

Bodybuilding ist undankbar - kein Sport braucht mehr Willen!

Bodybuilding ist ein undankbarer Sport. Zumindest für diejenigen, die es über Jahre gezielt betreiben und die das Muskelaufbautraining nicht nur als Ergänzung zu Ihrem Sport ansehen. Dieser Artikel soll, wenn man so will, eine kleine Beurkundung von Respekt natürlichen Bodybuildern gegenüber sein.

Aller Anfang ist leicht...

... so ist zumindest die Regel im Bodybuilding. Denn eigentlich gilt gerade anfangs: Egal, was Sie tun, die Erfolge werden sich einstellen. Wenn sich jemand dazu entschieden hat, dass er mehr als nur ein wenig Muskelmasse zulegen will, wird das Ganze schon komplizierter.

Während andere Sportarten einen schnell von Trainingseinheit zu Trainingseinheit mit neuen Erfolgen belohnen, muss man im Bodybuilding eher in Jahren rechnen. Dazu kommt, dass die Erfolgskurve immer weiter abflacht, je näher man seinem genetischen Limit kommt. Der "Newby Bonus" ist eben relativ bald aufgebraucht, dann gibt es nur noch viel harte Arbeit für wenig Lohn.

Kein Wunder eigentlich, dass es viele engagierte Sportler auf Dauer nicht abwarten können und irgendwann zu illegalen Substanzen greifen. Vergessen sollte man dabei aber nicht, **dass so ein Erfolg immer nur vorübergehend ist.**

Eiserner Wille ist gefragt

Ein eiserner Wille ist am Ende das, was den Erfolg ausmacht. Wenn man in Jahren rechnet, muss man auch jahrelang erfolgreich am Ball bleiben, um Erfolge erzielen zu können. Viele machen sich voller Motivation auf den Weg, freuen sich über den ersten Erfolg, bemerken dann aber irgendwann die Stagnation und geben auf. Wer sich auf diesen Sport einlässt, sollte sich im klaren sein, dass Bodybuilding kein Kinderspiel ist. Es gibt kaum eine Sportart, die so viel Durchhaltevermögen und Disziplin im Alltag erfordert, wie Bodybuilding.

Woher diesen Willen nehmen?

Dieser Wille lässt sich wohl kaum in irgendeiner Weise erzwingen. Jemand, der dauerhaft erfolgreich ist, wird seine Leidenschaft in diesem Sport gefunden haben.

Muhammad Ali sagte einmal, er habe jede Minute des Trainings gehasst. Doch die Lust auf den Stolz, ein Champion zu sein, war größer als der Hass auf das Training. Muhammad Ali war aber Boxer. Das Training war Mittel zum Zweck. Seinen Zweck hat es bei ihm erfüllt, ganz klar.

Manch ein bekannter Bodybuilder bezeichnet aber die ersten 8-10 Jahre seines Trainings als "Warmup".

Wer sich also darauf einlässt und sagt "Ich möchte Bodybuilder werden", sollte von vornherein wissen, was auf ihn zukommt.