Preisgeld. Indem sie sich bei einem regionalen Wettkampf platzieren, können sie sich jedoch für landesweite Wettkämpfe qualifizieren. Wenn ein Mann bei Qualifikationswettkämpfen für die Landesebene in der offenen Klasse unter