

Bodybuilding

Date : 1. Januar 2014

Bodybuilding



Bodybuilding bedeutet im Deutschen so viel wie „Körper (auf)bauen“. Und genau darum geht es, um den Aufbau und die Formung des Körpers über das Muskeltraining. Um das Ziel zu erreichen, trainieren Bodybuilder vorwiegend mit Geräten und im Freihantelbereich. Vom klassischen Kraftsport unterscheidet sich das Bodybuilding insofern, als dass der Zuwachs an Muskelmasse an erster Stelle steht. Im Kraftsport dagegen ist der Kraftzuwachs – der nicht immer mit dem Muskelzuwachs deckungsgleich ist – an erster Stelle. Für viele leidenschaftliche Bodybuilder ist der Sport auch im Hobbybereich eine Passion. Vielleicht spielen auch Sie mit dem Gedanken, mit Bodybuilding anzufangen? Finden Sie heraus, ob das Ihr Sport ist. Wir stellen Ihnen das Training, seine Voraussetzungen und den Lebensstil des Bodybuildings und des Muskelaufbaus in dieser Rubrik vor. Erfahren Sie mehr über verschiedene Trainingssysteme, -methoden und -techniken und führen Sie durch Wissen Ihr Training zu mehr Erfolg!

Voraussetzungen für Muskelaufbau und Bodybuilding

Grundsätzlich kann jeder Sportinteressierte in den Muskelaufbau durch Bodybuilding einsteigen. Wie für alle Sportarten gilt jedoch: Sind Sie untrainiert und haben sie lange pausiert oder noch nie intensiv Sport getrieben, lassen Sie sich vor dem Trainingsbeginn von Ihrem Hausarzt durchchecken.

Wenn Sie mit dem Bodybuilding beginnen stehen Sie vor mehreren Fragen. Die wichtigste dabei ist: Was ist mein Ziel? Diese Frage bestimmt, wie Sie trainieren, wo und mit wem. Bei bestimmten, hochgesteckten Zielen bestimmt diese Frage sogar, wie Sie leben und sich ernähren.

Für welches Studio Sie sich entscheiden, hängt sowohl von Ihrem Ziel, als auch von Ihrem Trainingsfortschritt ab. Anfänger sollten sich für ein Studio der gehobenen Preisklasse, dafür

aber mit intensiverer Betreuung entscheiden. Fortgeschrittene, die ihre Übungen und Trainingspläne beherrschen, sind in ihrer Auswahl freier.

Gerade am Anfang ist ein Trainer wichtig, der Ihnen die Übungen korrekt beibringt, passende Trainingspläne mit Ihnen entwirft und Ihnen Ernährungstipps geben kann. Aber auch Fortgeschrittene profitieren vom Knowhow und dem Motivationsfaktor eines begleitenden Trainers.

Auf koerper.com stellen wir Ihnen viele verschiedene Trainingssysteme und Trainingsmethoden vor. Sie müssen allerdings selbst wählen, welche für Sie und Ihr Trainingsziel passt. Damit zusammen hängt auch die Frequenz der Trainingseinheiten und die jeweilige Länge derselben. Noch ein Tipp zum Schluss: Wählen Sie ein Training und eine Trainingsumgebung, die Ihnen Spaß machen. Nur so bleiben Sie dauerhaft am Ball und können Ihre Ergebnisse auch genießen!

Sie brauchen also für den Einstieg:

- ein Ziel
- das richtige Studio
- einen Trainer
- festgelegte Trainingsmethoden, -frequenz und -länge
- Spaß am Training

Neben den direkten Trainingsfaktoren sind zwei weitere Pfeiler unerlässlich für ein erfolgreiches und gesundes Training: eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Erholung und Schlaf.

Amateur-Bodybuilding

Nicht jeder Bodybuilder wird zum Muskelberg und nicht jeder will es werden. Gerade im Amateurbereich geht es oft um den ästhetischen Muskelaufbau. Wie viel Muskelmasse dabei als ästhetisch empfunden wird, bleibt jedem Sportler selbst überlassen. Auch im Amateurbereich kann Bodybuilding zum Lebensstil werden. Jedoch sind die Regeln und Trainingspläne längst nicht so streng wie im Profisport. Schön ist, was der Sportler selbst schön findet, solange er nicht auf einem Amateur-Wettkampf posen möchte. Dazu gehört der überwiegende Teil der Bodybuilder.

Wettkämpfer orientieren sich auch im Amateurbereich an den Klassen und Bewertungsrichtlinien, die es in ähnlicher Weise im Profi-Sport gibt. Jedoch sind die Bewertungen hier weniger streng.

Profi-Bodybuilding

Bei Wettkämpfen werden Gewichtsklassen, Altersklassen und Figurklassen unterschieden. Die

Bewertungen umfassen jeweils mehrere Aspekte, die abhängig von der Klasse bewertet werden. So wird zum Beispiel die Muskelmasse beim Classic Bodybuilding anders bewertet als in der Fitness-Klasse, in der es um eher schlanke, stimmige, muskelgeformte Körper geht.

Zu den Bewertungskriterien gehören:

- Muskulösität (Masse, Dichte, Härte, Teilung)
- Symmetrie
- Proportionen

Die Präsentation sowie die individuelle Ästhetik stellen keine Bewertungskriterien dar, können aber im Wettkampf über den Rang mitentscheiden.

Muskelaufbau – Fitness und Gesundheit

Wer nicht unbedingt Wettkampfkriterien nachstrebt, kann mit dem Muskelaufbau aber dennoch nicht nur seine Figur fördern. Richtig betrieben beugt Bodybuilding verschiedenen Zivilisationskrankheiten wie etwa Rückenschmerzen vor. Ein gestärktes, gleichmäßiges Muskelkorsett schützt die Gelenke und hält sie in der richtigen Position. Zudem hält es den Körper gerade. Außerdem sorgt ein nachhaltiges Training auch für ein besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein. So lassen sich Fehlhaltungen und Fehlbelastungen besser vermeiden.