

Bodybuilding vs. Krafttraining – Alles dasselbe?

Date : 7. März 2014

„Der stemmt Gewichte, der macht Bodybuilding!“ So denken viele, die selbst keiner der beiden Sportarten frönen und sich die schwitzenden Zeitgenossen im Fitnessstudio betrachten. Dabei sind Krafttraining und Bodybuilding zwei Richtungen mit durchaus unterschiedlichen Zielen und daher auch mit teils recht unterschiedlichem Trainingsablauf. Doch wie kommt es dann zu dieser ebenso häufigen wie falschen Annahme? Und was unterscheidet Kraftsportler eigentlich von [Bodybuildern](#)?

Mit Gewichten für mehr Muskelmasse



Gemeinsam ist beiden Sportarten, dass sie zu einem meist deutlichen [Zuwachs der Muskelmasse](#) führen. Dafür nutzen die Sportler gern sowohl die [Kraftmaschinen](#) des Fitnessstudios, wie Kabelzüge und auch den dortigen Freihantelbereich oder das Hanteltraining zu Hause. Diese Art des Trainings ist oft das Einzige, was Außenstehende von den Sportlern sehen. Die genaue Methodik wird nicht wahrgenommen. So kann man schnell zu der Annahme gelangen, beides sei dasselbe.

Muskelaufbau ist für beide Sportarten ein essenzielles Trainingsziel, dem die Sportler Training und [Ernährung](#) entsprechend anpassen. Hier erschöpfen sich die grundlegenden

Gemeinsamkeiten aber auch schon.

Kraftsport vs. Bodybuilding – Kraftzuwachs vs. Optik

Während der Kraftsportler den Muskelzuwachs für einen Kraftzuwachs anstrebt, ist beim Bodybuilder der Muskelzuwachs an sich schon das Ziel. Training, Ernährung und Übungszusammenstellung werden koordiniert, um ein optisch optimales Ergebnis zu erhalten. Bodybuilder achten auf eine Ausgewogenheit der Muskulatur und auf die Definition derselben. Jeder Muskel soll nach Möglichkeit einem optischen Ideal entsprechen. Wie dieses Ideal aussieht, richtet sich danach, ob der Sportler an Wettkämpfen teilnehmen oder ob er nur ein persönliches Bild von sich erfüllen will. So trainieren Bodybuilder gern auch isoliert einzelne [Muskeln](#), bis sie dem angestrebten Ideal entsprechen.

Kraftsportler wie Gewichtheber oder Kraft-Dreikämpfer hingegen trainieren um des Kraftzuwachses Willen. Dass die Muskeln auch im Volumen deutlich zunehmen ist eher ein Nebeneffekt des eigentlichen Trainingsziels: möglichst viel Kraft für bestimmte Leistungen aufzubauen. Hier kommt es also nicht unbedingt auf die Isolierung einzelner Muskeln an. Vielmehr ist hier auch die Koordination der Fasern im Muskel und der Muskeln untereinander gefragt. Nur so können Kraftsportler höchste Leistungen vollbringen. Dafür nutzen sie neben den recht isolierten Übungen an Maschinen und mit Hanteln auch komplexe Bewegungsabläufe und solche, in denen sie später ihre Kraft unter Beweis stellen wollen. Optik und Definition der Muskulatur sind dabei Nebensache. Daher wirken Kraftsportler oft massiger. Die Definitionsphase, die Bodybuilder sehniger aussehen lässt, könnte sie wieder Trainingsergebnisse in Form von Leistung kosten.

Je nach ausgeübtem Kraftsport sind auch die Trainingsschwerpunkte deutlich stärker auf bestimmte Muskelgruppen fokussiert. Die optische Balance gerät dabei zur Nebensache. Typische Kraftsportler sind:

- Gewichtheber
- Kraft-Dreikämpfer
- Powerlifter
- Armdrücker
- Strongmen
- Tauzieher