



PETER J. FITSCHEN | CLIFF WILSON

# BODYBUILDING

## DAS HANDBUCH FÜR DEN WETTKAMPF

riva



Regelwerk, Posing und Ernährung

für die Fitness-Szene

© des Titels »Bodybuilding – Das Handbuch für den Wettkampf« von Peter J. Fitschen und Cliff Wilson (ISBN Print: 978-3-7423-1194-8)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	8
<b>Die Evolution des Bodybuilding-Sports .....</b>	<b>11</b>
Frühe Figur-Wettkämpfe .....	12
Die frühen 1900er-Jahre .....	13
Vor der goldenen Ära .....	14
Die goldene Ära .....	16
Das späte 20. Jahrhundert .....	18
<b>Die Kunst und Wissenschaft des Bodybuildings .....</b>	<b>21</b>
Neue Klassen .....	22
Dopingtests im Bodybuilding .....	23
Falsch informierte Herangehensweisen an die Wettkampfvorbereitung .....	24
<b>Die Verbände im Überblick .....</b>	<b>29</b>
Doping im Bodybuilding .....	30
Amateurverbände ohne Dopingtests .....	30
Profiverbände ohne Dopingtests .....	31
Verbände mit Dopingtests .....	32
<b>Übersicht über die Klassen und Unterklassen .....</b>	<b>37</b>
Klassen der Männer .....	39
Klassen der Frauen .....	43
Schlusswort zu den Kriterien .....	49
Unterklassen .....	50
<b>Richtig bereit sein .....</b>	<b>57</b>
Wettkampfneulinge .....	57
Erfahrene Wettkämpfer .....	60
Bereit sein für die Wettkampfvorbereitung .....	63
Geduld und Zeit zahlen sich aus .....	69
<b>Wettkampfauswahl und Zeitplanung: Die Geheimnisse der Vorbereitung .....</b>	<b>71</b>
Die Wahl des richtigen Wettkampfs .....	72

Angemessene Verlustrate .....	73
Vorteile einer längeren Vorbereitungsdauer .....	75
Die erforderliche Vorbereitungsdauer bestimmen .....	78

## **Den Körper für die Wettkampfvorbereitung auftanken ... 85**

Energiebilanz .....	85
Kalorienzufuhr .....	87
Makronährstoffe .....	91
Individuelle Unterschiede beim Makronährstoffbedarf .....	98
Ballaststoffe .....	105
Vitamine und Mineralstoffe .....	106
Mahlzeitenfrequenz .....	109
Proteintiming .....	109
Kohlenhydrattiming .....	111
Aufladetage .....	112
Diätpausen .....	115
Fortschritte überwachen .....	116
Plateaus .....	120

## **Den Körper für die Wettkampfvorbereitung optimieren ... 123**

Den Energieverbrauch erhöhen .....	123
Widerstandstraining .....	130
Überwachen Sie Ihren Regenerationsbedarf .....	141
Beispielhafte Trainingsprogramme .....	142

## **Die Kunst des Posings ..... 161**

Bodybuilding (Männer und Frauen) .....	163
Classic Physique (Männer) .....	164
Men's Physique .....	165
Women's Physique .....	165
Figur (Frauen) .....	166
Bikini (Frauen) .....	167
Posing-Küren und T-Walks .....	205
Das Posieren effektiv üben .....	206

## **Der Feinschliff und die letzten Vorbereitungen ..... 211**

Übungsposen .....	211
Posing-Musik .....	212
Posing-Kleidung .....	212

Schuhe .....	213
Schmuck .....	213
Haarentfernung .....	214
Bräune .....	214
Make-up und Frisur .....	216
Weitere logistische Details .....	217
<b>Die Peak-Woche .....</b>	<b>221</b>
Peak-Woche .....	222
Terminologie und Definitionen .....	225
Ziele in der Peak-Woche .....	226
Kontraproduktive Ziele in der Peak-Woche .....	228
Kohlenhydrate .....	229
Wasser .....	233
Natrium-Kalium-Verhältnis .....	237
Peaking-Netzwerk .....	240
Peak-Woche-Strategien .....	241
Lernen Sie Ihren Load-Look kennen und wählen Sie eine Peaking-Strategie ..	255
Peak-Woche-Training .....	256
Peak-Woche-Ausdauertraining .....	258
Die Form am Wettkampftag im Griff haben .....	258
Der perfekte Peak? .....	263
<b>Das Wettkampfwochenende: Strategien für den Erfolg ...</b>	<b>265</b>
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können .....	265
Der Tag vor dem Wettkampf .....	266
Der Wettkampftag .....	270
Nach dem Wettkampf .....	274
<b>Nach dem Wettkampf: Regeneration und Empfehlungen ..</b>	<b>277</b>
Analyse nach dem Wettkampf .....	278
Teilnahme an mehreren Wettkämpfen .....	278
Physiologie der Bühnenform .....	280
Übergang in die Off-Season .....	281
Nachwort .....	291
Danksagung .....	295
Über die Autoren .....	297
Stichwortverzeichnis .....	298
Bildnachweis .....	303
Quellen .....	304