

ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

DIE GROSSE BODY- BUILDING BIBEL

DAS STANDARDWERK –
UNGEKÜRZT UND AKTUALISIERT

- Vom Anfänger zum Leistungssportler
- Sämtliche Techniken, Trainingsprogramme und Spezialübungen
- Diät- und Ernährungsratschläge
- Wettkampfvorbereitung und -strategien

riva

Für meine Mutter

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 2019

© 2019 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 1985 bei Simon and Schuster, New York unter dem Titel *Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. © 1985 by Arnold Schwarzenegger. All rights reserved.

Die aktualisierte Neuauflage erschien 1998 bei Simon and Schuster, New York unter dem Titel *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. © 1998 by Arnold Schwarzenegger. All rights reserved.

Die deutsche Erstausgabe erschien 1986 beim Wilhelm Heyne Verlag unter dem Titel *Das große Bodybuilding-Buch*. Die Rechte an der deutschen Übersetzung von Edith Aulich liegen beim Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

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.

Fachliche Beratung der Erstausgabe: Albert Busek

Übersetzung: Edith H. Aulich, Kristina Mundt

Lektorat und Projektmanagement: Susanne Beinvogl

Umschlaggestaltung: Georg Feigl, Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: © Jimmy Caruso

Layout: Katja Muggli

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0958-7

ISBN E-Book [PDF] 978-3-7453-0588-3

ISBN E-Book [EPUB, Mobi] 978-3-7453-0589-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**

MIT BILL DOBBINS

**DIE GROSSE
BODY-
BUILDING
BIBEL**

DAS STANDARDWERK –
ERWEITERT UND AKTUALISIERT

riva

Inhalt

Vorwort	6
Teil 1 Einführung	23
Kapitel 1 Entstehung und Geschichte des Bodybuildings ..	24
Kapitel 2 Grundbegriffe des Bodybuildings	47
Kapitel 3 Die Trainingserfahrung	59
Kapitel 4 Das Studio	76
Kapitel 5 Hinweise für Anfänger	80
Teil 2 Die Trainingsprogramme	97
Kapitel 1 Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings	98
Kapitel 2 Erkennen des eigenen Körperbautypus	123
Kapitel 3 Grundtraining	130
Kapitel 4 Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene	141
Kapitel 5 Entwicklung eines erstklassigen Körpers: Training für Fortgeschrittene	153
Kapitel 6 Das Wettkampftraining	170
Kapitel 7 Die Macht des Geistes über den Körper	191
Teil 3 Übungen für bestimmte Muskelgruppen	207
Kapitel 1 Schultern	209
Kapitel 2 Brust	248
Kapitel 3 Rücken	288
Kapitel 4 Arme	320
Kapitel 5 Oberschenkel	400
Kapitel 6 Waden	431
Kapitel 7 Bauch	451

Teil 4	Wettkämpfe	485
Kapitel 1	Posing	486
Kapitel 2	Vorbereitung vom Scheitel bis zur Sohle	557
Kapitel 3	Strategie und Taktik des Wettkämpfers	566
Teil 5	Gesundheit, Ernährung, Diät und Pharmaka ..	591
Kapitel 1	Ernährung und Diät	592
Kapitel 2	Wie man zu- oder abnimmt	613
Kapitel 3	Wettkampfdiät	623
Kapitel 4	Häufige Verletzungen und wie man sie behandelt	632
Kapitel 5	Anabole Steroide und ergotrope Mittel	654
Register		665
Bildnachweis		671

Vorwort

Wer hätte gedacht, dass jemand ein umfassendes Buch über Bodybuilding und Krafttraining schreiben könnte, geschweige denn eines mit mehr als 600 Seiten? Wie viel kann man schon über das Hochstemmen schwerer Metallscheiben zu sagen haben? Schließlich ist Bodybuilding, wie sagt man doch so schön, keine Quantenphysik.

Viele Menschen gehen genau so an ein Bodybuilding-Programm heran. Ich weiß es, weil man sie im Fitnessstudio leicht ausmachen kann. Diese Leute packen meist extraschwere Gewichte an die Hantelstange, hieven das Eisen irgendwie hoch, ohne auf die richtige Ausführung zu achten [mit einem zusätzlichen Schub aus dem unteren Rücken], und lassen die Stange dann nach unten krachen. Das ist aber kein Bodybuilding! Der Wille ist zwar da, doch das Wissen fehlt, und diese Menschen werden daher entweder durch eine Verletzung ins Abseits befördert oder geben schnell auf, da sie trotz all ihres Trainings keine bedeutenden Verbesserungen erzielen.

Man benötigt sicherlich keinen Dokortitel, um die Vielschichtigkeit von Bodybuilding zu verstehen, aber es ist auch nicht so selbsterklärend wie beispielsweise Fahrradfahren. Mensch, das Bodybuilding-Vokabular wirkt wie eine Fremdsprache: Pyramidentraining, Gastrocnemius, Negativwiederholungen, Periodisierung, Instinktprinzip, Spotting. Die vielen verschiedenen Elemente des Krafttrainings zu lernen, von den Hunderten von einzelnen Übungen und Varianten bis hin zur Zusammenstellung eines zielführenden Workouts, erfordert Zeit und Übung. Um möglichst schnell Fortschritte zu erzielen, müssen Sie einfach wissen, was Sie tun.

Wenn Sie es sich leisten können, 50 € [oder mehr] pro Stunde für einen Personal Trainer auszugeben, können Sie es sich vielleicht erlauben, nicht viel vom Bodybuilding zu verstehen. Den Preis für eine Trainingsstunde können Sie aber auch in dieses Buch investieren und sich damit Ihr ganzes Leben lang weiterentwickeln, angefangen mit Ihrem nächsten Workout.

Viele vergessen, dass auch ich einmal Anfänger war, genau wie Sie, und dass ich meinen Körper und meine Karriere aus der gleichen Ausgangslage, in der Sie sich jetzt befinden, aufgebaut habe. Falls Sie das nicht glauben können: Fotos aus meiner Jugend beweisen, wie weit ich kom-

men und wie viel ich dafür arbeiten musste. Was mich von meinen Altersgenossen unterschied, war jedoch der sehnliche Wunsch, Muskeln aufzubauen, und der feste Vorsatz, mich von nichts aufhalten zu lassen. Auf dem Weg habe ich zahllose Fehler gemacht, weil meine einzigen Ratgeber ein paar von Joe Weiders englischen Muskelzeitschriften waren und ich nicht einmal die Sprache beherrschte! Die Zeitschriften inspirierten mich, Englisch zu lernen, damit ich die Trainingsprogramme meines frühen Vorbilds Reg Park nachahmen konnte. Die Zeitschriften konnten mir allerdings nur einige Grundkonzepte beibringen; alles andere lernte ich durch Versuch und Irrtum.

Erfahrung ist jedoch der beste Lehrer, solange man aus seinen Fehlern lernt. Zu Beginn trainierte ich den Bizeps viel aufmerksamer als den Trizeps, eine größere Muskelgruppe. Bauchmuskeltraining ließ ich eigentlich ganz weg, weil damals die Meinung vorherrschte, die Bauchmuskulatur werde durch die vielen schweren komplexen Bewegungen schon genug stimuliert. In den ersten Jahren trainierte ich die Waden so wenig, dass ich mich doppelt anstrengen musste, als ich schließlich in die USA kam. Ich schnitt sogar die Beine meiner Trainingshose ab, sodass meine Waden immer zu sehen waren und kritisch beäugt werden konnten – eine ständige Erinnerung, dass meine Schwächen mehr Aufmerksamkeit verdienen. Wir hatten auch nicht viele Maschinen. In meinen ersten Jahren als Bodybuilder führte ich weder Beincurls noch Beinstrecken aus. Doch mein größtes Handicap war mein mangelndes Wissen; mein Übungskatalog, mit dem ich den gesamten Körper formte, bestand aus wenigen Bewegungen. Dank dieses Buchs müssen Sie zum Glück nicht dieselben Fehler machen, die ich gemacht habe.

Wie ich werden auch Sie feststellen, dass der Muskelaufbau Sie in jedem Bereich Ihres Lebens aufbaut. Was Sie hier lernen, wird auch alles andere in Ihrem Leben beeinflussen. Wenn Sie die Früchte Ihrer Arbeit ernten, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, was sich jenseits von Wettbewerben positiv auf Ihre Arbeit und zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt. Ich bin der Meinung, dass Bodybuilding mir nicht nur bestimmte physische Merkmale verliehen hat, sondern auch die Grundlage für alles andere bildete, was ich erreicht habe – als Geschäftsmann, als Schauspieler und sogar, was meine Familie angeht. Ich weiß, dass ich in jedem Bereich Erfolg haben kann, in dem ich Erfolg haben möchte, und ich weiß es, weil ich verstehe, was es heißt, Opfer zu bringen, zu kämpfen, durchzuhalten und schließlich Hindernisse zu überwinden.

Auch heute noch sprechen mich viele Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, auf mein Engagement an. Wenn ich einen Film drehe, bin ich bereit, eine schwierige Szene immer wieder zu spielen, bis wir sie genau richtig hinbekommen. Warum? Das hat alles mit Disziplin zu tun. Wenn Sie sich zum Ziel setzen, Ihre körperliche Gesundheit zu verbessern, werden Sie merken, dass sich die Selbstdisziplin, der Fokus und das Streben nach Erfolg auch auf die übrigen Aktivitäten in Ihrem Leben übertragen. Auch wenn es Ihnen jetzt vielleicht noch nicht bewusst ist, werden Sie es letztendlich realisieren, wenn Sie eine bestimmte Herausforderung ähnlich diszipliniert in Angriff nehmen. Das ist ein weiterer Grund, warum es mich so begeistert, was Bodybuilding erreichen kann.

Dieses Buch ist keine Biografie. Es ist nicht die Geschichte meines Lebens als siebenfacher Mr. Olympia oder die Geschichte meines Lebens als Schauspieler. [Falls Sie sich dafür interessieren, können Sie diese Informationen anderswo finden.] Auch wenn man mich hauptsächlich als Bodybuilder, Schauspieler und Geschäftsmann kennt, konnte ich gelegentlich in eine andere Rolle schlüpfen, eine, die mich mit besonderem Stolz erfüllt, und das ist die Rolle des Lehrers. Deshalb veröffentlichte ich 1985 die erste *Encyclopedia of Modern Bodybuilding* und bin noch immer eng mit dem Sport verbunden. In den Jahren nach der Erstveröffentlichung sammelte, analysierte und überarbeitete ich Informationen für dieses erweiterte und aktualisierte Nachschlagewerk. Dass ich sagen kann, ich habe eine Generation von Männern und Frauen aller Altersgruppen inspiriert, ihre Gesundheit und Fitness in die Hand zu nehmen, freut mich sehr. Die paar Dutzend angehenden Bodybuilder, die Mitte der 1970er-Jahre in einem Fitnessstudio in Santa Monica eines meiner Seminare besuchten; die Schüler an Grund- und weiterführenden Schulen, denen ich versuchte, das Sporttreiben zu ermöglichen, als ich in meiner Funktion als Vorsitzender des nationalen Rates für Fitness und Sport in alle fünfzig Staaten reiste; die aus Problemvierteln stammenden Kinder, die das ganze Jahr hindurch an den Inner-City Games teilnehmen; die Menschen mit geistiger Behinderung, die sich bei den Special Olympics messen; die Leser meiner wöchentlich in verschiedenen Zeitungen erscheinenden Kolumne und die meiner Kolumnen in Muskelmagazinen, aber auch Sie, die Leser dieses Buchs – Sie alle sind der Grund, warum ich diese gigantische Mühe auf mich genommen habe. Ich bin sehr dankbar, dass Sie mich als Lehrer ausgewählt haben.

Die Möglichkeit, meine größte Leidenschaft, den Schlüssel zu Gesundheit, einem langen Leben und einer besseren Lebensqualität, mit Ihnen

zu teilen, hat dieses Buch zu einem unbedingt notwendigen Unterfangen gemacht, das mir außerdem Spaß bereitet hat! Meine Wurzeln liegen im Bodybuilding, und ich werde mich weiterhin für den Sport einsetzen und durch meine Arbeit Werbung dafür machen.

Ich blicke auf mehrere Jahrzehnte Bodybuilding-Erfahrung zurück, darunter Zehntausende Trainingsstunden mit einigen der besten Bodybuilder aller Zeiten, wie Bill Pearl, Reg Park, Dave Draper, Frank Zane, Sergio Oliva, Franco Columbu, Flex Wheeler, Shawn Ray und dem achtfachen Mr. Olympia Lee Haney. Ich habe mich mit den Schriften der Vorgänger des modernen Bodybuildings auseinandergesetzt, von denen einige vor über einem Jahrhundert entstanden, wie Eugen Sandows *System of Physical Training* [1894], dem *Manual of Physical Training* [1914] der U.S. Army und Earle Liedermans *Muscle Building* [1924]. Ich habe die weltweit führenden Sportwissenschaftler befragt und Recherchen zu den Fragen angestellt, die mir bei den Seminaren gestellt wurden, die ich auf allen großen Kontinenten – von Afrika über Asien bis hin zu Südamerika – veranstaltet habe und mittlerweile jährlich in Columbus, Ohio, abhalte. All dieses Wissen ist in dieses Buch geflossen. Das Nachschlagewerk richtet sich an alle, von Einsteigern über Bodybuilder, die an Wettkämpfen teilnehmen, und Sportler, die ihre Performance verbessern möchten, bis hin zu denjenigen, die einfach besser aussehen und ein gesünderes Leben führen möchten. Alle Leser können gern auf das umfassende Wissen zugreifen, das ich mir über so viele Jahre angeeignet habe.

In gewisser Weise fühle ich mich wie ein Arzt im Bereitschaftsdienst, der immer wieder um fachmännischen Rat gebeten wird. Ein Skifahrer in Sun Valley fragte mich kürzlich, wie er Kraft und Kraftausdauer im Quadrizeps aufbauen könne, um seine Leistung zu verbessern; bei einer Gesundheitsmesse erkundigten sich mehrere Besucher nach den neuesten Erkenntnissen zur Förderung des Muskelaufbaus durch Kreatin; bei Wimbledon wollte ein Tennisass Ratschläge zum Kraftaufbau in den Unterarmen; im Urlaub auf Hawaii fragte mich eine Frau, wie sie 45 Kilogramm Körperfett dauerhaft loswerden könne; bei Seminaren möchten junge Bodybuilder wissen, wie sie die Höhe ihres Bizeps und die Rundungen ihrer Oberschenkelaußenseiten verbessern können; Soldaten möchten häufig Tipps haben, wie sie mit sehr einfachem Equipment bestmöglich trainieren können. Jeden Tag werden mir Fragen gestellt – die Themen reichen dabei von Vitamin A bis Zink, von der Notwendigkeit von Ruhe und Regeneration bis hin zu den falschen Versprechungen von leistungssteigernden Substanzen. Daher war mir

schon vor langer Zeit klar, dass mein Material auf dem neuesten Stand bleiben musste, wenn ich über die Vorteile von Bodybuilding aufklären wollte.

Das war keine leichte Aufgabe. Bodybuilding entwickelt sich mit Lichtgeschwindigkeit weiter, sowohl unter Leistungs- als auch unter Freizeitsportlern. Diejenigen, die diese Entwicklung einfach der verstärkten Nutzung von Anabolika zuschreiben, verstehen nicht, was in der Industrie vor sich geht. Muskelaufbauübungen, die Trainer lange abtaten, weil sie Athleten ihrer Meinung nach nur zu unflexiblen Muskelprotzen machten, werden von Forschern nun intensiv untersucht. Die Wissenschaft des Krafttrainings wird jetzt tatsächlich eine Wissenschaft, da Sportwissenschaftler nachweisen, was wir Bodybuilder uns schon seit Jahren durch Versuch und Irrtum erarbeiten. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht wussten, was wir taten. Ganz im Gegenteil, die frühen Bodybuilding-Champions waren Pioniere im Gesundheits- und Fitnessbereich und bereiteten den Weg für die Entwicklung aller folgenden Generationen. Wir prägten Sprüche wie »no pain, no gain«, Worte, die heutzutage jeder Bodybuilder kennt und versteht.

Auch wenn die Wissenschaft uns zeigt, wie wir die Variablen, aus denen unser Training besteht, am besten einstellen, kann man die Bedeutung externer Faktoren nicht unberücksichtigt lassen. Ich wuchs kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in einer armen Familie in Österreich auf, und diese Umstände verliehen mir größeren Erfolgshunger. Der Trainingsinstinkt ist ein weiterer nicht messbarer Faktor, den viele Spitzenbodybuilder entwickeln. Leidenschaft, Disziplin und Tatkraft spielen ebenfalls eine Rolle. Die Wissenschaft kann diese Faktoren kaum quantifizieren, doch sie sind zweifellos sehr bedeutend. Gleiches gilt für die Genetik: Manche Menschen verfügen über die nötige Knochenstruktur und Muskelfasermuskelzusammensetzung, um in Sportarten, die Schnellkraft erfordern, oder im Bodybuilding erfolgreich an Wettkämpfen teilzunehmen. Letztendlich kann beim Bodybuilding aber jeder Mensch Verbesserungen erzielen und 100 Prozent seines Potenzials erreichen, auch wenn er nicht über das Potenzial verfügt, ein Weltklasseathlet zu werden.

Sportwissenschaftler und medizinische Experten, die den Körper untersuchen, sowie Forscher in den Bereichen Ernährung und Sporternährung wenden die Lektionen, die sie aus der Vergangenheit gelernt haben, an, um Trainingstechniken anzupassen und zu optimieren. Da sie nicht in Stein gemeißelt sind, können viele der Ideen vielleicht am

besten als Prinzipien charakterisiert werden. Letzten Endes muss jede wissenschaftliche Erkenntnis jedoch Bodybuildern selbst, ob Einsteigern oder Champions, nutzen. Sie sind der letzte Test für die Gültigkeit dieser Ideen. Diese Wahrheiten umzusetzen, um dadurch Ergebnisse zu erzielen, bildet die praktische Grundlage dieses Buchs. Die Informationen, die ich auf diesen Seiten vorstelle, sind nachgewiesen, von praktischem Wert und werden auch für Sie funktionieren!

Seit der letzten Veröffentlichung dieses Buchs hat sich das Wesen von Bodybuilding auf verschiedene Arten weiterentwickelt. Bankdrücken ist noch immer Bankdrücken, und Kniebeugen sind Kniebeugen. Die Ausführung verschiedener Übungen hat sich kaum verändert, doch einige andere sehr wichtige Faktoren haben einen Wandel erfahren. Lassen Sie mich diese Entwicklungen kurz zusammenfassen und darauf eingehen, wie Sie sie in Ihrem Workout umsetzen können. Sie werden erfahren:

- wie Sie Workouts strukturieren – ob Sie ein Bodybuilding-Champion werden oder einfach Ihren Körper in Form bringen und straffen möchten – und wie Sie gezielt und effektiv schwächere Bereiche trainieren können,
- wie Sportler, für die Schnellkraft wichtig ist, die Geschwindigkeit von Wiederholungen anpassen können, um ihre Explosivität zu steigern,
- welche Übungen Sie für die größten positiven Auswirkungen auf die Muskulatur einschließen und welche Sie besser fortgeschrittenen Sportlern überlassen sollten,
- wie Sie Workouts, die auf die Kontrolle von Körperfett abzielen, und Workouts, die die Kraft maximieren, zusammenstellen können, und wie Sie diese Workouts in einem Zyklus abwechseln, um die größtmöglichen Vorteile beider Workoutarten miteinander zu kombinieren,
- wie Sie nicht nur das Verletzungsrisiko senken, sondern sogar mehr Gewicht heben können, wenn Sie sich fünf bis zehn Minuten aufwärmen und leicht dehnen,
- wie Sie aus jeder Wiederholung und jedem Satz das Beste herausholen, Ihre Muskulatur bis zum Versagen beanspruchen und an der Schmerzgrenze den größtmöglichen Gewinn erzielen,
- wie Sie Trainingsvariablen variieren, wenn Sie ein Trainingsplateau erreichen,
- wann zu viel Eifer Rückschritte im Hinblick auf Muskel- und Kraftaufbau bewirkt.

Wie erwähnt, werden heute nur wenige Übungen anders durchgeführt als vor zwanzig Jahren. Ausnahme: Wissenschaftler haben neue Erkenntnisse gewonnen, wie man Bewegungen für die Bauchmuskulatur ausführen sollte. Die Bauchpressbewegung, bei der Becken und Brustkorb zusammengeführt werden, umfasst im Vergleich zum kompletten Situp einen geringeren Bewegungsumfang und ist daher sicherer. Zu der Zeit, als ich an Wettkämpfen teilnahm, hatten die besten Bodybuilder herausragende Bauchmuskeln, weil sie Situps machten, und ihre starken mittleren Rücken bewahrten sie vor Problemen mit der Wirbelsäule. Da mehr als drei Viertel aller Amerikaner früher oder später unter Schmerzen im unteren Rücken leiden, sind Situps beinahe bei jedem kontraindiziert. Deshalb habe ich den Abschnitt zu Bauchmuskeltraining komplett überarbeitet, um die aktuelle wissenschaftliche Meinung widerzuspiegeln. Außerdem habe ich die Übungsliste erweitert und die vielen Bauchpressvarianten aufgenommen.

Die Grundmaterialien des Krafttrainings – Langhanteln, Kurzhanteln und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – haben sich ebenfalls kaum verändert, doch dasselbe kann man nicht über die Krafttrainingsmaschinen sagen, die einige Sportler aus Sicherheitsgründen bevorzugen. Heutzutage herrscht ein harter Wettbewerb zwischen Dutzenden von Herstellern, der das Gesicht der Industrie und des Sports radikal verändert. Jedes Jahr werden neue Versionen alter Favoriten noch weiter verfeinert. Sie lassen sich leichter bedienen und kommen Bewegungen mit freien Gewichten immer näher. Bei manchen kann man den Widerstandswinkel zwischen Sätzen verändern, andere erhöhen den Widerstand beim negativen Training, d.h. beim Ablassen, und bei wieder anderen wird der Widerstand mittels Computer variiert. In den nächsten Jahrzehnten sehen wir vermutlich noch radikalere Entwicklungen.

Nicht nur kommerzielle Fitnessstudios profitieren davon, sondern auch die Anzahl von Homegyms steigt rasant, da große, sperrige Maschinen durch kleinere, sichere Modelle ersetzt werden, für die man nicht mehr allzu tief in den Geldbeutel greifen muss und die gut in ein Gästezimmer passen. Das ist die ideale Wahl für Menschen, die keine Zeit haben, ins Fitnessstudio zu gehen.

Was Ernährung betrifft, so gilt noch immer: »Du bist, was du isst.« Lassen Sie aber nicht die dramatischen Veränderungen außer Acht, die die Sporternährung erfahren hat. Natürlich hat die Wissenschaft einige

Superfoods hervorgebracht, wie festere Tomaten, und wir züchten nun Fisch in sogenannten Farmen und essen mageres Fleisch wie Strauß und Beefalo. Heutzutage wissen wir auch mehr über den Nahrungsbedarf von hart trainierenden Sportlern, und es wurden einige wichtige Nahrungsergänzungsmittel eingeführt, die die sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen.

Beginnen wir einmal mit der einfachen Bodybuilding-Ernährung. Ich habe schon 1001 Modediäten kommen und gehen sehen, aber fast jeder Bodybuilder, den ich kenne, befolgt dieselben Grundleitlinien, die ich in diesem Buch vorstelle. Häufig können mangelnde Fortschritte bei Ihren Muskelaufbaubemühungen auf Nährstoffmangel zurückgeführt werden. Wenn ich einen Spruch von Informatikern klauen darf: Garbage in, garbage out – d.h., wenn man nichts Gutes hineinsteckt, kommt auch nichts Gutes dabei heraus. Ich stelle einige vernünftige Strategien vor, die für Sie funktionieren können. Was die Makronährstoffe angeht, so werde ich häufig nach der Rolle von Protein und den wichtigsten Aminosäuren gefragt, die das Gewebewachstum unterstützen – wie viel sollte man an einem bestimmten Tag zu sich nehmen, und wann sollte man seine Mahlzeiten einnehmen, damit sie optimal absorbiert werden? Fette werden fälschlicherweise als Feinde von Bodybuildern betrachtet, die sie um jeden Preis vermeiden sollten, doch sie spielen eine wichtige Rolle bei der Synthese von Schlüsselhormonen für den Muskelaufbau und den Erhalt der Gesundheit.

Keine Diskussion über Ernährung wäre vollständig, ohne die wichtigsten Ergänzungsmittel zu erwähnen, von denen einige das Gesicht der Sporternährung drastisch verändert haben. Kreatin hat sich für die Leistungssteigerung bewährt, doch auch andere Produkte, darunter die Aminosäure Glutamin, verzweigtkettige Aminosäuren und Antioxidantien, sind für Sportler wichtig.

Wir wissen auch mehr darüber, wie Nährstoffe in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Da nicht alle Nahrungsmittel gleich schnell absorbiert werden, wurde der glykämische Index entwickelt, der die Erhöhung des Insulinspiegels misst, einen wichtigen anabolen Prozess. Dadurch dass ein hartes Workout die Glykogenspeicher (im Grunde gespeicherte Energie) in Ihren Muskeln leert, ist die Mahlzeit nach dem Workout entscheidend. Die Forschung sagt uns nun, woraus die Mahlzeit bestehen sollte und in welchem Zeitraum nach der Trainingseinheit wir sie einnehmen sollten. Und wer könnte besser die Tricks erklären, mit denen man

sein Körperfett reduzieren kann, als Spitzenbodybuilder, die unzählige Wettkampfvorbereitungszyklen durchlaufen haben? Sogar nicht leistungsorientierte Bodybuilder können sie einsetzen, auch wenn es ihnen einfach nur darum geht, am Strand gut auszusehen.

Der Bereich der Sportpsychologie floriert ebenfalls, und die Gehälter mancher Athleten steigen in die Millionen. Neue Theorien und Techniken zeigen, welche bedeutende Rolle der Kopf beim Training und im Wettkampf spielt, wie man die Motivation wecken und fokussiert bleiben kann, und wie man sich realistische kurz- und langfristige Ziele setzt. Wenn Sie das Ziel haben, Mr. Olympia zu werden, sollten Sie eine klare Vorstellung haben, wie Ihr Körper letztendlich aussehen soll, und dann einen Plan entwickeln, wie Sie diesen Körper erreichen. Nichts passiert durch Zufall. Sie werden beispielsweise auch nicht durch Zufall ein angesehenes Arzt, sondern müssen Jahre intensiven Studiums einplanen, um Ihr Ziel zu erreichen. Dasselbe gilt für Ihr Training.

Sobald Sie klare Ziele im Kopf haben, zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Workout-Routine erstellen, doch die Rolle der Psyche geht noch weiter. Diese Vision inspiriert Sie – wie sie auch mich inspirierte – bei jeder brennenden Wiederholung jedes Satzes und bringt Sie jedes Mal einen Schritt näher zu Ihrem Ziel. Aber es kommt nicht nur darauf an, was im Fitnessstudio passiert: Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil bringen Sie auch entweder näher an Ihr Ziel heran oder entfernen Sie von Ihrem Ziel. Deshalb ist die Psyche in allen Sportarten, auch im Bodybuilding, so ausschlaggebend. Zuerst muss Ihr Kopf das Bild erstellen, und Ihr Training muss zu dieser Visualisierung passen. Wenn Sie langsam Veränderungen sehen, fühlen Sie sich besser. Daraus folgt ein sich selbst aufrechterhaltender Prozess: Sie fokussieren Ihren Geist, um Ihren Körper zu trainieren, und die eintretenden Veränderungen beeinflussen auch Ihren Geist. Träumen Sie davon und glauben Sie daran, dann können Sie es erreichen!

Das exponentielle Wachstum von Bodybuilding ließ eine Industrie mit Milliardenumsätzen entstehen. Es gibt zahllose Arbeitsmöglichkeiten in Fitnessstudios oder in Bereichen wie Bekleidung, Ausrüstung, Ernährung, Druckerzeugnisse und Medien, Physiotherapie, Personal Training und Coaching. Können Sie sich vorstellen, Ihren Lebensunterhalt mit einer Aktivität zu verdienen, die Sie freiwillig als Hobby ausüben? Falls ja, besteht ein guter Ausgangspunkt darin, so viel wie möglich über den Körper und seine Funktionsweise zu lernen.

Die Veränderungen, die bei der Untersuchung von Bodybuilding stattfanden, gehen mit den Veränderungen der Gesellschaft insgesamt einher. Heutzutage ist Krafttraining eine der beliebtesten Freizeitfitnessaktivitäten in den USA, doch das war sicherlich nicht immer der Fall. Ich erinnere mich noch, dass viele Trainer und Sportler Muskelaufbau verurteilten und behaupteten, er schränke die sportliche Leistungsfähigkeit ein. [Was wohl aus diesen Leuten geworden ist?] Krafttraining wird heutzutage von allen möglichen Menschen ausgeübt.

Von Schul- über Universitäts- bis hin zu professionellen Sportmannschaften hilft Krafttraining Athleten, besser, stärker und sogar schneller zu werden. Natürlich bedarf es unglaublichen Talents, an die Spitze einer Sportart zu gelangen, aber Krafttraining bietet zweifellos den alles entscheidenden Vorteil. Der Baseball-Slugger Marc McGwire stemmte auch während der Saison regelmäßig die Eisen, und dasselbe gilt für so gut wie jeden Spieler in der National Football League. Sogar Mitglieder der mehrfachen NBA-Meister Chicago Bulls habe ich im Gold's Gym trainieren sehen, als sie in Los Angeles waren. Mit Sicherheit sind sie nicht nur dorthin gegangen, um wie die Touristen Fotos zu machen!

Mit Krafttraining können Sie Ihre Rückhand fürs Tennisspielen stärken, Ihre Quadrizepse fürs Skifahren aufbauen, wertvolle Höhe für vertikale Sprünge beim Volleyball gewinnen, Zusammenstoßen beim Fußball besser standhalten, kraftvollere Armzüge und Beinschläge beim Schwimmen erreichen und Ihre Kraft und Ihren Schritt beim Sprinten optimieren. Sollten Sie einmal Pech haben, sind Sie außerdem weniger verletzungsanfällig.

Natürlich sollte ein Langstreckenläufer nicht trainieren wie ein Football-Spieler. Die Auswahl der Übungen und die Anpassung der Trainingsvariablen ermöglichen es jedem Athleten, die Aktivität auf seine individuellen Bedürfnisse und Ziele zuzuschneiden. Für manche, wie Boxer oder Ringer, die in bestimmten Gewichtsklassen antreten, oder für Turner, die sich eine spürbare Gewichtszunahme nicht erlauben können, ist Kraft entscheidend, doch sie sollten kein traditionelles Bodybuilding betreiben. Auch Football-Linemen, Kugelstoßer und Diskuswerfer haben für ihre Aktivitäten jeweils spezifische Trainingsanforderungen. Wenn Sie eine bestimmte Sportart betreiben, lernen Sie, wie Sie Ihr Workout anpassen können, um den sportartspezifischen (und sogar positionsspezifischen) Anforderungen gerecht zu werden. Aber ob Sportler 60 oder 120 Kilogramm wiegen – letzten Endes ist Krafttraining der rote Faden.

Manche Berufe erfordern, dass die Arbeitskräfte anstrengendes körperliches Training absolvieren, das die Arbeitsbedingungen nachahmt. Wenn man in die Armee, Feuerwehr oder Polizei eintreten möchte, muss man über ein bestimmtes Fitnessniveau – was Kraft, Kraftausdauer und aerobe Ausdauer betrifft – verfügen, um die Sicherheit aller und den Erfolg der Mission sicherzustellen. Das ist eine besondere Herausforderung [aber keineswegs unmöglich] für Frauen, die vielleicht noch härter trainieren müssen als ihre männlichen Kollegen. Und wenn man den Einstellungstest bestanden hat, bedeutet es nicht, dass man jetzt nicht mehr in Form bleiben muss. Deshalb werden in Polizei- und Feuerwehrationen Krafträume eingerichtet und erfahrenes Personal wird motiviert, Spitzenfitnesswerte aufrechtzuerhalten.

Während des Golfkriegs berichtete die *Washington Post*, Militärangehörige im Nahen Osten äußerten am häufigsten den Wunsch, man möge ihnen Gewichte schicken, damit sie ihr Training fortsetzen konnten. Bis dahin hatten sie mit Sand gefüllte Eimer gestemmt. Damals war ich der Vorsitzende des nationalen Rates für Fitness und Sport und bat einige große Equipment-Hersteller um Spenden. Insgesamt kamen dabei mehr als 400 Tonnen Ausrüstung zusammen. General Colin Powell bestand darauf, dass sie per *Flugzeug* zu den Truppen gebracht wurde. So wichtig ist körperliche Fitness für einige Menschen!

Sogar ältere Menschen nutzen Krafttraining. Etwa ab dem 25. Lebensjahr verliert man jedes Jahr ungefähr 200 Gramm Muskelmasse. Ohne einen angemessenen Trainingsreiz lassen die Größe und Kraft der Muskeln früher oder später nach. Regelmäßiger Sport hilft, diesen Alterungsprozess aufzuhalten, der nur aus Nichtgebrauch resultiert. Für viele ältere Menschen führt mehr Kraft zu Unabhängigkeit und einer verbesserten Lebensqualität.

Bevor Sie sich Ihre Großmutter unter dem Squat-Rack vorstellen, bedenken Sie, dass schon ganz einfache Bewegungen die Muskeln und Knochen stärken und die Flexibilität verbessern können, aber sie müssen immer individuell zugeschnitten sein. Heutzutage ist die Bewegung gegen den Wasserwiderstand im Schwimmbad bei vielen Senioren beliebt.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Sport auch zur Bekämpfung von Krankheiten beitragen kann. Hier müssen Sie mir nicht einfach vertrauen, es ist ein erwiesener Fakt. Kürzlich las ich in einem Artikel im *Journal of Strength and Conditioning Research*, Krafttraining helfe Krebs-

patienten. Zahlreiche andere Studien zeigten eine Verbindung zwischen Krafttraining und Verbesserungen bei Patienten auf, die an Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Arthrose, Asthma und Aids leiden. Sport kann das Immunsystem stärken, wodurch Sie leichte Erkrankungen, sogar leichte Formen von Depression, besser abwehren können. Auch in diesen Fällen muss das Krafttrainingsprogramm auf die individuellen Bedürfnisse des Sportlers zugeschnitten werden.

Und was ist mit jüngeren Menschen? Auch sie können einige der Vorteile eines Krafttrainingsprogramms erfahren, indem sie ein paar Veränderungen vornehmen, beispielsweise eine hohe Wiederholungsanzahl und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die die Knochen und Muskeln kräftigen und aufbauen.

Einer der bemerkenswertesten Fitnesstrends der letzten Jahre besteht darin, dass Krafttraining bei Frauen 1996 doppelt so beliebt war wie 1987. Auf Wettkampfniveau bietet der Sport nun Bodybuilding- und Fitnesswettbewerbe. Die meisten Frauen, die nicht wettkampforientiert sind, bevorzugen Workouts, die einfach den Körper straffen und formen und sich auf bestimmte Problemzonen wie das Gesäß, die Hüften oder den Trizeps konzentrieren. Häufig haben Frauen andere Ziele als Männer, die im Allgemeinen danach streben, Muskelmasse aufzubauen und ihre Kraft deutlich zu steigern. Aber auch wenn sich die Ziele von Männern und Frauen vielleicht unterscheiden, was sich in der Programmzusammenstellung und der Auswahl der Übungen widerspiegelt, ist die Ausführung der Bewegungen identisch. Der weibliche Körper unterscheidet sich auch aus physiologischer Sicht vom männlichen Körper: ein kleineres Knochengestänge, weniger Oberkörpermasse im Verhältnis zu den Beinen, mehr Körperfett und Fettzellen an Hüfte, Oberschenkeln und Gesäß im Vergleich zur Taille. Doch trotz dieser Tatsachen sind Muskelfasern nun einmal Muskelfasern und reagieren bei Männern und Frauen auf dieselbe Art von Übungen und Trainingstechniken. Für viele Frauen ist es daher sinnvoll, die vorgestellten Krafttrainingsrichtlinien mit ein paar Modifikationen umzusetzen.

Bedeutet das, dass Frauen größere Muskeln entwickeln, wenn sie wie Männer trainieren? Keineswegs: Frauen produzieren so wenig Testosteron – das anabole Hormon, das hauptsächlich fürs Muskelwachstum verantwortlich ist –, dass der Trainingseffekt deutlich weniger ausgeprägt ist. Letztendlich geht dieses Buch jedoch auf verschiedene Ziele für so gut wie jeden Körpertyp, jedes Alter und Geschlecht ein. Eine Frau

kann eine beeindruckende Körpertransformation erreichen, auch wenn ihr Ziel nicht traditionelles Bodybuilding ist.

Haben Sie sich schon einmal etwas gebrochen und später einen Physiotherapeuten aufgesucht, um die Reha einzuleiten? Auch hier ist Krafttraining nützlich. Es verringert nicht nur Ihr Risiko für Weichteilgewebe- und Gelenkverletzungen, sondern ist auch Ihr bestes Werkzeug für eine vollständige Genesung und eine schnelle Rückkehr zu Ihrer Aktivität. Ob bei temporären Muskelschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, steifen Gelenken oder der Rückkehr nach einem Knochenbruch, Krafttraining ermöglicht Ihnen, Ihre vorherige Kraft schneller wiederzuerlangen.

Seit den Tagen, als Charles Atlas Hänflingen, die beleidigt wurden, Hilfe anbot, hat sich Bodybuilding stark weiterentwickelt. Krafttraining wird nun weltweit ausgeübt. Zweifellos geht es um mehr, als muskelbepackte Arme zu bekommen und am Strand gut auszusehen (aber das sind wohlgerne keine schlechten Ziele). Krafttraining kann Ihren Körper formen, Ihre Gesundheit und Ihre Form verbessern, für Verletzungsfreiheit sorgen und Ihnen eine lange, aktive Zukunft beschern. Ob Sie ein Einsteiger sind, der das kleine Einmaleins des Trainings lernen möchte, ein Fortgeschrittener, der Split-Training betreiben und einen schwächeren Körperteil kräftigen möchte, oder ein erfahrener Sportler, der seinen Körper optimieren und neue Trainingstechniken einbauen möchte, auf diesen Seiten werden Sie Antworten finden.

Offensichtlich sind die Veränderungen, die seit der ersten Veröffentlichung dieses Buchs im Bereich Bodybuilding und unter Bodybuildern stattgefunden haben, so groß, dass man sie nicht mehr als Evolution bezeichnen kann, sondern fast schon als Revolution bezeichnen muss. Neben den schon erwähnten Veränderungen verstehen wir auch die Vorteile von Krafttraining besser, was seine außerordentliche Beliebtheit zum Teil erklärt.

Jeder Mensch, der ein Fitnessstudio betritt, hat eine persönliche Motivation, warum er sich für Krafttraining entschieden hat, um bestimmte Ziele zu erreichen. Natürlich besteht das Ziel von Bodybuilding darin, mehr Muskeln aufzubauen und die körperliche Erscheinung zu verbessern, aber das sind nicht die einzigen Gründe, warum jemand mit Gewichten trainiert. Bedenken Sie auch die Auswirkungen auf die Kraft: Sie haben die Fähigkeit, mehr Arbeit zu leisten, sowohl in der Hinsicht, dass Sie ein schwereres Gewicht einmal heben können (Muskelkraft), als auch

in der Hinsicht, dass Sie ein leichteres Gewicht öfter heben können (Muskelausdauer). Manche Arten von Bodybuilding, wie Zirkeltraining, sind auch eine gute Wahl, um die Herzgesundheit zu stärken und die Funktion der Lunge und des Atmungssystems zu verbessern. Traditionelles Bodybuilding kombiniert mit einer Form des Ausdauertrainings bringt sogar noch größere Vorteile für die Gesundheit.

In einer zunehmend technologiegetriebenen Gesellschaft, die viel Zeit vor Computern und Fernsehern verbringt und zu viele Kalorien aus Fett zu sich nimmt, sind das Ergebnis Fettleibigkeit und einige erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Bodybuilding spielt eine große Rolle beim Aufbau von magerem Muskelgewebe und beim Abbau von Körperfett. Im Gegensatz zu Fettgewebe ist Muskelgewebe metabolisch aktiv und benötigt für den Erhalt und Wiederaufbau viel Energie. Mehr Muskelgewebe geht daher mit einer Erhöhung des Grundumsatzes einher. Bodybuilding erlaubt es Ihnen, Ihren Körper buchstäblich umzugestalten und bis zu 900 Gramm Fett pro Woche zu verlieren – ohne Ihre Gesundheit mit Diätpillen oder Modediäten aufs Spiel zu setzen! Eine der kuriosen Ironien des Lebens besteht auch darin, dass Übergewichtige dazu neigen, müde zu sein, während Menschen, die beim Sport viel Energie aufwenden, mehr Energie zu haben scheinen.

Auch andere positive Auswirkungen auf die Gesundheit können gemessen werden. Die Forschung zeigt, dass korrekt ausgeführtes Krafttraining zu mehr Flexibilität führt und Sie nicht in einen unbeweglichen Muskelprotz verwandelt. Wenn ein Muskel während einer Bewegung angespannt wird, wird der Antagonist gedehnt. Viele Spitzensportler, die Jahre im Kraftraum verbringen, wie muskulöse Turner und Sprinter, müssen unglaublich flexibel sein, um in ihren jeweiligen Sportarten vorne mitzumischen. Ich habe auch schon gesehen, wie der herausragende Profibodybuilder Flex Wheeler auf der Bühne einen Spagat machte! Bewegung erhält Beweglichkeit, und ich empfehle Ihnen, alle Körperteile in ihren gesamten normalen Bewegungsumfängen zu trainieren.

Wenn Menschen altern, verlieren die Knochen, vor allem bei Frauen, an Stärke und Größe. Krafttraining kann Osteoporose vorbeugen und sie sogar rückgängig machen. Dasselbe gilt auch für Sehnen und Bänder. Stärkere Muskeln, stärkere Knochen und stärkeres Bindegewebe reduzieren das Verletzungsrisiko. Die Skelettmuskeln fungieren als eine Art von Stoßdämpfer, der hilft, Kräfte von einer sich wiederholenden Aktivität wie Laufen oder auch von einem Sturz auf einen harten Boden zu zerstreuen.

Wie bereits erwähnt, kann die Bedeutung der psychischen Komponente im Bodybuilding nicht genug betont werden. Fachleute auf dem Gebiet der mentalen Gesundheit sind sich heute einig, dass sich nichts besser eignet, um Ängste zu lindern, als Sport. Eine gute Leistung, und darunter fällt auch körperliche Fitness, verleiht Ihnen außerdem Selbstachtung. Sie arbeiten, um Ihre Ziele zu erreichen, und Sie können zu Recht stolz auf sich sein, sobald Sie sie erreicht haben. Zudem gewinnen Sie dabei auch die Anerkennung von anderen. Lassen Sie mich abschließend noch hinzufügen, dass sich regelmäßiges Training auch sehr vorteilhaft auf Ihr Sexleben auswirken kann, indem es Ihnen mehr Energie verleiht, den Testosteronspiegel erhöht, Ängste lindert und das Selbstbewusstsein stärkt.

Alles zusammen liefert bemerkenswerte, überzeugende Argumente für die Ausübung von Bodybuilding. Kein Wunder, dass das Training mit Gewichten 1995 die beliebteste Fitnessaktivität in den USA war, wie das Fitness Products Council feststellte, und auch in den Folgejahren immer oben auf der Liste stand. Sogar die *USA Today* berichtete, dass »schon mit zweimal wöchentlichem 20- bis 30-minütigem Gewichtheben bedeutende Verbesserungen der Muskelkraft und des Muskeltonus« möglich seien, auch wenn der Mythos besteht, Bodybuilder verbrächten jeden Tag viele Stunden im Fitnessstudio. Möchten Sie ein Teil dieser Fitnessrevolution werden oder ein Teil der stetig wachsenden Gruppe der Übergewichtigen?

Ich kann Ihnen Folgendes anbieten. Es war ein Buch mit dieser Seitenzahl nötig, um meine reichen Erfahrungen aufzuschreiben, die vom Training und von Unterhaltungen mit einigen der besten Bodybuilder aller Zeiten, von Gesprächen mit Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern und Forschern auf der ganzen Welt sowie der Recherche zu Fragen herrühren, die Leser wie Sie mir zum Training gestellt haben. Da es immer neue Erkenntnisse gibt, bemühe ich mich, auch nach Ende meiner sportlichen Karriere auf dem neuesten Stand zu bleiben und mich mit den Siegesformeln der Vergangenheit und den Theorien der Gegenwart auseinanderzusetzen. In Wirklichkeit lerne ich daher noch immer Neues über den Sport, und weil mir Bodybuilding noch immer sehr viel bedeutet, habe ich vor, das auch noch lange fortzusetzen. Gleichzeitig kann ich aber auch als Lehrer dienen, indem ich das umfassende Wissen mit Ihnen teile. Sie können mich gern als Ihren privaten Personal Trainer betrachten.

Folgendes müssen Sie für mich tun. Es ist eigentlich ganz simpel, aber ich sage nicht, es sei leicht – schließlich stammt der Spruch »no pain, no gain« aus Bodybuilder-Kreisen. Folgende Punkte unterscheiden erfolgreiche von nicht erfolgreichen Menschen: Sie brauchen den ehrlichen, entschlossenen Willen, das zu erreichen, wovon Sie träumen; Sie müssen konsequent daran arbeiten, Fortschritte zu machen, und Kontrolle über Ihre Lebensumstände übernehmen, um Ihren Körper zu verändern. Es muss Ihnen bewusst sein, dass Abkürzungen wie die Nutzung von anabol-androgenen Steroiden nur zu kurzfristigen Fortschritten und möglicherweise sehr ernsthaften langfristigen gesundheitlichen Problemen führen. Verstehen Sie, dass Bodybuilding ein Prozess ist, der nicht über Nacht abläuft, sondern das ganze Leben lang andauert. Persönliche Faktoren wie Ihre Einstellung, Ihr Engagement und das Verlangen, Ihr Aussehen zu verbessern, spielen eine wichtige Rolle für Ihren letztendlichen Erfolg. Bemühen Sie sich, so viel wie möglich zu lernen, klug zu trainieren, auf Ihren Körper zu hören und alles mit einer guten Ernährung zu kombinieren. Aber halten Sie sich nicht damit auf, alle Trainingsideen und unzählige Prinzipien gleichzeitig verstehen zu wollen. Wahrscheinlich fehlt Ihnen noch die Erfahrung, alle Informationen richtig zu interpretieren.

Wenn Sie bis hierher alles verstanden haben, sind Sie allen anderen schon ein Stück voraus und auf dem Weg zu großartigen Ergebnissen.

Ich habe versucht, dieses Buch so ehrlich, genau und praktisch wie möglich zu gestalten. Lesen Sie es, gehen Sie es immer wieder durch, greifen Sie immer darauf zurück, wenn Sie Fragen haben, Motivation für Ihre nächste Trainingseinheit brauchen oder nach Möglichkeiten suchen, wie Sie Ihr Workout verändern können. Sie halten die Antworten bereits in den Händen.

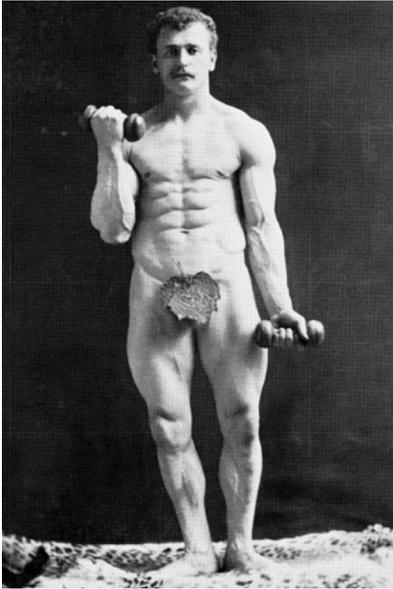
Sind Sie bereit anzufangen? Dachte ich mir. Legen wir los!

Arnold Schwarzenegger



TEIL 1

Einführung



Eugene Sandow



Eugene Sandow

Kapitel 1

Entstehung und Geschichte des Bodybuildings

Ende des 19. Jahrhunderts erwachte neuerlich Interesse am muskulösen Körper, Muskelkraft jedoch nicht als Mittel zum Überleben oder zur Selbstverteidigung, sondern Muskelentwicklung mehr im Sinne einer Rückkehr zum griechischen Ideal – zur Verherrlichung des menschlichen Körpers.

Die alte Tradition des Steinhebens entwickelte sich zum modernen Gewichtheben. Im Laufe seiner Entstehung nahm dieser Sport in verschiedenen Kulturkreisen unterschiedliche Formen an. In Europa war Gewichtheben ein Unterhaltungssport, aus dem die Schaukämpfer hervorgingen – starke Männer, die ihren Lebensunterhalt damit verdienten, vor Publikum zu demonstrieren, wieviel Gewicht sie zu heben oder zu tragen imstande waren. Da ihr Äußeres bei ihren Darbietungen nicht die geringste Rolle spielte, waren diese Männer meist recht beliebt und stämmig.

In Amerika interessierte man sich in jener Zeit vor allem für den Zusammenhang zwischen Körperkraft und Gesundheit. Die Anhänger der »Körperkultur« setzten sich vehement für den Genuss naturbelassener Lebensmittel ein – ein Gedanke, der als Reaktion auf neue Verarbeitungstechniken in der Lebensmittelindustrie aufkam. Immer mehr Amerikaner wanderten von Farmen und Kleinstädten in die Großstädte ab; das Auto brachte eine neue Mobilität. Doch gleichzeitig breitete sich die sitzende Lebensweise aus, und in der Volksgesundheit zeigten sich die ersten Probleme, wie sie aus falscher Ernährung, Bewegungsmangel und ständigem Stress resultieren.

Diese Tendenz bekämpften die Anhänger der Körperkultur mit ihrem Vertrauen auf die Gesundheit und Anpassungsfähigkeit des Körpers und propagierten Mäßigung und Ausgewogenheit in allen Lebensbereichen. Die starken Männer mit Bierbäuchen waren mit Sicherheit nicht ihr Ideal. Was sie brauchten, war ein Mann, dessen Gestalt die Ideen verkörperte, die sie zu verbreiten suchten, jemand, der mehr an

die Athleten des griechischen Altertums erinnerte als an bayerische Bierhallen. Einen solchen Mann fanden sie in Eugene Sandow – dem Superstar der Körperkultur um die Jahrhundertwende.

Sandow war in Europa als Athlet zu Ruhm gelangt, der andere starke Männer zum Kräftevergleich herausforderte und sie in ihren eigenen Kraftnummern besiegte. Ende des vorigen Jahrhunderts kam er nach Amerika und trat für Florence Ziegfeld auf, der ihn als »Stärksten Mann der Welt« anpries und auf Tournee schickte. Doch was Sandow wirklich von den anderen abhob, war seine ästhetische Gestalt.

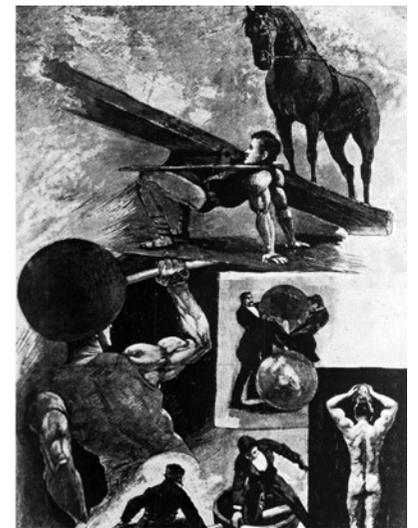
Sandow war zweifellos ein hervorragend gebauter Athlet, der es liebte, seinen Körper zur Schau zu stellen und sich bei seinen Kraftakten bewundern zu lassen. Nur mit einem Feigenblatt bekleidet, pflegte er zum Beispiel in einem Glaskasten zu posieren, während das Publikum ihn staunend anstarrte und die Frauen ob der Schönheit und des Ebenmaßes seiner muskulösen Gestalt in bewundernde »Ahs« und »Ohs« ausbrachen. Diese Verherrlichung der ästhetischen Qualitäten des männlichen Körpers war etwas ganz Neues. Im viktorianischen Zeitalter hatten sich die Männer von Kopf bis Fuß in enge Kleider gehüllt, und nur wenige Künstler hatten den männlichen Akt in ihren Werken dargestellt. Deshalb war Sandows Anziehungskraft so erstaunlich.

Dank Sandows Popularität schnellte der Verkauf von Lang- und Kurzhanteln sprunghaft in die Höhe. Sandow verdiente Tausende von Dollar die Woche und ließ durch den Verkauf von Büchern und Zeitschriften eine ganze Industrie um sich herum erblühen. Es wurden Wettbewerbe veranstaltet, bei denen die Konkurrenten nach ihren Körpermaßen beurteilt wurden; den Siegern überreichte Sandow persönlich eine goldene Statuette von sich selbst. Schließlich wurde er das Opfer seines eigenen Macho-Mythos. Es heißt, sein Wagen sei eines Tages von der Fahrbahn abgekommen, und er habe sich genötigt gefühlt, seine Kraft unter Beweis zu stellen, indem er ihn eigenhändig aus dem Graben zog. Dabei erlitt Sandow eine Gehirnblutung, an deren Folgen er starb. So endete das Leben eines Mannes, den König George von England zum »Professor der wissenschaftlichen Körperkultur Seiner Majestät« ernannt hatte.

George Hackenschmidt erwarb sich als erfolgreicher Gewichtheber den Beinamen »Der russische Löwe«; er gewann 1898 die russische



Sandow in einer Illustration der Samstagausgabe einer amerikanischen Zeitung vom 21. Januar 1894: Frauen bewundern und verehren ihn ob der Schönheit seiner muskulösen Gestalt.



Kraftnummern des großen Sandow

Gewichthebermeisterschaft, siegte in verschiedenen Ringer-Weltmeisterschaften und erwarb sich, nachdem er nach England ausgewandert war, ein Vermögen. Er war auch ein gewandter Redner und produktiver Autor, der philosophische Werke wie *The Origins of Life* schrieb, mit Intellektuellen wie George Bernard Shaw debattierte und sogar Albert Einstein zu einem Gedankenaustausch herausforderte.

Viele andere Athleten – Professor Attila, Arthur Saxon, Herman Goerner, Oscar Hilgenfeldt und W. A. Pullum – begründeten eine ruhmreiche Tradition starker Männer, die sich fortsetzt bis zu Paul Anderson, Wassilij Alexejew und anderen Gewichthebern unserer Zeit.

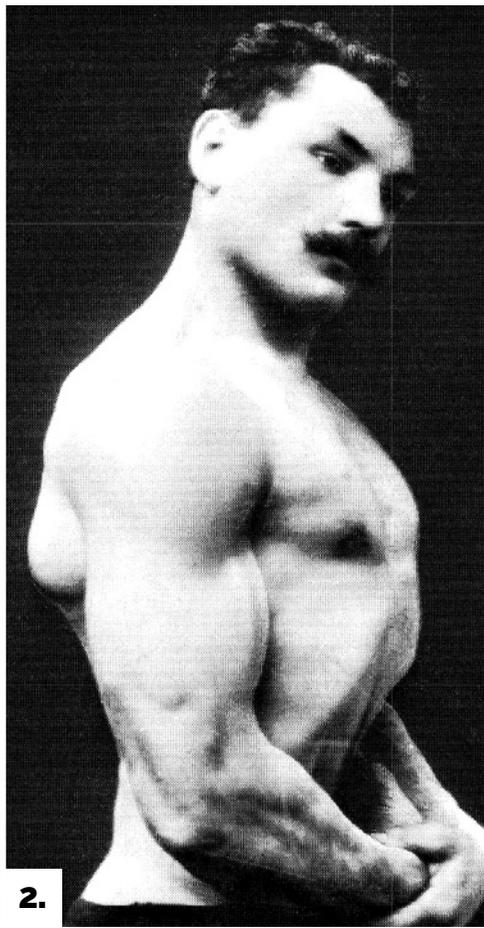
Einer derjenigen, für die Körperkultur praktisch zur Religion wurde, war der Verleger und Geschäftsmann Bernard Macfadden, ein Mann, der als Urbild des Gesundheitsapostels dienen könnte. Um die Idee zu verbreiten, körperliche Schwäche sei eigentlich unmoralisch, gründete er die Zeitschrift *Physical Culture*. Später kam noch das *New York Evening Graphic* hinzu – ein Blatt, das auf einen Leserkreis zielte, dessen Bildung sein eigenes Niveau nicht überstieg.

Macfadden veranstaltete im Madison Square Garden von New York auch eine Reihe von Wettbewerben, bei denen es um den »Bestgebauten Mann Amerikas« ging. Der erste fand 1903 statt, und dem Sieger winkte neben dem Titel ein Preis von 1000 Dollar [damals ein kleines Vermögen]. Sowohl die Wettbewerbe wie auch die Zeitschriften waren jahrzehntelang ein Erfolg. Macfadden lebte auch vor, was er predigte – er ging jeden Morgen barfuß von zu Hause ins Büro, vom Riverside Drive in New York City bis ins Zentrum der Stadt, und erschien mit entblößter Brust in seinen Zeitschriften, ein Muster an Gesundheit und Fitness bis weit in seine Siebziger hinein.

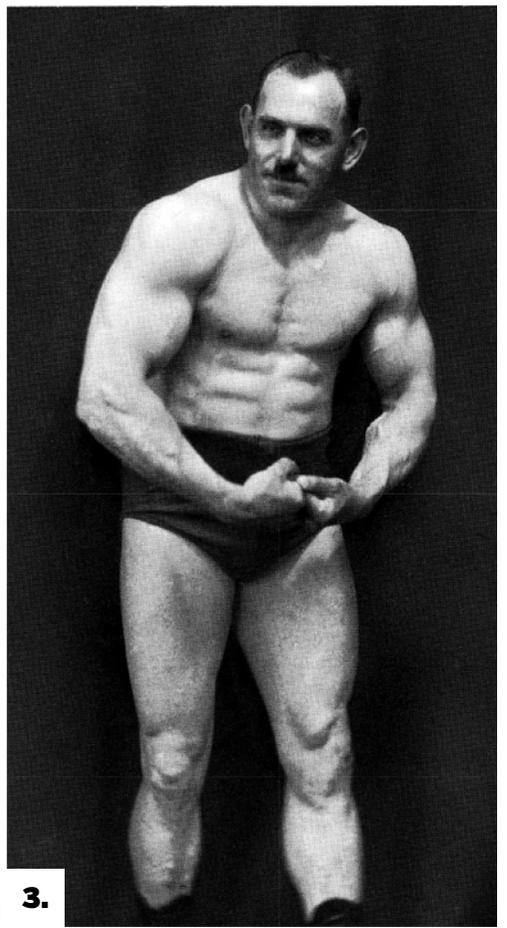
Das moderne Bodybuilding, bei dem die Entwicklung der Gestalt, nicht die einer sportlichen Fertigkeit im Vordergrund steht, hätte Macfadden wahrscheinlich nicht gebilligt. Dennoch hatte er, ebenso wie andere Anhänger der Körperkultur, großen Einfluss auf die Entwicklung des Bodybuilding, weil seine Wettbewerbe auch das Interesse am Aussehen des Körpers weckten und nicht nur an der Kraft seiner Muskeln. Aus diesen Veranstaltungen ging ein Superstar hervor, der in den folgenden Jahrzehnten einer der bekanntesten Männer Amerikas werden sollte.



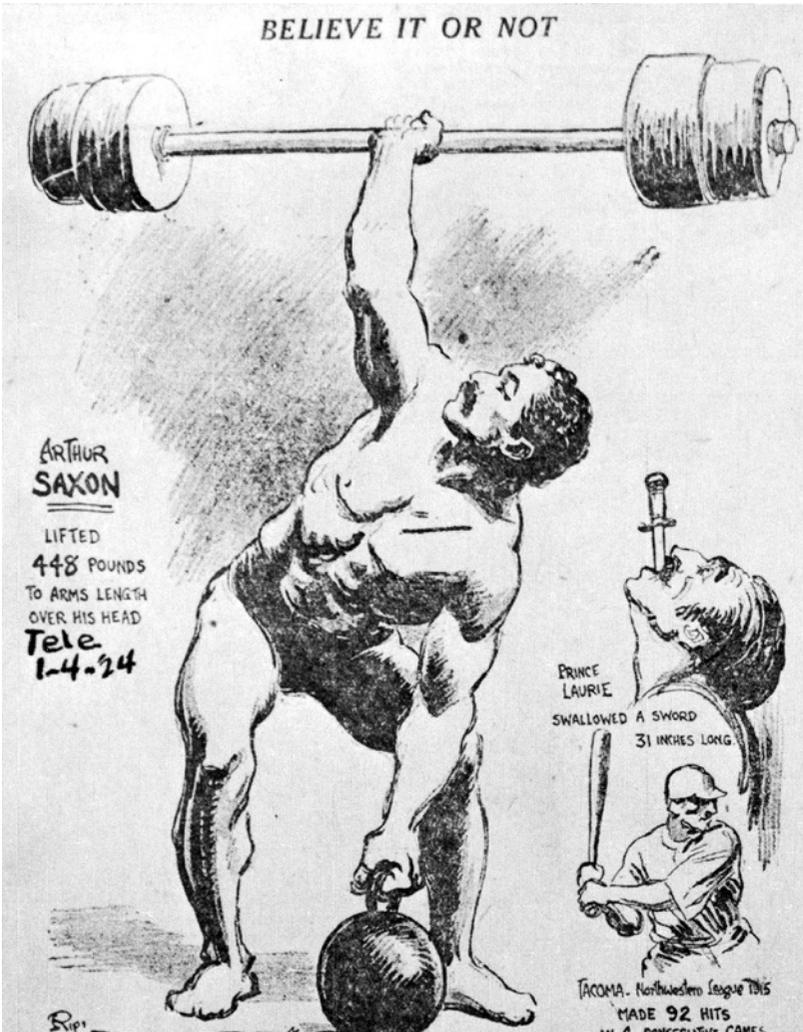
1.



2.



3.



4.

- 1. George Hackenschmidt
- 2. Arthur Saxon
- 3. + 4. Herman Goerner



Charles Atlas

Sieger in Macfaddens Wettkampf von 1921 war ein junger Mann namens Angelo Siciliano. Um aus seinem wachsenden Ruhm Kapital zu schlagen, nannte sich dieser fabelhaft gebaute Mann fortan Charles Atlas und erwarb die Rechte für den Versand eines Fitnesskurses, den er «dynamische Anspannung» nannte. Über fünfzig Jahre lang wuchsen Knaben heran, die in Zeitschriften und Comic-Heftchen die Anzeige für diesen Kurs sahen – in der ein spindeldürrer Junge Sand in die Augen geworfen bekommt, daraufhin einen Muskelkurs bestellt und dann wiederkommt, um den Schurken zu verprügeln und sich sein Mädchen zurückzuholen. »Hey skinny, your ribs are showing!« – zu deutsch etwa »He Dünner, bei dir sieht man die Rippen!« wurde zum denkwürdigsten Slogan eines der erfolgreichsten Werbefeldzüge der Geschichte.

Der Übergang zum Bodybuilding

In den zwanziger und dreißiger Jahren hatte man erkannt, dass ein enger Zusammenhang zwischen Gesundheit und Körperentwicklung besteht und dass ein Training mit Gewichten die beste Methode ist, um in kürzester Zeit größtmöglichen Muskelzuwachs zu erzielen. Charles Atlas entwickelte seinen außergewöhnlichen Körper zum Beispiel nicht mit der dynamischen Anspannung isometrischer Übungen, sondern mit Hilfe von Gewichten. An Trainingserkenntnissen mangelte es noch, aber die Bodybuilder jener Zeit konnten allein durch den Vergleich ihrer eigenen Körper mit denen der Stars der vorhergehenden Generation eine ganze Menge lernen.

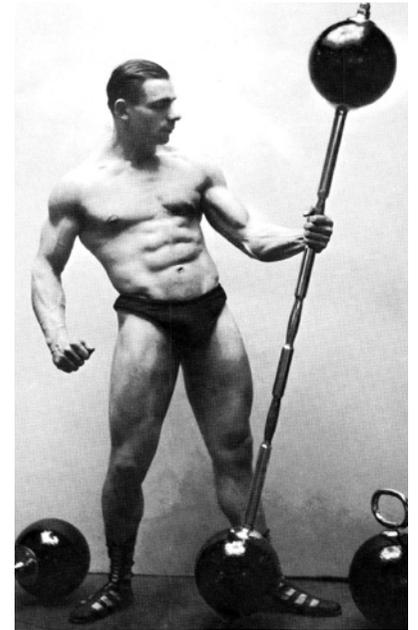


Louis Cyr

Um die Jahrhundertwende trat zum Beispiel ein berühmter Athlet namens Louis Cyr auf – 270 massige Pfunde schwer, untersetzt, beleibt, jeder Zoll der typische fassförmige Gewichtheber. Doch in den zwanziger Jahren tauchten dann Männer wie Sigmund Klein auf, der einen herrlichen muskulösen Körper hatte, ausgewogen und wohlproportioniert, mit wenig Körperfett und außergewöhnlicher Definition. Klein gewann als Studiobesitzer und durch seine Schriften über Training und Ernährung großen Einfluss. Sein Körper im Vergleich mit dem Cyrs war ein Unterschied wie Tag und Nacht. Zusammen mit dem Beispiel Sandows und dem Einfluss von Körperkultur-Enthusiasten wie Macfadden gelang es Klein, die Leute nach und nach davon zu überzeugen, dass neben den Kraftleistungen auch die äußere Erscheinung des männlichen Körpers Beachtung verdiente, weil das besondere

Training, das zur ästhetischen Muskulatur führte, auch der Gesundheit zuträglich war. Doch es sollten noch Jahre vergehen, bis der Männerkörper nach rein ästhetischen Gesichtspunkten beurteilt wurde.

Kraft, die durch Gewichtstraining erworben worden war, wurde in den dreißiger Jahren noch immer etwas skeptisch beurteilt – als verdienten es Gewichtheber nicht wirklich, als Sportler bezeichnet zu werden. Man betrachtete es fast als »Schwindel«, den Körper in einem Krafraum zu stärken, anstatt diverse andere Sportarten zu betreiben. John Grimek, der olympische Gewichtheber, der so vielen ehrgeizigen Bodybuildern als Vorbild dienen sollte, erinnert sich noch heute daran, wie ungern er zugab, dass er seine prachtvollen Muskeln durch Gewichtstraining entwickelt hatte; und dabei sollte man meinen, dass jeder, der diesen Körper am Strand sah, erkannt haben müsste, dass auch noch so viel Handbalancieren oder Wasserball keine solche Entwicklung bewirkt haben konnte.



Sigmund Klein

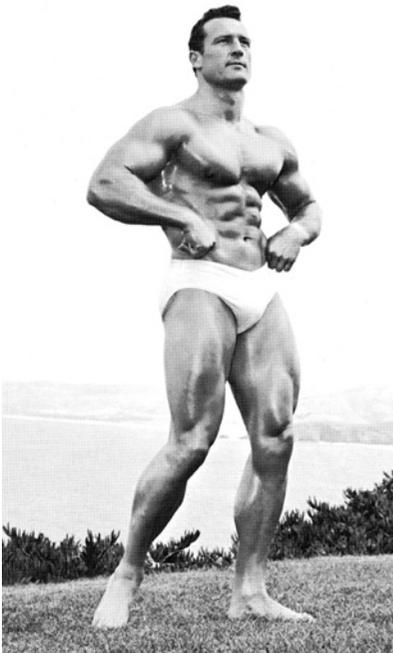
Doch die Tradition der Körper-Wettbewerbe setzte sich fort, und Ende der dreißiger Jahre gab es zahlreiche Veranstaltungen, die Boxer, Turner, Schwimmer, Gewichtheber und andere Sportler zusammenführten. Die Konkurrenten mussten da nicht nur ihren Körper präsentieren, sondern auch ein sportliches Kunststückchen vorführen, und so war es gang und gäbe, dass Gewichtheber diverse Handbalanceübungen und andere Gymnastikbewegungen beherrschten.

1939 zeigte sich ein Wandel an. Im Madison Square Garden wurde ein Mr.-Amerika-Wettkampf abgehalten, der mit Macfaddens Wettbewerb »Bestgebauter Mann Amerikas« konkurrierte. Im selben Jahr stieg die Amateur Athletic Union [AAU] ein und veranstaltete ihren eigenen Mr.-Amerika-Wettkampf. Richtige Bodybuilder waren die Teilnehmer noch immer nicht, sie kamen aus allen möglichen Sportarten und posierten auch in den verschiedensten Kleidungsstücken, von Boxershorts bis hin zum Suspensorium. Da aber immer mehr Wert auf das Aussehen des Körpers gelegt wurde, erfreuten sich die Gewichtheber bald klarer Vorteile. Das Gewichtheben veränderte die Körperkonturen mehr als alle anderen Trainingsarten, und so konnten sie auf die Kampfritter großen Eindruck machen.

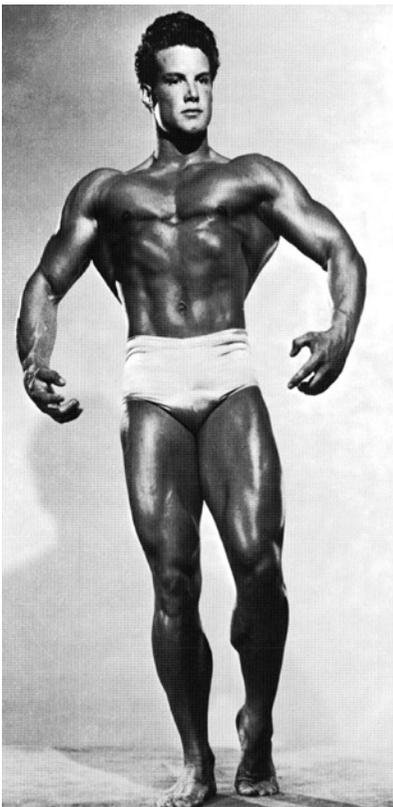
1940 veranstaltete die AAU den ersten wirklich modernen Bodybuilding-Wettkampf. Mr. Amerika bzw. amerikanischer Bodybuilding-Meister wurde in jenem Jahr und auch im nächsten John Grimek, der in



John Grimek



Clarence (Clancy) Ross



Steve Reeves

einem Sportzentrum vorwiegend mit Gewichten trainierte. Das war für alle anderen das Signal, dass sie ein Training aufnehmen mussten, wenn sie sich mit ihm messen wollten. Grimek strafte auch die Meinung Lügen, dass Männer, die mit Gewichten trainierten, »steif« seien und keine guten sportlichen Leistungen mehr bringen könnten. Seine Posing-Darbietungen waren legendär; er konnte über eine halbe Stunde lang auf der Bühne bleiben und Posen vorführen, die außergewöhnlich viel Kraft, Gelenkigkeit und Koordination verlangten.

Bodybuilding in den vierziger und fünfziger Jahren

1943 holte sich die amerikanische Meisterschaft ein Mann, den viele als den ersten wirklich modernen Bodybuilder betrachten. Clarence (Clancy) Ross würde auch heute auf keiner Bühne fehl am Platz wirken – breite Schultern, ausladende »Lats«, schmale Taille, gute Waden und Bauchmuskeln. Inzwischen wurde bereits eine klare Linie gezogen zwischen Gewichtheben als reinem Krafttraining und der Arbeit mit Gewichten zur Entwicklung eines wohlproportionierten Körpers. Die Gestalt des Bodybuilders wurde gegenüber anderen Formen der Muskelentwicklung als etwas Besonderes anerkannt.

Trotzdem blieb Bodybuilding ein obskurer Sport. Keiner der Champions war in der Öffentlichkeit bekannt – jedenfalls nicht bis Steve Reeves auftauchte. Reeves war der richtige Mann zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Überlebende aus der Muscle-Beach-Ära erinnern sich noch, wie ihm die Leute am Strand in Scharen nachliefen oder wie andere, die ihn nicht kannten, einfach stehenblieben und ihn staunend anstarrten.

Nachdem er die amerikanische Meisterschaft und die Weltmeisterschaft gewonnen hatte, ging Reeves zum Film und wurde durch seine Titelrollen in *Herkules* (eine Rolle, die auch Reg Park und ich später spielten), *Die letzten Tage von Pompeji* und *Der Dieb von Bagdad* ein international bekannter Star. Was die Öffentlichkeit betraf, gab es – außer dem Dauerbrenner Charles Atlas – in den fünfziger Jahren nur einen berühmten Bodybuilder: Steve Reeves.

Vermutlich erreichten Grimek, Ross und Reeves ein bis dahin nie gekanntes Maß an Körperentwicklung. Was Bodybuilder über das physi-