



PETER J. FITSCHEN | CLIFF WILSON

BODYBUILDING

DAS HANDBUCH FÜR DEN WETTKAMPF

riva



HUMAN
KINETICS

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>

Einführung: Die Evolution des Bodybuilding-Sports

Das Bodybuilding, wie wir es heute kennen, entwickelte sich aus der langen Geschichte des Gewichthebens. Die ersten Sportstätten, Gymnasion genannt, wurden im alten Griechenland errichtet. Diese Sportstätten unterschieden sich erheblich von modernen Fitnessstudios. Die Athleten bereiteten sich hauptsächlich auf Wettkämpfe vor, an denen sie teilnehmen wollten, und trainierten nicht für den Muskelaufbau. Es gibt zudem Belege aus Indien, dass Menschen im 11. Jahrhundert Gewichte aus Stein, die Kurzhanteln ähnelten, stemmten, um ihre Gesundheit und Kraft zu verbessern. Das zeigt, wie instinktiv es für den Menschen ist, seine Kraft und Athletik entwickeln zu wollen.

Im 19. Jahrhundert glaubte man, Personen könnten so »muskelbepackt« werden, dass ihre Muskeln sie buchstäblich blockieren würden, wenn sie zu groß werden. Obwohl diese Annahme in der Öffentlichkeit allgegenwärtig war, erfreuten sich Strongman-Veranstaltungen zunehmender Beliebtheit. Bei diesen Veranstaltungen forderten sich üblicherweise zwei Männer zu verschiedenen Kraftakten heraus. Die Disziplinen reichten vom Hantel- und Steinestemmen bis zum Wagenziehen und sogar Tierstemmen. Für diese Veranstaltungen gab es keine echten Auflagen oder Preise. Die Strongmen reisten von Stadt zu Stadt und forderten andere Strongmen heraus, oft gab es nur Ruhm und Ehre als Preis. Dennoch blieben diese Art Wettkämpfe bis in die 1930er-Jahre populär.



Der Sieger dieser Veranstaltungen war der Mann, der die schwereren Gewichte stemmte. Die Figuren wurden nicht beurteilt und der durchschnittliche Strongman hatte keine Figur wie die Bodybuilder, die heutzutage auf der Bühne stehen. Die Wettkämpfer richteten ihr Augenmerk auch nicht auf die Ernährung, was dazu führte, dass Strongmen einen relativ hohen Körperfettanteil hatten.

Frühe Figur-Wettkämpfe

Eugene Sandow war der erste professionelle Strongman, der anders aussah. Im Gegensatz zu den Strongmen seiner Zeit achtete er auf seine Ernährung und darauf, was er aß. Daher war er schlanker, hatte definiere Muskeln und sah eher wie ein heutiger Bodybuilder aus. Neben seiner Teilnahme an Strongman-Veranstaltungen gab er auch Muskelvorführungen, die den heutigen Posing-Küren ähnelten. Im Laufe seiner Karriere bereiste er die Welt und schuf eine ganze Industrie rund um die Entwicklung der Figur. Er verkaufte Lang- und Kurzhanteln und ihm wird zugeschrieben, das erste Trainingsgerät entwickelt zu haben. Er gründete außerdem das *Magazine of Physical Culture*, das seinen inhaltlichen Schwerpunkt auf die Entwicklung einer muskulösen Figur richtete.

Später in seiner Karriere begann er, Wettkämpfe auszurichten, bei denen Männer neben Kraftakten auch anhand ihrer physischen Erscheinung gegeneinander antraten. 1901 veranstaltete er die Great Competition in der Royal Albert Hall in London. Sandow bewarb den Wettkampf drei Jahre lang in seinem Magazin und die Wettkämpfer mussten bei einer regionalen Veranstaltung eine Platzierung erreicht haben, um daran teilnehmen zu können. Die Wettkämpfer trugen einen schwarzen Jockeygürtel, schwarze Hosen und ein Leopardenfell – das Outfit war also weit entfernt von den Posing-Slips, die heutzutage auf der Bühne getragen werden.

Der Sieger der Great Competition erhielt ein Preisgeld, das heute 5000 Dollar entspricht, und eine goldene Trophäe, die nach dem Bild von Sandow persönlich gegossen war. Der Zweit- und Drittplatzierte bekamen eine silberne beziehungsweise eine bronzene Trophäe. Interessanterweise ist die Sandow-Trophäe, die heutzutage dem Gewinner des Mr-Olympia-Wettbewerbs überreicht wird, eine bronzene Nachbildung der Trophäe für den Drittplatzierten der Great Competition. Es heißt, die goldene Tro-



phäe sei während der Weltkriege zerstört worden. Die bronzene Trophäe tauchte als Preis für den Wettkampf Mr. Universe 1950 wieder auf und wurde von Steve Reeves gewonnen, einem Amerikaner. Die Trophäe wurde dann nicht mehr eingesetzt, bis eine Nachbildung an den Gewinner des Mr-Olympia-Wettkampfs 1977 der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) ging. Seitdem hat jeder Sieger des Mr Olympia eine Nachbildung der bronzenen Sandow-Trophäe erhalten, die 1901 dem Drittplatzierten der Great Competition überreicht worden war.

Während Eugene Sandow die Körperkulturbewegung im Vereinigten Königreich startete, tat Bernarr McFadden dasselbe in den Vereinigten Staaten. 1904 veranstaltete er im Madison Square Garden in New York einen Wettkampf namens »Der am perfektesten gebaute Mann der Welt« mit einem Preisgeld in Höhe von 1000 Dollar. Wie bei den Wettbewerben, die Sandow ausrichtete, erforderten auch McFaddens Wettkämpfe, dass die Athleten schwere Objekte stemmen mussten und ihre Körper auf einer Bühne beurteilt wurden.

Die frühen 1900er-Jahre

Während der frühen 1900er-Jahre stand man in Sachen Wissen über Muskelaufbau und Bodybuilding noch ganz am Anfang. Viele erkannten jedoch, dass Gewichtheben eine große Rolle beim Aufbau eines muskulösen und durchtrainierten Körpers spielt. Die Anzahl der Wettkämpfe nahm zu und diese beinhalteten sowohl athletische Disziplinen als auch optische oder körperliche Komponenten. Charles Atlas war zu dieser Zeit der berühmteste Bodybuilder der Welt und wurde regelmäßig im *Magazine of Physical Culture* porträtiert.

Im Gegensatz zur heutigen Zeit, in der die Bodybuilder Gewichte stemmen, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten, kamen die damaligen Wettkämpfer aus den unterschiedlichsten Disziplinen, wie Ringen, Gymnastik oder Gewichtheben. Allerdings stellte sich zunehmend heraus, dass sich Gewichtheber in diesen Wettkämpfen höher platzierten. Folglich verkauften sich ab den 1920er-Jahren Lang- und Kurzhanteln sowie andere Trainingsgeräte auf der ganzen Welt. In den 1930er-Jahren wuchs dann auch die Anzahl der Fitnessstudios.



In den Anfangsjahren der Wettkämpfe wurde von den Teilnehmern ein breites Spektrum an »Hebungen« (oft *Übungen* genannt) verlangt, aber es wurde nur spärlich aufgezeichnet, wie viel Gewicht bei einem Wettkampf bewegt worden war. 1911 wurde die British Amateur Weightlifting Association gegründet, um die Bestwerte für 42 verschiedene Übungen zu erfassen. Zu diesen Übungen gehörten das Kreuzheben, das Schulterdrücken, das Drücken in Rücklage (eine frühe Version des Bankdrückens, bei welcher der Athlet auf dem Boden lag), das tiefe Kniebeugen (eine extrem tiefe Kniebeuge, die oft mehrmals hintereinander wiederholt wurde), aufrechtes Rudern, verschiedene einarmige Kurzhantelhebungen und vieles andere. In den Vereinigten Staaten bildeten sich im Laufe der folgenden zwei Jahrzehnte ähnliche Organisationen, die anfangen, Aufzeichnungen zu führen.

1920 wurde die Anzahl der Übungen, die hauptsächlich bei Kraftwettkämpfen zu absolvieren waren, reduziert, als das olympische Gewichtheben auf drei Hauptübungen beschränkt wurde: Reißen, Schulterdrücken und Stoßen. Alle anderen Übungen wurden zu den sonstigen Übungen zusammengefasst. Die früheren Versionen der drei großen Übungen (Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben), die noch heute beim Kraftdreikampf absolviert werden, wurden als sonstige Übungen betrachtet. Viele Bodybuilder führten weiterhin einige der sonstigen Übungen im Training aus und führten sie bei Wettkämpfen vor, auch wenn sie nicht zum olympischen Gewichtheben gehörten.

Vor der goldenen Ära

Der Zeitraum zwischen 1940 und Mitte bis Ende der 1960er-Jahre wird oft als Zeit vor der goldenen Ära oder auch als silberne Ära des Bodybuildings bezeichnet, weil er unmittelbar vor der goldenen Ära (Ende der 1960er-Jahre bis Anfang der 1980er-Jahre) liegt. Als Startpunkt dieses Zeitraums wird häufig der Wettkampf Mr America 1940 der American Athletic Union (AAU) angesehen, der als erste echte moderne Bodybuilding-Veranstaltung betrachtet werden kann. Beim Mr American traten die Wettkämpfer sowohl im Gewichtheben als auch im Posing an. Um zu gewinnen, musste sich ein Athlet in beiden Disziplinen hervortun. Beim Gewichtheben lag der Schwerpunkt damals stark auf den olympischen Übungen.





Die Kunst und Wissenschaft des Bodybuildings

In der Einführung erörterten wir die Bodybuilding-Geschichte bis zur Jahrhundertwende, als die Wettkämpfer beim Mr Olympia immer massiger und schwerer wurden. Dass »Massemonster« wie Ronnie Coleman und Jay Cutler zu Beginn des 21. Jahrhunderts dominierten, führte zur Bildung neuer Klassen und einem starken Zustrom an Wettkämpfern, da der Sport auf den Wunsch nach einem strömungslinienförmigeren und ästhetischeren Aussehen einging. Das zeigte sich an den Körpern der neueren Gewinner und Titelanwärter beim Mr Olympia; nur wenige traten mit rund 136 Kilo auf die Bühne. Beispielsweise stehen die Körper des Mr Olympia 2008, Dexter Jackson (168 Zentimeter, 98 Kilogramm), des siebenfachen Mr Olympia, Phil Heath (175 Zentimeter, 109 Kilogramm), und des Mr Olympia 2018, Shawn Rhoden (175 Zentimeter, 109 Kilogramm), in krassem Gegensatz zu der vorherigen Ära, als die Massemonster an der Spitze standen.



Neue Klassen

Aufgrund des Wunschs nach ästhetischeren Körpern wurden mehrere neue Klassen gegründet. 2008 führte die IFBB bei den Profis eine 92-Kilogramm-Klasse ein, die 2012 in die 96-Kilogramm-Klasse umgewandelt wurde.

2011 führte die NPC/IFBB bei den Männern die Klasse Men's Physique ein, in der von den Wettkämpfern erwartet wird, dass sie muskulös sind. Allerdings werden Körper mit zu viel Muskulatur herabgestuft. Ebenso wird von den Wettkämpfern erwartet, dass sie einen extrem niedrigen Körperfettanteil haben, aber Wettkämpfer mit übermäßig gestreiften und aderigen Muskeln werden herabgestuft. Die Wettkämpfer dieser Klasse tragen Boardshorts und werden hauptsächlich von der Hüfte aufwärts beurteilt.

Da der Wunsch nach einem stromlinienförmigeren Aussehen im Bodybuilding weiterwuchs, wurde 2016 die Klasse Classic Physique hinzugefügt. Diese Klasse sollte ein Mittelding zwischen den Körpern in der Men's Physique und dem Bodybuilding sein. Wettkämpfer, die in der Classic Physique erfolgreich sind, haben einen ästhetischen Körper, eine breite V-Form und ein ähnliches Erscheinungsbild wie die Bodybuilder der goldenen Ära, aber in der Regel einen niedrigeren Körperfettanteil als diese. In der Classic Physique gibt es von der Größe eines Wettkämpfers abhängige Gewichtslimits, wodurch eine ästhetischere Figur begünstigt wird.

Nicht nur die männlichen Wettkämpfer haben im 21. Jahrhundert neue Klassen bekommen. Die weibliche Seite des Sports legte ebenfalls kontinuierlich zu. Die neuen Frauen-Klassen sind weniger extrem als die Bodybuilding-Klassen, um mehr Frauen zu ermuntern, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die erste neue Klasse war die Figur-Klasse. Der erste nordamerikanische Wettkampf fand 2001 statt, der erste Profiwettkampf 2003.

Die Frauen in dieser Klasse sind weniger muskulös und ihre Muskeln sind weniger gestreift als die von Bodybuilderinnen. Sie tragen außerdem High Heels und Schmuck und werden zum Teil auch nach ihrer femininen Ausstrahlung beurteilt. Das zog Wettkämpferinnen an, denen das Training mit Gewichten gefiel, die aber die Grenzen ihrer Muskulosität nicht zu weit verschieben wollten.



2010 führte die NPC/IFBB die Bikini-Klasse ein. Die Wettkämpferinnen in dieser Klasse waren weniger muskulös und durchtrainiert wie die Figur-Wettkämpferinnen. Wie in der Figur-Klasse tragen die Wettkämpferinnen Absatzschuhe und Schmuck und die feminine Gesamterscheinung ist ein Wertungskriterium. Das Posing ist weniger streng als in der Figur-Klasse und die Wettkämpferinnen können auf der Bühne etwas mehr Persönlichkeit zeigen. Die Bikini-Klasse entwickelte sich schnell zur beliebtesten Frauen-Klasse.

2011 wurde die Klasse Women's Physique eingeführt. Diese Klasse passt hinsichtlich Muskulosität und Konditionierung zwischen die Figur- und die Bodybuilding-Klasse. Die Wettkämpferinnen tragen in der Physique-Klasse keine Schuhe mit Absätzen, aber die Posen sind stereotypisch femininer als in der Bodybuilding-Klasse.

Angesichts der Einführung von zwei neuen Klassen für Männer und drei neuen Klassen für Frauen stehen den Wettkämpfern und Wettkämpferinnen heutzutage mehr Klassen offen, um die am besten zu ihrem Körper passende zu finden. Die Bewertungsrichtlinien und Posen für jede Klasse werden in den Kapiteln 3 beziehungsweise 8 erörtert.

Dopingtests im Bodybuilding

Im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte ist die Anzahl der Bodybuilding-Wettkämpfe, bei denen Dopingtests durchgeführt werden, exponentiell gewachsen. Indem für diejenigen, die sich entschlossen haben, ohne den Gebrauch von Dopingmitteln anzutreten, gleiche Wettbewerbsvoraussetzungen geschaffen wurden, hat sich auch die Anzahl der Wettkämpfer erhöht. Diese müssen sich in der Regel einem Lügendetektor- und einem Urintest unterziehen. Zusätzlich führen manche Verbände bei Profisportlern auch in der Off-Season Dopingtests durch.

Da immer mehr Wettbewerber an Wettkämpfen mit Dopingtests teilnahmen, begannen immer mehr Verbände, solche Wettkämpfe anzubieten. 2018 fanden in den Vereinigten Staaten über 300 Wettkämpfe mit Dopingtests statt. Diese verteilten sich allerdings auf mehr als ein Dutzend Verbände. Demgegenüber richtete das NPC (der größte Amateur-Bodybuilding-Verband in den USA ohne Dopingtests) allein im Jahr 2018 mehr als 200 Wettkämpfe aus.

Übersicht über die Klassen und Unterklassen



In den späten 1990er-Jahren fiel den Athleten die Entscheidung, bei welchem Bodybuilding-Wettkampf sie antreten, leicht. Als Mann trat man in der Klasse Men's Bodybuilding an, als Frau in der Klasse Women's Bodybuilding. Anfang der 2000er-Jahre wurden mehrere neue Klassen eingeführt. Diese positive Veränderung gab den Athleten, basierend auf ihren Vorlieben und Stärken, mehr Wahlmöglichkeiten, aber die Wahl einer Klasse wurde dadurch auch etwas verwirrender.

Wir werden etwas Licht ins Dunkel bringen, indem wir darauf eingehen, wie die drei Bewertungsrichtlinien – Muskulosität, Konditionierung und Symmetrie (siehe die Erklärung der Bewertungsrichtlinien am Kapitelende) – in jeder Klasse angewandt werden. Das ideale Aussehen unterscheidet sich von Klasse zu Klasse.



Definition der Kriterien

- Muskulosität bezieht sich darauf, wie viel Muskelmasse ein Wettkämpfer hat. Je mehr Muskeln Sie aufbauen, desto muskulöser sind Sie und desto größer ist Ihre Muskulosität. Einige Klassen fordern ein hohes Maß an Muskulatur, andere ein niedrigeres.
- Konditionierung und Muskeldefinition sind im Wesentlichen Synonyme und beziehen sich auf die Abwesenheit von Körperfett. Je weniger Körperfett Sie haben, desto konditionierter sind Sie und desto mehr Muskeldefinition ist erkennbar. Wenn Sie weniger Körperfett haben, ist sichergestellt, dass Ihre Muskulosität sich richtig abzeichnet. Die Klassen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer idealen Konditionierung.
- Muskelsymmetrie bezieht sich auf die gleichmäßige Entwicklung aller Muskelgruppen. Einige Klassen fordern in bestimmten Bereichen etwas mehr Entwicklung, aber im Allgemeinen ist das Ziel die Gleichmäßigkeit. Strukturelle Symmetrie bezieht sich darauf, wie Ihr Körper zusammengesetzt ist: wie breit Ihre Schlüsselbeine sind, wie schmal Ihre Taille ist, wie lang Ihre Arme sind und so weiter. Die Muskelsymmetrie kann durch Training verändert werden, die strukturelle Symmetrie hingegen nicht, da sie durch die Genetik vorgegeben ist. Bestimmte Strukturen können jedoch bedeuten, dass Sie in einer Klasse bessere Erfolgsaussichten haben als in einer anderen.

Klassenüberblick

Name	Seite
Men's Bodybuilding	39
Classic Physique	40
Men's Physique	41
Women's Bodybuilding	43
Women's Physique	44
Figur	45
Bikini	47



KLASSEN DER MÄNNER

Männer können in den Klassen Bodybuilding, Classic Physique und Men's Physique antreten. Jede Klasse unterscheidet sich von den anderen beiden anhand der Kriterien für Muskulosität, Konditionierung und Muskeldefinition sowie Symmetrie.

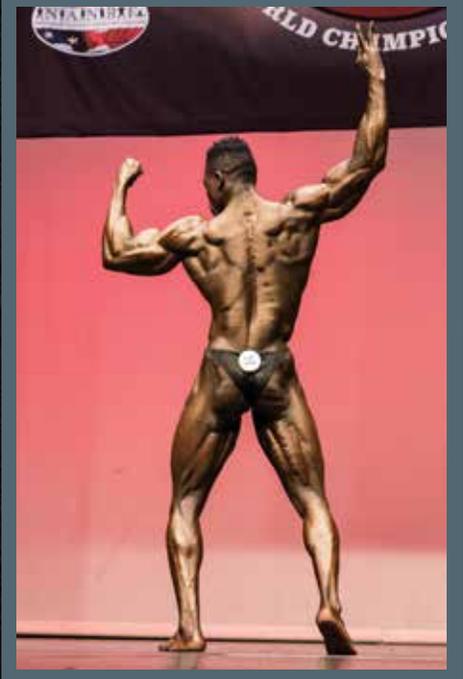
Men's Bodybuilding

Muskulosität: Die Kriterien für die Muskulosität im Bodybuilding sind simpel: je mehr Muskeln, umso besser. Die Muskelmasse ist der Hauptfaktor für den Gewinn eines Bodybuilding-Wettkampfs.

Konditionierung und Muskeldefinition: Im Männer-Bodybuilding fällt die Konditionierung im Vergleich zu allen anderen Klassen am extremsten aus: Der Körperfettanteil sollte so niedrig wie möglich sein. Verfolgen Sie den Fettverlust aber nicht bis zu dem Punkt, an dem sie Muskeln einbüßen. Diät, Ausdauertraining und Trainingsmethoden im richtigen Maß sind die Voraussetzungen für maximalen Fettverlust und maximalen Muskelerhalt.

Symmetrie: Standard für Muskelsymmetrie ist eine gleichmäßige Entwicklung aller Muskelgruppen. Hinsichtlich der strukturellen Symmetrie ist es ideal, breite Schultern und eine schmale Taille zu haben.

Zusätzliche Erwägungen: Die Bodybuilding-Wettkämpfer tragen heutzutage Posing-Slips und zeigen dadurch einen Teil ihrer Gesäßmuskeln. Die Tage, an denen Sie etwas der Fantasie überlassen konnten, sind leider vorbei.





Classic Physique

Muskulosität: Die Klasse Classic Physique verlangt etwas weniger Muskulosität als das Bodybuilding. Aber beide Autoren meinen, es käme selten vor, dass ein Natural-Bodybuilder ein Aussehen erreicht, das für diese Klasse als zu muskulös gelten würde. Daher sollten alle Männer auf eine maximale Muskulosität hin trainieren. Wettkämpfer, die Dopingmittel nutzen, könnten tatsächlich zu massig werden, wenn sie nicht aufpassen, also übertreiben Sie es nicht.

Konditionierung und Muskeldefinition: Hinsichtlich der Konditionierung verlangt die Classic Physique einen etwas höheren Körperfettanteil als das Bodybuilding. In der Praxis erlangen die Wettkämpfer mit niedrigerem Körperfettanteil jedoch oftmals höhere Platzierungen. Verlieren Sie aber nicht so viel Gewicht, dass Sie die Muskelfülle opfern. Da das Gesäß in den Posing-Slips der Classic Physique verdeckt ist, ist eine gestreifte Gesäßmuskulatur nicht erforderlich. Wenn ihr Gesäß also die letzte Körperpartie ist, an der sie noch eine geringe Fettschicht haben, dann sollten Sie den Fettverlust kurz vor dem Punkt beenden, an dem sich eine gestreifte Gesäßmuskulatur zeigt, um die Muskelfülle in anderen Muskelgruppen beizubehalten.

Symmetrie: Die Kriterien für Muskelsymmetrie sehen in der Classic Physique eine gleichmäßige Entwicklung aller Muskelgruppen vor. Hinsichtlich der strukturellen Symmetrie ist es ideal, breite Schultern und eine schmale Taille zu haben.

Zusätzliche Erwägungen: Die Wettkämpfer in der Classic Physique müssen Posing-Slips tragen, die Radlerhosen ähneln. Wie bereits erwähnt, sollten sie das Gesäß sowie das Ende der oberen Quadrizeps verdecken. Bei Wettkämpfen mit Dopingtests unterscheidet sich das Aussehen der Athleten im Bodybuilding und der Classic Physique, während sie bei Wettkämpfen ohne Dopingtests – abgesehen von den Posing-Slips – nahezu identisch aussehen.



Men's Physique

Muskulosität: Im Gegensatz zur Bodybuilding-Klasse ist es in der Physique-Klasse durchaus möglich, zu muskulös zu sein. Wie muskulös ist zu muskulös? Das ist eine schwierig zu beantwortende Frage. Verschiedene Kampfrichter und Wettkämpfe haben in der Regel unterschiedliche Vorstellungen davon, wie muskulös ein Physique-Athlet sein sollte. Die meisten Wettkämpfer werden die besten Ergebnisse erzielen, wenn sie kontinuierlich auf mehr Muskelmasse hin trainieren. Auch wenn es theoretisch möglich ist, zu muskulös zu sein, erreichen die meisten Natural Bodybuilder diese Ebene nicht. Unser bester Rat lautet: Streben Sie kontinuierlich so viel Muskulatur wie möglich an. Wenn die Juroren Ihnen sagen, Sie seien zu muskulös, können Sie ihr Training ein wenig anpassen. Sollten Sie Dopingmittel einnehmen, dann bauen Sie die Muskulatur langsam auf und übertreiben Sie es nicht.

Konditionierung und Muskeldefinition: Viele Verbände geben an, Physique-Wettkämpfer sollten keinen allzu niedrigen Körperfettanteil haben, aber das entspricht nicht immer der Realität bei den Wettkämpfen. Unsere Erfahrung als Trainer hat uns gezeigt, dass ein niedrigerer Körperfettanteil in der Regel besser ist – und viele erfolgreiche Physique-Wettkämpfer haben einen genauso niedrigen Körperfettanteil wie Bodybuilder. Wir empfehlen, den Körperfettanteil so niedrig wie möglich zu halten, aber den Fettverlust zu stoppen, bevor Sie eine gestreifte Gesäßmuskulatur bekommen.

Symmetrie: In der Physique-Klasse ist es vorteilhaft, diejenigen Muskelgruppen am stärksten zu entwickeln, die vorrangig beurteilt werden: Bauch, Brust, Schultern, Rücken, Bizeps, Trizeps und Waden. Es ist nicht notwendig, die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln sowie das Gesäß komplett zu entwickeln. Muskulosität in diesen Bereichen wirkt sich nicht negativ aus, aber es ist nicht vonnöten, eine maximale Muskelentwicklung anzustreben, da sie nicht bewertet werden. Der ideale Physique-Athlet hat zudem eine schmale Taille und breite Schultern.

Zusätzliche Erwägungen: Die Physique-Wettkämpfer tragen Boardshorts, die Badehosen ähneln. Sie verdecken die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln sowie das Gesäß, sodass diese Bereiche nicht bewertet werden.

Wettkämpfer, die nicht sehr muskulös sind, denken vielleicht, sie gehörten in die Physique-Klasse und nicht ins Bodybuilding. Das ist aber nicht immer der Fall. In der Physique-Klasse hat man weniger Möglichkeiten, seine Gegner zu besiegen, denn es gibt nur vier Posen. Im Bodybuilding gibt es 13 Posen, was bedeutet, dass man mehr



Chancen hat, vorteilhaft zu posieren. Bei der Physique-Klasse kommt es außerdem nicht auf die Konditionierung und Muskulosität der Beine an, sodass man sich durch diese keinen Vorteil erarbeiten kann, wenn einem die Genetik einen Körpertyp mit Eigenschaften gegeben hat, die in der Physique-Klasse nicht als vorteilhaft bewertet werden. Wenn Sie also nicht so viel Muskelmasse, aber gut entwickelte Beine haben, könnte es in Ihrem besten Interesse sein, es in der Bodybuilding-Klasse zu versuchen, damit Sie Ihre Stärken auf der Bühne zu Ihrem Vorteil nutzen können.





KLASSEN DER FRAUEN

Frauen stehen vier Klassen offen: Bodybuilding, Physique, Figur und Bikini. Jede Klasse erfordert ein bestimmtes Aussehen, basierend auf Muskulosität, Konditionierung und Muskeldefinition sowie Symmetrie.

Women's Bodybuilding

Muskulosität: Ziel ist es, so muskulös wie möglich zu sein. Genauso wie bei den Männern gilt: je mehr Muskeln, desto besser.

Konditionierung und Muskeldefinition: Im Frauen-Bodybuilding fällt die Konditionierung im Vergleich zu allen anderen Klassen am extremsten aus, der Körperfettanteil sollte so niedrig wie möglich sein. Verlieren Sie Fett allerdings nicht bis zu dem Punkt, an dem Sie Muskulosität opfern.

Symmetrie: Bezüglich der Muskelsymmetrie wird eine gleichmäßige Entwicklung aller Muskelgruppen als Standard angesehen. Hinsichtlich der strukturellen Symmetrie ist es ideal, breite Schultern sowie eine schmale Taille und Hüfte zu haben.

Zusätzliche Erwägungen: Die Kriterien im Bodybuilding sind bei den Frauen und Männern fast identisch. Ziel ist es, so muskulös und trocken zu sein, wie es die eigene Genetik erlaubt. Bodybuilding-Wettkämpferinnen werden nicht hinsichtlich ihrer femininen Ausstrahlung, ihrem Make-up oder ihrer Frisur beurteilt, aber es kam schon vor, dass diese Dinge eine Rolle gespielt haben. Geben Sie sich mit ihrem Make-up und ihrer Frisur etwas Mühe; viele Juroren berücksichtigen das bei der Bühnenspräsentation, selbst wenn sie das nicht tun sollten. In dieser Klasse tragen die Frauen keine High Heels. Posing-Bikinis sind für gewöhnlich einfarbig und haben keine Glitzersteine oder Pailletten (allerdings sollten Sie diesbezüglich vorab das Regelwerk des Verbands lesen, in dem Sie antreten).

