

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage- und Antwortkolumne mit Berend Breitenstein

F: Ich nehme einfach nicht ab. Das liegt wohl daran, dass ich noch zu viele Kalorien esse und mein Körper seine Fettdepots deshalb nicht verbrennt, oder? Können Sie mir sagen, wie ich meinen Kalorienbedarf berechne, so dass ich endlich von den überflüssigen Pfunden runterkomme?

A: Damit Ihr Körper auf seine gespeicherten Fette als Energieträger zurückgreift, muss Ihre Kalorienbilanz negativ sein. Ich bin kein Freund davon, anhand von Formeln oder Gleichungen die Menge an täglich aufzunehmenden Kalorien zu berechnen, mit der die Fettverbrennung sichergestellt ist. Auch von Körperfettwaagen halte ich nicht besonders viel. Alle diese mittels Formeln oder Gerätschaften ausgewiesenen Werte erscheinen mir zu „technisch“ und können meiner Ansicht nach für die so komplexen Vorgänge des Körperfettabbaus und der Bestimmung der Körperzusammensetzung nur ansatzweise als Richtlinie dienen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auch nicht weiter auf die Begriffe Grundumsatz, Leistungsumsatz, Freizeitumsatz und Energiebedarf eingehen oder mich für

den Gebrauch von Körperfettwaagen aussprechen. Vielmehr empfehle ich Ihnen drei einfache, leicht in die Praxis umsetzbare Maßnahmen, mit denen Sie ohne das Zücken eines Taschenrechners und ohne die Verwendung von High-Tech-Waagen einen recht genauen Eindruck über die von Ihnen erzielten Fortschritte im Körperfettabbau vermittelt bekommen:

- 1: Stellen Sie sich jeden Tag oder jeden zweiten Tag im Adamskostüm vor den Spiegel und werfen Sie einen realistischen Blick auf Ihre Statur.
- 2: Greifen Sie mit den Fingern das Körperfett, welches sich besonders hartnäckig an der Taille, am Unterbauch und am Po festgesetzt hat. Für Männer ist auch der greifbare Fettanteil, der sich am unteren Brustbereich gebildet hat ein guter Indikator zur Ermittlung des Vorhandenseins von überflüssiger Fettsubstanz. Frauen sollten sich auch anhand des „Greif-Tests“ über die bestehenden Fettreserven an der Innenseite ihrer Oberschenkel bewusst werden.
- 3: Kaufen Sie sich vor Beginn Ihrer Diät eine Hose, die Ihnen am Bund eine oder zwei Nummern zu klein ist, oder nehmen Sie eine solche bereits in Ihrem Besitz befindliche Hose aus dem Kleiderschrank, in die Sie zum Zeitpunkt vor Beginn Ihrer Diät aufgrund des zu großen Bauchumfangs nicht mehr hineinpassten. Ziehen Sie dieses Kleidungsstück jede Woche einmal an. Sehen und fühlen Sie im weiteren Verlauf der Diät wie die Fetttrolle über dem Hosenbund immer kleiner wird und nehmen Sie sich vor, dieses Kleidungsstück am Ende der Diät ohne Probleme, sprich ohne eine Gefühl der Enge im Bauchbereich tragen zu können. Solange Sie bei einem Blick in den Spiegel, Ihren „Kneif-Tests“, z. B. an Taille, Bauch und Po und an der Passform des Hosenbundes Fortschritte im Körperfettabbau feststellen können, sind Sie auf dem richtigen Weg bezüglich der Höhe Ihrer täglichen Kalorienaufnahme. Falls Sie aber nicht so ganz zufrieden sein sollten mit den erzielten Resultaten im Körperfettabbau, dann sollten Sie einerseits die Kalorienaufnahme noch weiter senken, andererseits die Kohlenhydrataufnahme stärker reduzieren und die Eiweißzufuhr erhöhen.



Für erfolgreichen Körperfettabbau und den Erhalt von magerer Muskelsubstanz kommt es nämlich nicht nur darauf an, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen, sondern auch die Art der verzehrten Nährstoffe ist hier von Bedeutung (Stichwort Insulin). Aber das ist ein anderes Thema, dessen Komplexität den Umfang dieser Kolumne sprengen würde. Für weiterführende Informationen diesbezüglich empfehle ich Ihnen auch meinen Artikel „Richtige Lebensmittelauswahl und optimales Mahlzeitentiming für maximalen Körperfettabbau“ auf den Seiten 86 bis 93 dieser Ausgabe des BMS-Magazins.

F: Hallo Herr Breitenstein. Ich bin 17 Jahre alt. Bodybuilding macht mir sehr viel Spaß. Viele Leute in meinem Studio sagen mir „ohne Stoff baust Du keine richtigen Muskeln auf!“ Ich habe aber echt keine Lust auf dieses Zeugs, denn ich habe schon viel gelesen darüber, dass Anabolika krank machen können. Muss ich so etwas nehmen um ein richtiger Bodybuilder zu werden? Danke für Ihre Antwort.

A: Vielen Dank für Deine Frage. Deine Worte erinnern mich an meine Anfänge im Bodybuilding. Ich war damals knapp 14 Jahre alt, als ich das erste Mal mit Gewichten trainierte. Auch mir machte das Training mit dem Eisen und an den Maschinen sofort sehr viel Spaß. Schnell war ich Feuer und Flamme für unseren Sport. Damals gab es auch diese Typen, die mir weismachen wollten, dass aus mir niemals ein richtiger Bodybuilder werden würde, wenn ich nicht bereit dazu wäre, Anabolika zu schlucken. Aber das kam für mich nie in Frage. Genau wie Du hatte ich zu meinen Anfängen im Bodybuilding ebenfalls schon einiges über die potenziell gefährlichen, ja geradezu zerstörerischen gesundheitlichen Schäden mitbekommen, die durch die Dopingeinnahme entstehen können.

Meine Informationen über die mit der Dopingeinnahme verbundenen Gefahren bezog ich zum einen durch die damals erhältlichen Bodybuilding-Magazine, zum anderen prägten mich auch persönliche Erlebnisse und

Begegnungen mit „Stoffern“. So kann ich mich beispielsweise noch sehr gut an einen Artikel mit der Überschrift „Begrabt mich – aber bitte mit Muskeln“ erinnern, den ich Ende der 70er gelesen hatte. In diesem Artikel wurde eindringlich vor möglichen Schäden der inneren Organe (Herz, Leber, Nieren) durch die Einnahme von Anabolika und anderen Dopingmitteln gewarnt. Darüber hinaus prägten einige persönliche Erlebnisse im Studio mit bekennenden Dopingkonsumenten (rückblickend erscheint es mir so, als wenn damals viel freimütiger zugegeben wurde, wenn jemand Anabolika nahm) meinen persönlichen Standpunkt gegenüber dem Gebrauch von Dopingsubstanzen. Das Bild des Sportskameraden, der zwar sehr gut entwickelte Muskeln hatte, dessen körperlicher Gesamteindruck aber durch einen mit dicken, eitrigen Pickeln übersäten Rücken ruiniert wurde („Steroid-Akne“) hat sich dabei ebenso in mein Gedächtnis eingepreßt, wie die herausgeschrienen Sätze eines Anabolika-Konsumenten, der einem Neuling im Studio körperliche Gewalt androhte, nur weil der Beginner gerade eine Flachbank besetzte, auf der das Chemiemonster seine Übung machen wollte („Steroid-Wahnsinn“) oder das häufige, heftige Nasenbluten eines anderen Dopingkonsumenten.

Von Anfang an meiner sportlichen Karriere entzog sich mir der Sinn, der darin zu finden sein sollte, eine für Körper und Geist so gesunde Sportart wie Bodybuilding durch die Einnahme von Dopingmitteln ins genaue Gegenteil umzukehren. Die Förderung der Gesundheit, der Aufbau von Muskeln und die Kontrolle des Körperfettgehalts (BodyBUILDING) – das waren bereits damals die für mich hauptsächlichen Gründe, ein Bodybuilder zu sein. Die mögliche Schädigung des Körpers (BodyDESTROYING) durch Doping ließ sich mit meiner Einstellung zu unserem Sport nicht vereinbaren. Natürlich hat sich meine diesbezügliche Meinung bis heute nicht geändert.

Dieser kurze Einblick in meine Anfänge als Bodybuilder soll Dir zeigen, dass ich Dich sehr gut verstehe und die Ängste, die Du Dir im Falle der Dopingeinnahme um Deine Gesundheit machst, sehr gut nachvollziehen kann. Auf Deine Frage

möchte ich mit einer Gegenfrage antworten:

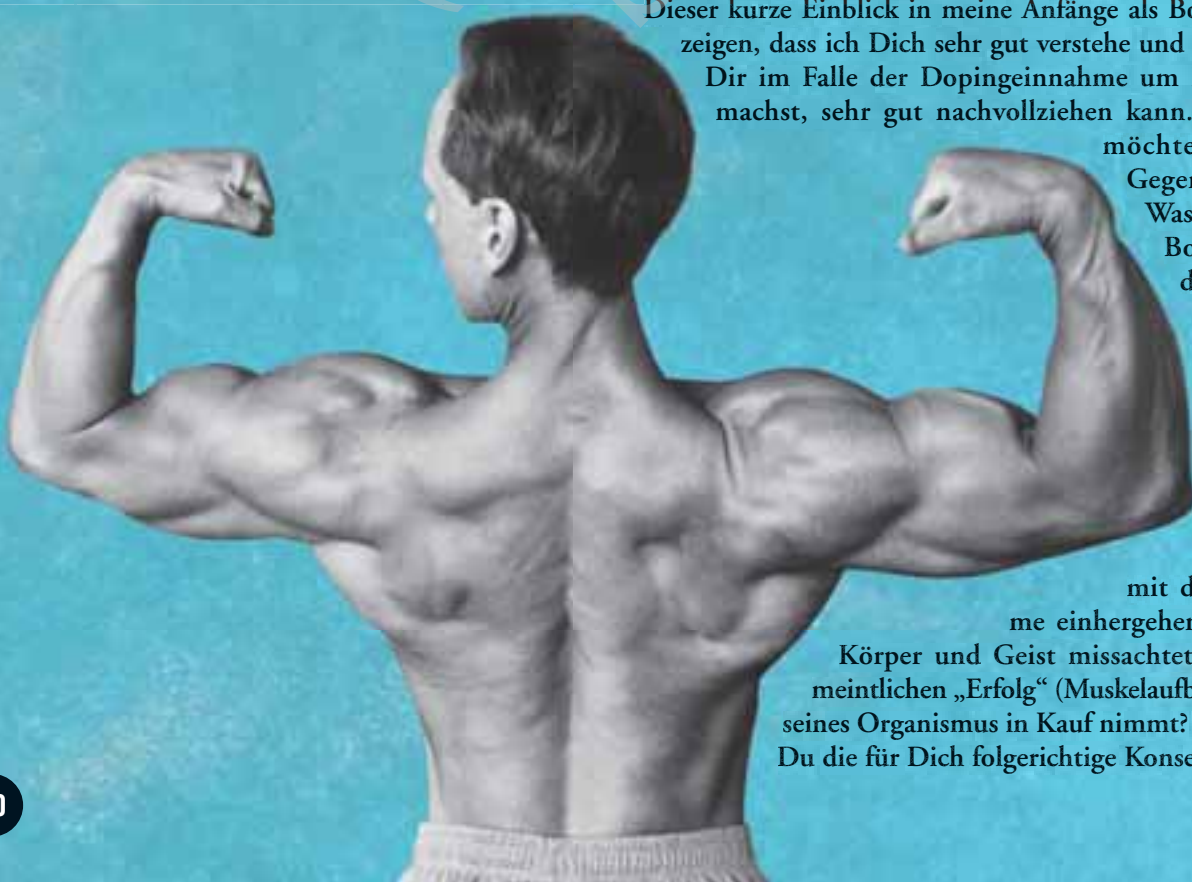
Was ist ein „richtiger“ Bodybuilder? Ist es

der Athlet, der seinen Körper alleine durch hartes Training, disziplinierte Ernährung und genügend Ruhe aufbaut oder ist das jemand, der die

mit der Dopingeinnahme

einhergehenden Gefahren für

Körper und Geist missachtet und für den vermeintlichen „Erfolg“ (Muskelaufbau) die Schädigung seines Organismus in Kauf nimmt? Ich bin sicher, dass Du die für Dich folgerichtige Konsequenz ziehen wirst



und auf „Stoff“ verzichten wirst. Abschließend möchte ich noch anmerken, dass es natürlich möglich ist, einen imposanten Körper mit sehr gut ausgeprägter Muskelmasse und einem niedrigen Körperfettanteil zu entwickeln. Zwar beschleunigen Anabolika das Muskelwachstum, aber der Natural Bodybuilder, der (eine entsprechende Genetik vorausgesetzt) durch Hingabe an unseren Sport, die Bereitschaft, im Training bis an die persönliche Leistungsgrenze zu gehen und der eine knallharte Diät durchzieht, kann durchaus eine körperliche Entwicklung erreichen, mit der ein Dopingkonsument, der nur halbherzig bei der Sache ist, niemals mithalten kann.

Verliere niemals Deine Ziele als Natural Bodybuilder aus den Augen. Sei dazu bereit, im Training, in der Ernährung und in Deinem Lebensstil den erforderlichen Preis dafür zu zahlen, dass Du ein großartiger Athlet wirst. Verzichte auf die Einnahme von Anabolika, Wachstumshormonen, Insulin etc. und Du wirst die Früchte Deiner Anstrengungen im Studio und Deiner Disziplin am Esstisch, bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit genießen können!

F: Hallo Berend, ich bin seit 6 Monaten Bodybuilder und höre von so vielen unterschiedlichen Ernährungsformen für erfolgreiches Bodybuilding. Wie soll ich mich denn nun ernähren, damit ich Muskeln aufbaue und Körperfett abbaue?

A: Tatsächlich existieren die unterschiedlichsten Sichtweisen bezüglich einer zu optimalen Ergebnissen führenden Bodybuilding-Ernährung. Es gibt beispielsweise die Befürworter einer kohlenhydratarmen Ernährung (low-carb) und die Anhänger einer fettarmen Ernährung (low fat). Viele Bodybuilder sind auch der Meinung, dass sie für den erfolgreichen Muskelaufbau viel tierisches Protein in Form von Fleisch, Eiern, Fisch, Geflügel und Milchprodukten zu sich nehmen müssen, während andere Bodybuilder eine vegetarische oder sogar eine vegane Ernährung bevorzugen.

Um Dir eine Empfehlung auszusprechen, welche Ernährungsform für Dich die richtige ist, kann ich Dir aus meiner eigenen Erfahrung nur raten, mit unterschiedlichen Ernährungsansätzen zu experimentieren. Achte dabei sehr genau auf Deine körperlichen Reaktionen als Folge der jeweiligen Ernährungsform, also der Art und der Menge der verzehrten Lebensmittel und der Nährstoffe. Genau wie im Training, so gilt auch für die Ernährung, dass es so etwas wie ein allgemeingültiges Erfolgsrezept nicht gibt. Hinter diese Erkenntnis gelangte ich selber auch nur durch Versuch und Irrtum. Ich befolgte jahrelang die Empfehlungen sogenannter, mit akademischen Titeln geschmückten Ernährungsexperten und ernährte mich kohlenhydratreich. Schließlich gilt bis heute die Ansicht, dass der tägliche Verzehr einer hohen Menge an Kohlenhydraten dazu führt, die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen beziehungsweise zu optimieren. Allerdings zeigte mein Körper als Folge dieser Kohlenhydratmast alles andere als eine Ähnlichkeit mit der Physis eines guten Natural Bodybuilders. Ich verfügte zwar durchaus über ein gewisses Maß an Masse, aber gleichzeitig hatte ich eben doch einen ziemlich hohen Körperfettanteil. Echte Fortschritte im Muskelaufbau und im Körperfettabbau erzielte ich erst, als ich die Menge meiner Kohlenhydrataufnahme auf maximal 100 g pro Tag beschränkte, meine Proteinaufnahme durch den Verzehr von bis zu 1 kg Rindfleisch, Geflügel oder Fisch (oder einen mengenmäßigen Mix aus diesen Lebensmitteln) täglich stark erhöhte, sehr gezielt auf die Zufuhr gesunder Fettsäuren (z.B. in Form von Nüssen, kaltgepressten Pflanzenölen, Sonnenblumen, Leinöl und Lachs) achtete und bis zu 7,5 Liter Wasser am Tag trank.

Du siehst, ich bin ein starker Befürworter der low-carb Ernährung und des Verzehrs hoher Mengen von tierischem Protein wenn es darum geht, gleichzeitig Muskeln aufzubauen und den Körperfettanteil zu senken. Aber ob diese Ernährungsform auch für Dich zu bestmöglichen Ergebnissen im Muskelaufbau und im Körperfettabbau führt, kannst Du wie gesagt nur durch eigenes Experimentieren mit unterschiedlichen Ernährungsansätzen herausfinden.



F: Hallo Herr Breitenstein. Ich bin beruflich stark eingespannt und manchmal fehlt mir einfach die Zeit für das Training. Wie kann ich es dennoch schaffen, größere Unterbrechungen in meinem Trainingsrhythmus zu vermeiden und meinen Körper in Form zu halten?

A: Schon häufiger haben ich mit Menschen gesprochen, die mir sagten, dass ihnen die Zeit für das Training fehlt. Aber das kann ich leider nicht nachvollziehen. Jeden Tag stehen uns 24 Stunden zur Verfügung. Diese 24 Stunden sind mehr oder weniger mit beruflichen und privaten Verpflichtungen gefüllt. Aber selbst wenn Sie täglich 14 Stunden arbeiten würden, so blieben immer noch 10 Stunden arbeitsfreie Zeit übrig. Eine gute Tagesorganisation und das

Setzen von persönlichen Prioritäten sind die entscheidenden Faktoren für die Einhaltung Ihres Trainingsrhythmus. Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Bezieht Ihr Dasein seinen Sinn alleine aus dem Streben nach beruflichem Erfolg? Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit? Das sind aus meiner Sicht die Fragen, die es zu beantworten gilt. Sicherlich sind Sie sich bereits darüber bewusst, wie gut Ihnen das Training tut, ansonsten würden Sie ja nicht schon über Trainingserfahrung verfügen. Also, was spricht dagegen, dass Sie 2 bis 3 mal pro Woche sportlich aktiv werden? Mittlerweile gibt es in vielen deutschen Städten Studios, die rund um die Uhr geöffnet haben. Dort könnten Sie entsprechend vor der Arbeit, als Einstimmung auf einen langen, arbeitsreichen Tag oder im Anschluss an das Tageswerk, als aktive Erholung von der Arbeit, mit Gewichten trainieren und/oder Ihr Cardio-Training absolvieren. Oder Sie schnüren Ihre Laufschuhe und joggen 30 bis 45 Minuten vor Ihrer Haustür. Ein frühmorgendlicher Lauf belebt ungemein und trägt zu einem großartigen Gefühl von Vitalität bei, das den gesamten Tag anhält. Nach der Arbeit entspannen sich Körper und Geist durch einen lockeren Lauf und das ist eine perfekte Überleitung in den wohlverdienten Feierabend. Falls Sie viel auf Reisen sind, könnten Sie im Vorfeld bereits die Adresse eines Studios mit entsprechenden Öffnungszeiten heraussuchen, die Ihnen auch das frühmorgendliche Training oder das Training am späten Abend ermöglichen und/oder Sie packen Ihre Laufschuhe ein.

Eventuell wäre es auch eine Lösung für Sie, wenn Sie sich zu Hause ein kleines Studio einrichten. Damit würden Sie den Anfahrtsweg zum Studio sparen. Es sind gar nicht viele Geräte erforderlich, um in den eigenen vier Wänden produktiv trainieren zu können. Eine verstellbare Trainingsbank, eine Langhantelstange mit den dazugehörigen Hantelscheiben und ein Kurzhantel-Sortiment bildet die Grundausrüstung für ein Heimstudio. Ein Zuggurt und eventuell eine Maschine für die Beinmuskulatur wären perfekte Ergänzungen dieser Grundausrüstung an Trainingsgeräten, sind aber kein Muss. Und falls Sie keine andere Möglichkeit dafür sehen, das Cardiotraining an Tageszeiten zu absolvieren, zu denen draußen noch kein Tageslicht erkennbar ist und Sie bei Ihrem Morgenlauf nicht über irgendetwas stolpern wollen, dann schaffen Sie sich ein Cardio-Gerät für zu Hause an, beispielsweise ein Radergometer. In jüngster Zeit höre ich auch viel Gutes vom TRX-Training, das mittels eines Zugbandes durchgeführt wird und das auf kleinstem Raum ein effektives Ganzkörpertraining ermöglichen soll. Allerdings habe ich selber damit noch keine Erfahrungen, so dass ich Ihnen bezüglich der Effizienz dieses Trainings keine entsprechende Empfehlung geben kann. Sie können Ihre Muskeln aber auch gänzlich ohne Trainingsgeräte in Form halten. Für Liegestütz, Crunch oder Kniebeugen ist beispielsweise in jedem Zimmer Platz, gleiches gilt für Dehnungsübungen.

Wie heißt es doch so schön: „Wo ein Wille, da ein Weg“. Letztendlich müssen Sie für sich selber die Entscheidung treffen, welche Bedeutung Sie dem Training in Ihrem Leben beimessen. Wenn Sie wirklich trainieren wollen, dann finden Sie in jedem Fall die Zeit für 2 bis 3 wöchentliche Trainingseinheiten. Je nach Zielsetzung und persönlichem Zeitkontingent genügen bereits 20 Minuten Training, um sehr gute Ergebnisse zu erzielen. Besser wäre aus meiner Sicht ein Trainingszeitraum von ca. 1 Stunde pro Einheit, aber wenn es zeitlich wirklich eng ist, dann machen Sie das Beste aus der Ihnen für das Training zur Verfügung stehenden Zeitspanne. Für Ihr Cardio-Training könnten Sie beispielsweise das HIIT („High Intensity Intervall Training“) – Prinzip einsetzen. Durch die im Training eingebauten, hochintensiven Belastungsintervalle ist diese Trainingsform sehr effektiv für die Aktivierung des Stoffwechsels und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Gleiches gilt für das Training mit Gewichten. Bei akuter Zeitknappheit bieten sich Methoden wie Supersätze oder abnehmende Sätze an, um durch das Training mit minimalem Zeitaufwand beste Resultate zu erzielen.



Wie dem auch sei, ich hoffe Sie sehen es mir nach, dass ich Ihr anfangs angeführtes Argument, Ihnen würde die Zeit zum Training fehlen, so nicht gelten lassen kann. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen meine diesbezüglichen Erläuterungen den einen oder anderen Denkanstoß dafür gegeben haben, wie Sie es trotz Ihres hohen Arbeitspensums schaffen können, regelmäßig zu trainieren.

F: Hallo Berend. Nach einigen Jahren harten Trainings fühle ich mich nun bereit für meine erste Wettkampfteilnahme bei der GNBf e.V. Deutschen Meisterschaft. Wahrscheinlich werde ich in der Leichtschwergewichts-Klasse starten. Könntest Du mir bitte sagen, wie so ein Wettkampf abläuft und nach welchen Kriterien die teilnehmenden Athleten bewertet werden?

A: Prima, dass Du im Training so gute Fortschritte erzielen konntest und nun als Wettkämpfer angreifen möchtest! Die 9. GNBf e.V. Deutsche Meisterschaft findet am 20. Oktober 2012 in Neu-Ulm statt (nähere Infos hierzu siehe bitte auch auf www.gnbf.de). Ich gehe davon aus, dass Du die Dopingtests im Vorfeld der Meisterschaft bestanden hast und somit berechtigt für die Teilnahme am Wettkampf bist. Daher beschränke ich mich bei der Antwort auf Deine Frage auf die Beschreibung des Wettkampfablaufs und auf die Erläuterung der für die Männer-Klassen gültigen Bewertungskriterien.

Der Wettkampf beginnt mit dem Athleten-Meeting am Morgen des Wettkampftages. Bei diesem Meeting wird die Anwesenheit der Teilnehmer festgestellt und der Wettkampfablauf noch einmal erläutert. Nach dem Athleten-Meeting beginnt jeder Athlet hinter der Bühne mit den indivi-

duellen Vorbereitungen für seinen Auftritt bei der am Morgen stattfindenden Vorwahl. Die Vorwahl setzt sich aus drei Wertungsrunden, nämlich der Symmetrie- und Muskulösitäts-Runde, sowie möglichen Gruppen- und Einzelvergleichen zusammen:

Ablauf der Vorwahl am Morgen des Wettkampftages

Runde 1 – Symmetrie

Alle Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen insgesamt vier Vierteldrehungen, so dass sich die Athleten schließlich erneut mit der Vorderansicht zur Jury befinden:

- Die Füße sollen flach auf dem Boden gehalten werden.
- Fersen dürfen nicht mehr als 20 cm auseinander platziert sein.
- Arme sollen keine übertriebene seitliche Ausbreitung zeigen.
- Drehungen von mehr als 15 Grad in den Seitenposen sind nicht gestattet.
- Die Blickrichtung muss der Fußstellung entsprechen.

Bewertungskriterien Symmetrie-Runde

- Proportionen und Gesamtbild
- Gesamtentwicklung zwischen Ober- und Unterkörper, zwischen Rücken- und Frontansicht und der linken zur rechten Körperhälfte.

Ca. 40 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrie-Runde in der Vorwahl vergeben.

Runde 2 – Muskulösität

Alle Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury fragt folgende Pflichtposen ab:

1. Doppelbizeps von vorne
2. Latissimus von vorne
3. Seitliche Brustpose (Seite nach Wahl)
4. Seitliche Trizepspose (Seite nach Wahl)
5. Doppelbizeps von hinten (Ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
6. Latissimus von hinten (Ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
7. Bauch und Beine (Hände über dem Kopf, ein Bein nach vorne gestreckt)
8. Most Muscular (Wahlweise Hände vor dem Körper oder an den Hüften)

Die Athleten werden von der Jury angewiesen, wann sie die Posen zu beenden haben und eine halb entspannte Stellung einnehmen sollen. Die Jury weist darüber hinaus auch auf eventuell erforderliche Haltungsänderungen bei der Ausführung der Posen durch einzelne Athleten hin. Sollten sich die einzelnen Athleten nicht an die Anweisungen der Jury halten, werden diese

zunächst verwarnt und bei fortgesetzter Weigerung zur Umsetzung der Jury-Anweisungen vom Wettkampf ausgeschlossen.

Runde 3: Gruppen- und Einzelvergleiche

Für die endgültige Bewertung der teilnehmenden Athleten einer Klasse kann die Jury mehrere oder einzelne Athleten zum direkten Vergleich der Grundstellungen inklusive Vierteldrehungen und/oder der Pflichtposen aufrufen.

FINALE

Im Anschluss an die Vorwahl folgt das Finale. Vor dem Finale erfolgt ein weiteres Athleten-Meeting, bei dem die Ereignisse der Vorwahl und der der Ablauf des Finales besprochen werden. Das Finale setzt sich aus 5 Runden zusammen:

Runde 1 – Vorstellungsrunde

Zur Vorstellungsrunde betreten alle teilnehmenden Athleten einer Klasse die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury ruft in numerischer Reihenfolge jeden Athleten, jede Athletin einzeln auf. Der Athlet tritt daraufhin nach vorne und zeigt eine oder zwei beste Posen. Nach Vorstellung aller Athleten verlassen die Teilnehmer gemeinsam die Bühne.

Runde 2 – Freies Posing

Die während der Vorwahl ermittelten, besten 5 Athleten einer Klasse zeigen im Finale ihre Posingkür. Ca. 20 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der individuellen Posingkür im Finale vergeben.

Für die Posingkür gelten folgende Bewertungskriterien:

- Wahl der Musik zur Kür
- Choreographie der Kür
- Präsentation (Ausstrahlung, Enthusiasmus)

Posingmusik:

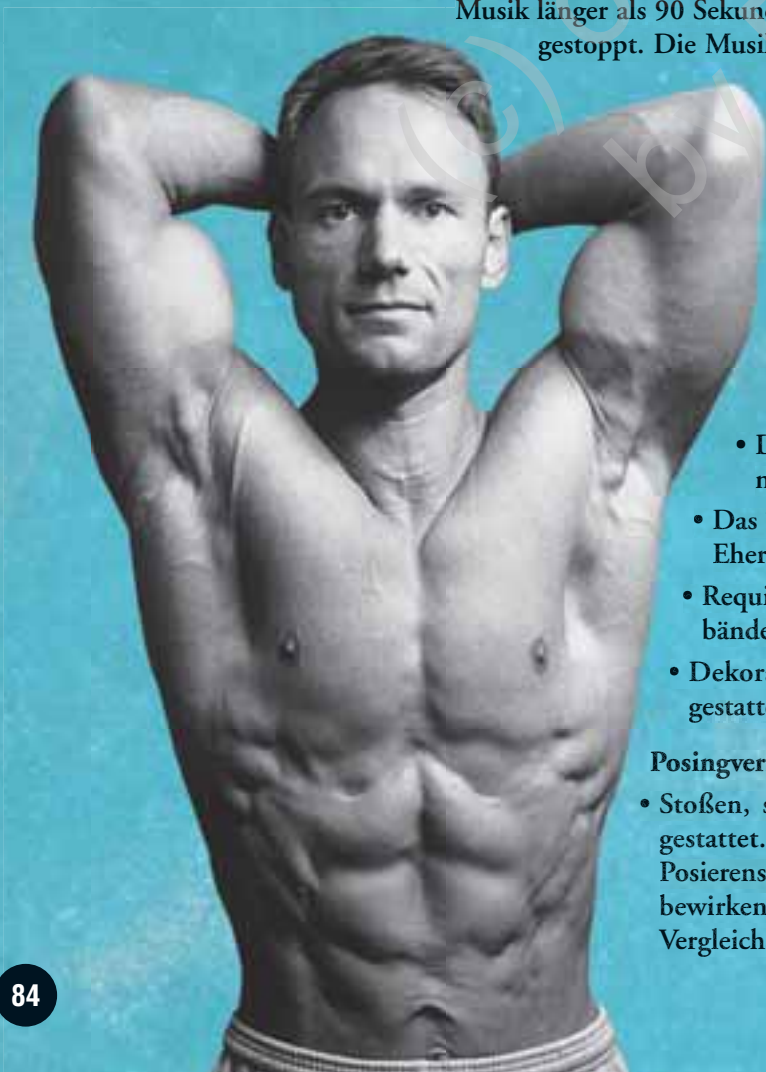
Die Posingmusik des Athleten darf keine vulgären Texte enthalten und muss auf CD aufgespielt sein. Die Dauer der Musik soll mindestens 60 und höchstens 90 Sekunden sein. Sollte die Musik länger als 90 Sekunden spielen, so wird die CD nach Ablauf der 90 Sekunden gestoppt. Die Musik muss auf der Seite A der CD, ca. 5 Sekunden nach dem Anfang des Bandes beginnen.

Posingbekleidung:

- Die Gesäßbedeckung muss V-förmig sein. T-förmige Gesäßbedeckungen sind nicht gestattet.
- Die Kleidung soll fest anliegen.
- Die Kleidung darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen.
- Die Kleidung darf nicht mit Fransen, Spitzen, Schnürbändern oder funkelnden Elementen besetzt sein.
- Die Kleidung muss sauber sein und darf zum Beispiel nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein.
- Das Tragen von Schmuck, mit Ausnahme von Verlobungs- oder Eheringen, ist nicht gestattet.
- Requisiten aller Art, zum Beispiel Schwerter, Umhänge, Stirnbänder etc. sind nicht gestattet.
- Dekorativer Schmuck in den Haaren jeglicher Art ist nicht gestattet.

Posingverhalten:

- Stoßen, schubsen und anrempeeln während des Posings ist nicht gestattet. Jegliche Arten von Auseinandersetzungen, während des Posierens kann die Disqualifikation aller daran beteiligten Athleten bewirken. Ein positives und mit sportlichen Absichten geführtes Vergleichsposing mit anderen Teilnehmern ist erlaubt.



- Das Liegen auf dem Boden ist nicht gestattet.
- Die „Mond-Pose“ (vorgebeugt, den Rücken zur Jury) oder ähnliche Posen sind nicht gestattet.
- Die Teilnehmer müssen während des Wettkampfes gemäß den Anweisungen der Jury posieren.

Runde 3 – Wertungsrunde der besten 5 Athleten einer Klasse

Im Anschluss an das freie Posing betreten die besten 5 Athleten einer Klasse gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury ruft anschließend die Grundstellungen inklusive vier Vierteldrehungen und die Pflichtposen ab. Zusätzlich kann die Jury Gruppen- und Einzelvergleiche zwischen den Athleten einer Klasse aufrufen.

Runde 4: Posedown

Die besten 5 Athleten einer Klasse posen ca. 1 Minute alle zusammen nach eingespielter Musik. Dabei hat jeder Athlet freie Auswahl, welche Posen er zeigt. So können individuelle Stärken in der Posedown-Runde betont werden. Es besteht keine feste Platzwahl auf der Bühne. Das Wechseln der Position und das Suchen des sportlich-fairen Vergleiches der Athleten untereinander ist erwünscht.

Runde 5: Bekanntgabe der Ergebnisse und Siegerehrung

Im Anschluss an Runde 3 folgt die Bekanntgabe der Platzierungen innerhalb einer Klasse. Die Bekanntgabe der Platzierungen und die Siegerehrung erfolgt beginnend von Platz 5 und setzt sich aufsteigend bis zum Klassensieger fort. Direkt nach der Siegerehrung folgt der Urin-Test des Klassensiegers.

Ermittlung Gesamtsieger

Die Ermittlung des Gesamtsiegers erfolgt durch ein Stechen der folgenden Athleten:

- Sieger Teenage (bis zum vollendeten 17. Lebensjahr)
- Sieger Junioren (bis zum vollendeten 21. Lebensjahr)
- Gesamtsieger Masters (Sieger des Stechens zwischen Sieger Masters über 40 Jahre und Sieger Masters über 50 Jahre)
- Sieger Männer Bantamgewicht (bis 70,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Leichtgewicht (70,1 kg bis 75,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Mittelgewicht (75,1 kg bis 80,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Leicht-Schwergewicht (80,1 kg bis 85,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Schwergewicht (ab 85,1 kg Körpergewicht)
- Der Sieger der internationalen Klasse nimmt ebenfalls am Gesamtsiegerstechen teil und wird außer Konkurrenz gewertet.

Ich hoffe, Dir mit diesen Erläuterungen zum Wettkampfablauf und den geltenden Bewertungskriterien bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft Klarheit bezüglich Deines geplanten Wettkampfdebüts verschafft zu haben. Falls Du weitere Fragen diesbezüglich hast, schreibe mir gerne eine E-Mail unter berend@gnbf.de

F: Hallo Berend, ich bin begeisterter Natural Bodybuilder und achte daher auch sehr sorgfältig auf meine Ernährung. Das mit den Mahlzeiten klappt gut, allerdings blicke ich bei den Nahrungsergänzungen echt nicht mehr durch. Es gibt so viel verschiedene Produkte, so dass ich ziemlich verwirrt darüber bin, welche ich nehmen soll und welche nicht. Welche Nahrungsergänzungen sind aus Deiner Sicht sinnvoll und wozu rätst Du mir?

A: Ich kann Deine Verwirrung gut verstehen. Tatsächlich existiert heutzutage eine immense Vielfalt an Nahrungsergänzungen für den Natural Bodybuilder und es ist nicht leicht, aus diesem umfangreichen Angebot die jeweiligen Produkte auszuwählen, die am besten dazu beitragen, die gesetzten Trainingsziele zu erreichen. Bei Deiner Entscheidung für oder gegen die Einnahme eines Produktes spielen grundsätzlich zwei Faktoren eine Rolle, nämlich zum einen Deine Zielsetzung (Aufbauphase oder Definitionsphase) und zum anderen der Zeitpunkt der Einnahme des jeweiligen Nahrungsergänzungspräparates. Natürlich ist der Umfang Deines Nahrungsergänzungskontingents auch eine Frage der Dir zur Verfügung stehenden Finanzen. Die nachfolgende Übersicht zeigt Dir die meiner Meinung nach besten Nahrungsergänzungen sowohl für die Aufbau- als auch für die Definitionsphase und den optimalen Einnahmezeitpunkt dieser Produkte.

Die besten Nahrungsergänzungen für die Aufbau- und für die Definitionsphase und deren optimaler Einnahmezeitpunkt:

AUFBAU-PHASE	Vor dem Training ca. 30 – 45 Minuten	Direkt nach dem Training	Zwischendurch Snack	Vor dem Einschlafen
	Trainings-Booster (Pro-H NOX)	Shake* (Mehrkomponenten-Protein)	Mahlzeiten- Ersatz-Riegel (PEB 451-Riegel)	Casein-Shake (Pro-H Casein)
	BCAA's (Pro-H BCAA's)		Shake* (Mehrkomponenten-Protein)	
	Testo-Booster (Testalon Extreme)			

DEFINITIONS-PHASE	Vor dem Training ca. 30 – 45 Minuten	Direkt nach dem Training	Zwischendurch Snack	Vor dem Einschlafen
	Fatburner (Pro-H Lipo & Carnitin)	Aminosäuren (Amino 2100 oder Pro-H Amino 14.000)	Low-Carb-Riegel	Aminosäuren (Amino Pur Flüssig)
	BCAA's (Pro-H BCAA's)		Low-Carb-Shake (Pro 60+)	
	Phosphatidylserin (Pro-H Phos)		Testo-Booster (Testalon Extreme)	

Ergänzende Empfehlungen:

- Zusätzlich zu den oben genannten Nahrungsergänzungen empfiehlt sich sowohl für die Aufbauphase, als auch für die Definitionsphase, die Einnahme eines Vitamin/Mineralstoffpräparates direkt im Anschluss an das Frühstück und die Einnahme von Fischöl-Kapseln in Verbindung mit 3 der insgesamt 4 bis 6 täglichen Mahlzeiten beziehungsweise Snacks.
- * = Der Verzehr des Mehrkomponenten-Shakes (z. B. „Pro 80 Natural“ oder „Designer Protein TNG“) sollte direkt nach dem Training erfolgen (noch vor dem Duschen). Ca. 15 Minuten nach dem Trinken des Shakes empfiehlt sich die Aufnahme leicht verwertbarer Kohlenhydrate beispielsweise in Form einer Handvoll Trockenfrüchten (z. B. Datteln oder Feigen) oder 1 Banane. Gleiches gilt auch für den Shake, der als Zwischenmahlzeit getrunken wird.
- Echte Hardgainer sind am besten damit beraten, für den Shake nach dem Training und eventuelle Shakes für zwischendurch einen Weight-Gainer (z. B. „Mega Gain Professional TNG“) zu verwenden.
- Die Einnahme von Creatin und Testo-Boostern sollte zyklisch erfolgen, das heißt nach der Einnahme über einen Zeitraum von 8 bis 12 Wochen sollte eine Einnahmepause von 2 bis 3 Wochen folgen, bevor sich der nächste Einnahmezyklus über 8 bis 12 Wochen anschließt.
- Bezüglich der Mengeneinnahme der einzelnen Produkte richte Dich bitte an die Empfehlungen des Herstellers.

Soweit die aus meiner Sicht besten Nahrungsergänzungen für die Aufbau- und für die Definitionsphase und deren optimaler Einnahmezeitpunkt. Sicherlich gibt es noch eine Vielzahl an weiteren interessanten Produkten für den Natural Bodybuilder. Falls Du hierzu noch Fragen hast, schreibe mir gerne eine E-Mail an berend@gnbf.de

Mit besten Wünschen für Ihr Training!

Berend Breitenstein