

Ab wann zählt man eigentlich als Bodybuilder? Betreiben diesen Sport nur Männer?

Bodybuilding ist eine Kraftsportart. Ziel des Bodybuildings ist es, eine bestimmte Körperform zu erreichen. Der Sport wird sowohl von Frauen, als auch von Männern ausgeübt. Die Kraftsportler und Kraftsportlerinnen trainieren meist 5-6-mal in der Woche. Ein Profi trainiert häufig mehrere Stunden täglich. Besonders intensiv wird vor Wettkämpfen trainiert. Der bedeutendste Wettkampf ist der Mr. Olympia, der jährlich in Las Vegas stattfindet. Eine Jury vergleicht und bewertet dann das muskulöse Aussehen der Bodybuilder in verschiedenen Posen.

Um erfolgreich zu sein, betreiben die Sportler und Sportlerinnen gezieltes Krafttraining. Ein genauer Trainingsplan gibt an, wann welche Muskelgruppe wie trainiert werden soll. Zu diesem Zweck nutzen sie verschiedene Trainingsgeräte wie beispielsweise Lang- oder Kurzhanteln, Seile (Battle Ropes), sogenannte Kettlebells oder spezielle Maschinen wie Seilzüge, Power-Racks oder Beinpressen. Manche Bodybuilder trainieren auch einfach nur mit ihrem eigenen Körpergewicht. Einige der Übungen sind z.B. Kniebeugen, Klimmzüge, Liegestütz oder Sit-ups. Anders als beim Maximalkrafttraining, bei welchem versucht wird ein möglichst hohes Gewicht zu stemmen, führen die Sportler und Sportlerinnen beim Bodybuilding mehrere Wiederholungen der Trainingsübungen durch. Dadurch wird der Muskelstoffwechsel verbessert und somit der Aufbau der Muskeln gesteigert.

Nicht nur die Beanspruchung der Muskeln, auch die Regenerationspausen sind wichtig. Andere Teile des Körpers werden durch das Krafttraining ebenso trainiert und passen sich der Belastung an. Beispielsweise versorgt das Herz-Kreislauf-System den Körper besser mit Blut und somit mit Nährstoffen. Der Stoffwechsel verändert sich, sodass die Muskeln gut versorgt werden. Das zentrale Nervensystem sorgt für eine bessere Koordination zwischen und innerhalb der einzelnen Muskeln.

Neben dem Training ist beim Bodybuilding die Ernährung äußerst wichtig. Um den Körper mit genügend Nährstoffen zu versorgen, nimmt ein Profi-Bodybuilder täglich bis zu zehn Mahlzeiten ein. Hauptbestandteil ist dabei Eiweiß. Ihr Speiseplan ist darauf ausgelegt, dass sie täglich bis zu 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körper-Masse zu sich nehmen. Denn eine eiweißreiche Ernährung fördert den Muskelaufbau. Damit die Muskeln noch deutlicher sichtbar werden, vermindern Bodybuilder ihren Körperfettanteil. Besonders vor Wettkämpfen reduzieren sie zudem den Wasseranteil. Allerdings ist ein Verzicht auf Wasser nicht gesund und kann gefährlich werden.

Beim Bodybuilding wird der Körper stark beansprucht. Damit die Belastungen nicht zu Verletzungen und Langzeitschäden führen, ist eine korrekte Ausführung der Übungen unbedingt einzuhalten. Bodybuilder, die dies nicht beachten, leiden schnell an Muskel-, Sehnen- und Gelenksverletzungen oder schädigen andere innere Organe, sogar das Gehirn. Leider gibt es auch immer wieder Bodybuilder, die mit unfairen Mitteln versuchen, noch bessere Trainingserfolge zu erzielen. Meist handelt es sich um eigentlich verschreibungspflichtige Medikamente. Die Einnahme der sogenannten Dopingmittel ist aber gefährlich, weil sie ohne ärztliche Kontrolle und meist in viel zu hohen Dosen erfolgt. Als Nebenwirkungen können schwere Erkrankungen wie Organversagen oder Herzinfarkte auftreten. Im schlimmsten Fall führen sie sogar zum Tod.