

Eigenschaften eines Bodybuilding-Champions

Von Berend Breitenstein

Bodybuilding-Champion! Wer möchte das nicht von sich sagen können? Aber was zeichnet eigentlich einen Bodybuilding-Champion aus? Bei Durchsicht des Lexikons wird der Champion als jemand definiert, der es in einer Sportart zu einer Meisterschaft in bedeutenden Wettkämpfen gebracht hat. Natürlich ist es in erster Linie das körperlich sichtbare Ergebnis eines sich in Top-Form befindlichen Athleten, das sich dem Auge des Betrachters bietet. Aber wie hat es dieser Athlet geschafft, eine derart außergewöhnliche Körperentwicklung zu erzielen und welche Eigenschaften machen, neben der Präsentation einer herausragenden körperlichen Entwicklung, den wahren Bodybuilding-Champion aus?

Dieser Artikel beschäftigt sich mit den körperlichen, geistigen und sozialen Attributen eines Bodybuilding-Champions und soll zeigen, das es nicht allein der Siegerpokal eines Wettkampfes ist, der dazu führt, das ein Athlet sich als Champion bezeichnen kann.

Körperliche Eigenschaften

Der Anblick eines Top-Bodybuilders in Bestform ist wirklich beeindruckend. Massive, kompakte Muskulatur, ausgezeichnete Definition und eine harmonische Entwicklung aller Muskelgruppen untereinander, schnüren schließlich das Gesamtpaket, das einen herausragenden Bodybuilder ausmacht.

Wie in jeder Sportart gibt es auch im Bodybuilding nur wenige, echte Ausnahmereischeinungen. Der immer noch bedeutendste Wettkampf ist der jährlich ausgetragene Mr. Olympia. Seit 1965, dem ersten Jahr dieser Veranstaltung, konnten lediglich 10 Athleten den Mr. Olympia Titel gewinnen. Nur einer geringen Anzahl Menschen ist es vorbehalten,

bis in die höchsten Ebenen im Bodybuilding vorzustoßen. Aber jeder Athlet kann das Beste aus seinen körperlichen Voraussetzungen machen und im Laufe der Zeit eine beeindruckende Körperentwicklung präsentieren.

Für das Erzielen von optimalen Ergebnissen im Muskelaufbau- und Fettabbau ist es wichtig, das bei der Trainings- und Ernährungsplanung der von der Natur aus vorgegebene, persönliche Körpertyp berücksichtigt wird. Sicherlich haben Sie schon einmal von der Einteilung der drei Körpertypen in Ektomorph (schlank); Mesomorph (athletisch) und Endomorph (dicklich) gehört.

Wir haben zwar alle denselben anatomischen Grundaufbau, aber jeder Mensch ist ein ganz persönliches Individuum und verfügt zum Beispiel über individuelle Stoffwechselabläufe („gute“ und „schlechte“ Futterverwerter) und eines ihm eigenen prozentualen Anteils an weißen, schnell kontrahierenden und roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern innerhalb der Skelettmuskulatur. Dabei ist es entscheidend, das diese körperlichen Unterschiede zwischen den Menschen in der Trainings- und der Ernährungsplanung berücksichtigt werden. Was für den einen zu besten Ergebnissen führt, muß für den anderen noch längst nicht die optimale Strategie sein. Ein Athlet, der zum Beispiel dazu neigt, durch den Verzehr von Kohlenhydraten Fett anzusetzen, ist sehr damit beraten, genau auf die Art, die Menge und den Tageszeitpunkt der Kohlenhydratzufuhr zu achten. Ein anderer Athlet, der über einen hohen Anteil an weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern verfügt, wird nur dann beste Ergebnisse im Muskelaufbau erzielen, wenn er mit schweren Gewichten und Wiederholungszahlen zwischen 6 und 10 pro Satz trainiert. Nur wenn Ihr Training und Ihre Ernährung auf Ihren Körpertyp zugeschnitten ist, werden Sie der Beste Bodybuilder werden, der Sie sein können.



Ein weiteres körperliches Kriterium, das einen Bodybuilding-Champion auszeichnet, ist die Ausgewogenheit in der Muskelentwicklung. Dicke Arme, eine massive Brust und Waden wie Hühnerbeine machen gewiß keinen Champion. Nur wenn die einzelnen Muskelgruppen gleichmäßig entwickelt sind und quasi fließend ineinander übergehen, kann von einer erstklassigen Körperentwicklung gesprochen werden. Fakt ist, dass jeder Athlet über Muskelgruppen verfügt, die besser als andere auf das Training ansprechen. Ein Champion strebt danach, die in der Entwicklung hinterher hinkenden Muskelgruppen so zu entwickeln, dass diese sich zumindest an die stärker ausgeprägten Muskelpartien angleichen. Wer erinnert sich nicht an „Mr. Legs“ Tom Platz, der wohl über eine der besten Beinentwicklungen verfügte, die es je im Bodybuilding zu sehen gab? Bei dem Gewinn der Amateur-Weltmeisterschaft 1978 war noch ein deutlicher Unterschied zwischen seinen gewaltigen Beinen und der Oberkörperentwicklung zu sehen. Um bei den Profis ganz vorne mitmischen zu können, arbeitete Platz wie besessen daran, seinem Oberkörper ähnliche Dimensionen zu verleihen, wie denen seiner Beine.

Und tatsächlich zeigte das Streben von Platz nach Ausgewogenheit in seiner Körperentwicklung großartigen Erfolg. Nicht wenige sahen ihn als den verdienten Sieger des Mr. Olympia 1981, bei dem er den dritten Rang belegte.

Jetzt kommt ein weiteres Merkmal ins Spiel, das für die Entwicklung einer meisterlichen Körperentwicklung Gold wert ist, und das auch durch noch so viel

Training nicht zu ändern ist. Die Rede ist von der Symetrie des Athleten.

Zwar kann durch hartes Training der schwächer entwickelten Muskelgruppen eine gewisse Ausgewogenheit

in der Körperentwicklung erreicht werden, aber glücklich sind diejenigen, die von Natur aus über schöne, fließende Linien im Körperbau verfügen. Lange Muskelansätze, breite Schlüsselbeine und ein schmales Becken sind für die Entwicklung eines 1A Bodys von großem Vorteil.



Die Praxis zeigt, dass nur sehr wenige Athleten über die körperlichen Eigenschaften verfügen, die dazu notwendig sind, bis an die Spitze im Bodybuilding zu kommen. Vielleicht sind Sie ja auch so ein genetischer Glückspilz und können sich bei Ihren Eltern für die Weitergabe dieser hervorragenden Veranlagung für den Muskelaufbau bedanken.

Geistige Eigenschaften

In jedem Fall werden Sie das Beste aus Ihren körperlichen Möglichkeiten machen, wenn Sie die geistigen Eigenschaften eines Bodybuildings-Champions haben.

Offenheit und Lernfähigkeit

Jeder erfolgreiche Bodybuilder hat das Beste aus seinen körperlichen Voraussetzungen gemacht. Grundvoraussetzung hierfür waren Offenheit und Lernfähigkeit, zwei wesentliche Aspekte dafür, um sich mit den gängigen Trainings- und Ernährungsempfehlungen kritisch auseinander zu setzen und deren Wirksamkeit in der Praxis zu überprüfen.

Ich spreche da aus eigener Erfahrung. In den ersten Jahren meines Trainings habe ich mich nach den damals gültigen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft gerichtet, die sich dafür aussprachen, dass die Kohlenhydrate der wesentliche Nährstoff in



der Sportlerernährung sein sollten. In der Folge erzielte ich zwar durch die Kombination des Trainings mit schweren Gewichten und dem Verzehr von großen Kohlenhydratmengen ganz gute Ergebnisse im Kraftaufbau, aber mein körperliches Erscheinungsbild hatte nur ganz entfernt etwas damit zu tun, was man als einen guten Bodybuilder bezeichnen konnte. Der Fettanteil an meinem Körper war deutlich zu hoch, von Bauchmuskeln keine Spur. Irgend etwas stimmte nicht. Da ich noch niemals einen richtigen Trainer im Bodybuilding hatte, war ich auf die Informationen angewiesen, die in der einschlägigen Fachpresse erschienen. Ich stöberte so viel wie möglich in den Bodybuilding-Magazinen und las in einer Kolumne von Arnold Schwarzenegger, das er in der Vorbereitung auf seine Wettkämpfe die



Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum reduzierte, allenfalls ein grüner Salat stand in den letzten 6 Wochen vor seinem Auftritt als Kohlenhydratquelle auf seinem Speiseplan. Aufgrund meines mangelhaften Erfolges in der Entwicklung von Muskeldefinition entschloß ich mich dafür, es auch einmal mit dieser Strategie zu versuchen. Und tatsächlich war die Reduktion der Kohlenhydrataufnahme der entscheidende Punkt dafür, das ich eine Definition erzielen konnte, die ich selber so nicht für möglich gehalten hätte. Lange Rede – kurzer Sinn: Blicken Sie über den Tellerrand hinaus, besorgen Sie sich so viele Fachinformationen wie möglich betreffend den Erfolgsfaktoren im Bodybuilding und testen Sie diese theoretischen Empfehlungen auf deren Effektivität für Sie persönlich in der Praxis.

Jeder Bodybuilding-Champion ist so vorgegangen. Nach Versuch und Irrtum hat er schließlich sein individuelles Erfolgsrezept ermittelt, das ihm die Entwicklung einer außergewöhnlichen Körperentwicklung ermöglichte. Dazu gehört aber mehr, als lediglich mit unterschiedlichen Trainings- und Ernährungsansätzen zu experimentieren. Das ist nur der erste Schritt. Um erfolgreich zu sein, müssen Sie die Fähigkeit besitzen, die Signale zu deuten, die Ihnen Ihr Körper aufgrund des Trainings- und der Ernährung sendet. Diese sogenannte „somatische Intelligenz“ ist eine Eigenschaft jedes Bodybuilding-Champions. Fühlen Sie in sich hinein und empfangen Sie die ausgesendeten Botschaften Ihres Körpers auf Maßnahmen im Training und in der Ernährung. Wie fühlen sich Ihre Muskeln bei einer deutlichen Erhöhung der trainierten Satzzahlen für die einzelnen Körperpartien an? Mit welchen Wiederholungszahlen pro Satz erreichen Sie die besten Ergebnisse im Muskelaufbau?

Sind Sie nach nur einem Tag Pause wieder bereit dafür, die gleiche Muskelgruppe wieder gezielt zu trainieren? Welche Nahrung gibt Ihnen längerfristig Energie? Wie häufig sollten Sie essen, um optimale Resultate im Muskelaufbau und Fettabbau zu erzielen? Gibt es einzelne Lebensmittel, die Sie nicht vertragen oder die zu einer Wasserspeicherung im Gewebe führen? Das sind nur einige, wenige Fragen, die Sie sich stellen- und deren Beantwortung Sie für sich durch das Überprüfen in der Praxis herausfinden sollten.

Wenn Sie diese Kunst des Signaldeutens Ihres Körpers und die optimierte Umsetzung derselben in der Praxis beherrschen, dann sind Sie ein Meister in der Anwendung des Instinktivprinzips, dem „Königsprinzip“ in der Trainingsmethodik des Bodybuildings. Damit haben Sie einen entscheidenden Schritt dafür getan, das Beste aus Ihrem genetischen Potenzial zu machen.

Ehrgeiz

Die ermittelten Erkenntnisse darüber, was Ihnen persönlich beste Ergebnisse im Bodybuilding bringt, müssen Sie in der Folge mit aller Entschlossenheit und höchstem Einsatz zur Anwendung bringen. Nur wenn Sie wirklich den Ehrgeiz haben, Bodybuilding-Champion zu werden, werden Sie tagaus, tagein auch alles dafür tun, das sich dieses Ziel verwirklicht. Kennen Sie die Szene aus einem älteren Video, in der Tom Platz am Strand post, im Hintergrund der Pazifik, über ihm eine kreisende Seemöwe und wie er im anschließenden Interview davon sprach, das er jede Faser seines Wesens

und alle Kraft die er hat in das Bodybuilding steckt? Häufig höre ich den Satz in mir wie Platz sagte: „I give every fibre of my inner being and total commitment to Bodybuilding“. Als Bodybuilding-Champion müssen Sie einfach bereit dafür sein, den Preis zu zahlen, der dafür notwendig ist, das Sie erfolgreich sind. Damit ist natürlich nicht ausschließlich der finanzielle Aspekt gemeint, der für eine höchst erfolgreiche Bodybuilding-Karriere ebenfalls eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Vielmehr ist die Bereitschaft zur totalen Hingabe und zu höchstem Einsatz im Training und der Ernährung gemeint. Bitte sehen Sie in diesem Zusammenhang auch den Abschnitt über „Disziplin“ im Artikel über die geistigen Aspekte als Erfolgsfaktoren im Bodybuilding in diesem Heft.



zu überschreiten, werden Sie weiterhin Fortschritte in der Körperentwicklung verzeichnen. Champions sind willens und fähig, das Risiko dieser Grenzüberschreitungen zu tragen. Das soll aber nicht in einer Kamikaze-Mentalität enden. Natürlich müssen Sie alles mögliche dazu tun, das Sie in Ihren Bemühungen, ein Bodybuilding-Champion zu werden, unversehrt bleiben.

Leidensfähigkeit

Haben Sie schon einmal eine Wettkampfvorbereitung durchgezogen? Dann wissen Sie, das Leistungsbodybuilding wahrlich kein Zuckerschlecken ist. Das Training an sich ist schon so hart, das es Sie an die Grenzen Ihrer körperlichen und geistigen Belastbarkeit führt. In Kombination mit einer strikten und eher kargen Diät, bekommen die letzten Wochen vor dem großen Tag eine Intensität, die nur sehr motivierte und zielorientierte Athleten aushalten können. Gerade in der Zeit der Wettkampfvorbereitung müssen Sie in jeder Trainingseinheit nach Höchstleistung streben und Vollgas geben. Mit angezogener Handbremse werden Sie kein Champion. Alles oder nichts – das zählt. Sieger tun immer etwas mehr als der Durchschnitt und verfügen über eine ausgeprägte Leidensfähigkeit.

Risikobereitschaft

Dem Streben nach Höchstleistung unterliegt auch immer ein gewisser Grad an Risikobereitschaft. Nur wenn Sie dazu bereit sind, Ihre bisherigen Grenzen

Dazu gehört es zum Beispiel, dem Körper vor jeder intensiven Trainingseinheit so aufzuwärmen, das die Möglichkeit einer Verletzung auf ein Minimum reduziert wird und die sorgfältige Entscheidung für oder gegen die Einnahme von verbotenen Substanzen. Meine Philosophie ist die des dopingfreien Bodybuildings. Aus diesem Grund muß ich mir auch keine Gedanken über eventuell gesundheitsschädliche Folgeerscheinungen durch den Konsum von beispielsweise Steroiden, Wachstumshormonen oder Diuretika machen.

Die Entscheidung liegt natürlich bei Ihnen, ob Sie das Risiko eingehen wollen, das Doping für Ihren Körper und Geist nach sich zieht. An dieser Stelle soll nicht im einzelnen näher auf die Gefahren oder die ethischen Aspekte des Dopings eingegangen werden. Sie entscheiden selber, wie weit Sie in Ihrem Streben gehen wollen, ein Bodybuilding-Champion zu werden. Das der Mr. Olympia nicht allein durch Aminosäuren gewonnen wird, dürfte wohl klar sein.

Aber auch für dopingfreie Athleten gibt es mittlerweile eine Plattform. Die Wettkämpfe der GNBf e.V. (German Natural Bodybuilding Federation/ www.gnbf.de) unterliegen strikten Dopingkontrollen und bieten gleichgesinnten Athleten die Möglichkeit auf einen fairen Wettkampf und die Chance zur Qualifikation für die Profi-Wettkämpfe der WNBf (World Natural Bodybuilding Federation) in den USA.



zu überschreiten, werden Sie weiterhin Fortschritte in der Körperentwicklung verzeichnen. Champions sind willens und fähig, das Risiko dieser Grenzüberschreitungen zu tragen. Das soll aber nicht in einer Kamikaze-Mentalität enden. Natürlich müssen Sie alles mögliche dazu tun, das Sie in Ihren Bemühungen, ein Bodybuilding-Champion zu werden, unversehrt bleiben.

Intelligenz

Wer kennt ihn nicht, den Ausspruch „Alles im Arm, aber nichts im Hirn“. Ganz so einfach ist es aber dann doch nicht. Echte Bodybuilding-Champions sind alles andere als blöd. Allein die Organisation des jährlichen Trainingsplans mit unterschiedlichen Trainingszyklen und die darauf abgestimmte entsprechende Ernährung erfordert einige Überlegung und stellt hohe Anforderungen an die Intelligenz des Athleten. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Wie oft habe ich mich schon bei dem Anblick von Sportskameraden, die auch nach Monaten im Studio immer gleich aussehen und objektiv weder Fortschritte in der Körperentwicklung noch in der Kraftzunahme zu verzeichnen haben, gefragt, was bei ihnen falsch läuft? In der Beantwortung dieser Frage bin ich zu dem Schluß gekommen, das neben dem Willen, höchsten Einsatz im Training zu zeigen und diszipliniert auf die Ernährung zu achten, auch unzureichende Planung die Ursache für deren Stagnation ist. Nur mit einer genau festgelegten und in der Praxis umgesetzten Strategie werden Sie die bestmöglichen Ergebnisse im Bodybuilding erzielen. Natürlich ist auch möglich, mit weniger Planung zu ganz ansehnlichen Fortschritten zu kommen. Aber das genügt in keinem Fall, um Champion zu werden. Um optimale Resultate im Bodybuilding zu erzielen, müssen Sie natürlich nicht den IQ von Albert Einstein besitzen, aber fähig dazu sein, sich eine genau auf Ihre Zielsetzung zugeschnittene Trainings- und Ernährungsstrategie auszuarbeiten. Sollte dieses momentan noch etwas schwierig sein, empfehle ich Ihnen, einen Coach Ihres Vertrauens zu engagieren, der Ihnen bei der Planung behilflich ist.

Bodybuilding-Champions sind auch häufig Meister in der „psychologischen Kriegsführung“. Tatsächlich kann eine gewisse Cleverness im Umgang mit

Konkurrenten bei einem Wettkampf ein wichtiger Aspekt dafür sein, die Bühne als Sieger zu verlassen.

Der Athlet, der sich den psychologischen Vorteil wohl am besten zu Nutze machen konnte, war wahrscheinlich Arnold Schwarzenegger. Wenn Sie den Film „Pumping Iron“ gesehen haben, dann können Sie sich sicherlich an die Szene erinnern, als Arnold mit Lou und Matt Feringo am Frühstückstisch saß. Lou Feringo wurde als der größte Konkurrent von Schwarzenegger im Kampf um den Titel des Mr. Olympia 1975 gehandelt und ließ sich in der Vorbereitung auf den Wettkampf von seinem Vater Matt betreuen. Alle drei saßen also am Frühstückstisch und plauderten, als Arnold sagte, er hätte seine Mutter in Österreich angerufen und ihr erzählt, das er den Mr. Olympia ein sechstes Mal gewonnen hätte. Lou war aufgrund dieser Aussage völlig verdattert und erwiderte, das der Wettkampf doch erst am Abend entschieden sein würde. Ja, sagte Arnold, das stimmt... aber wir wissen doch beide, wer gewinnen wird. Natürlich hat Arnold gewonnen und Lou wurde dritter hinter Serge Nubret.

Ein weiteres Beispiel für die Macht der Psychologie: Es trug sich zu bei Arnolds sehr umstrittenen Comeback beim Mr. Olympia 1980 in Sydney. Frank Zane, der den Titel seit 1977 inne hatte, trat auch in diesem Jahr wieder an und galt als der Favorit auf den Sieg. Arnold war sich darüber im Klaren, das er es besonders gegen Zane nicht leicht haben würde, zu gewinnen. Als die beiden im Vergleichsposing miteinander verglichen wurden, erzählte Arnold Zane einen Witz, den dieser so lustig fand, das er ziemlich darüber lachen mußte. Während Zane also lachte, nahm Arnold blitzschnell die von den Kampfrichtern geforderte Pose ein und schuf sich dadurch einen nicht zu unterschätzenden Vorteil im Kampf mit Zane. Arnold gewann 1980 seinen siebten Mr. Olympia Titel.



Organisatorische Fähigkeiten

Das Streben danach, ein Bodybuilding-Champion zu werden, ist ziemlich zeitintensiv. Nahezu tägliches Training pro Woche, die Zubereitung und der Verzehr von 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag sowie die Sicherstellung von ausreichenden Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten belastet in nicht unerheblichem Maße das zur Verfügung stehende Zeitkontingent. Wenn dazu noch eine hohe berufliche oder familiäre Belastung existiert, dann erfordert es schon einige organisatorische Fähigkeiten, um alle diese Faktoren mit einander zu verbinden, beziehungsweise unter einen Hut zu bringen. Gute Planung und Disziplin in der Umsetzung des erstellten Zeitplans zeichnet den Bodybuilding-Champion aus, der die Erfordernisse des Trainings und der Ernährung mit den Ansprüchen des täglichen Lebens verbinden kann.

Soziale Eigenschaften

Um sich als Bodybuilding-Champion zu bezeichnen, gehören aus meiner Sicht neben den körperlichen und geistigen Voraussetzungen auch soziale Eigenschaften. Damit ist das Auftreten in der Öffentlichkeit und das Verhalten gegenüber den Mitmenschen gemeint.

Ein Bodybuilding-Champion achtet auf sein Äußeres. Nicht nur eine erstklassige Körperentwicklung ist wichtig, wenn es darum geht, als Champion bezeichnet zu werden. Saubere Kleidung und ein gepflegtes äußeres Erscheinungsbild, zu dem beispielsweise ein guter Haarschnitt, gepflegte Zähne und ein glattes Hautbild gehören, sind einige der äußerlichen Merkmale, die der Außenwelt zeigen, dass hier ein Mensch ist, für den Gesundheit und gutes Aussehen wichtig sind.

Freundlichkeit und Respekt gegenüber den Mitmenschen sind weitere wichtige Attribute, die einen Bodybuilding-Champion charakterisieren. Wenn Sie

bereits den Status eines Champions erreicht haben, dann haben Sie für jeden, der Sie in Sachen Bodybuilding um Rat bittet, ein offenes Ohr und geben Sie ihm Ihr Wissen weiter. Helfen und unterstützen Sie die Nachwuchsatleten, die es Ihnen gleich tun wollen. Respektieren Sie andere Meinungen bezüglich des Trainings und der Ernährung, aber vertreten Sie Ihren Standpunkt. Überzeugen Sie mit Fachwissen, Kompetenz und Freundlichkeit.

Fazit:

Ein Bodybuilding-Champion kennt seinen Körper und hat gelernt, die für sich persönlich am besten geeignete Trainings- und Ernährungsstrategie herauszufinden. Gepaart mit einigen geistigen Voraussetzungen, wie zum Beispiel Ehrgeiz und Leidenschaft, wird höchster Einsatz im Training und der Ernährung in die Praxis umgesetzt. Die daraus resultie-



rende exzellente Körperentwicklung zeichnet, zusammen mit einem vorbildlichen Auftreten in der Öffentlichkeit, den wahren Bodybuilding-Champion aus.

Der Autor ist zu erreichen unter:
www.berend-breitenstein.de