

# Natural Bodybuilding im Contest - Hoffnungslos verloren oder Hoffnungsschimmer?

Wie schön war das noch, als wir angefangen haben zu trainieren... Viele haben einfach irgendwie trainiert oder einen Plan verfolgt, den sie von ihrem Trainer erhalten haben, den sie heute in die Kategorie „Was für ein Quatsch!“ einstufen würden. Die Erfolge kamen trotzdem.

Damit stellt sich auch direkt das Problem dar, das wir im Wettkampf Bodybuilding haben. Natürliche Athleten stoßen irgendwann an ihr natürliches Limit. Dabei gibt es unterschiedliche Phasen.

## Phase 1: Die Einstiegsphase

Das ist die Phase, mit der wir in diesen Artikel eingestiegen sind. Wenn Sie mit dem Training beginnen, ist vieles erst einmal völlig egal. Sie werden Erfolge erzielen. Immerhin wird der Körper mit völlig neuen Reizen konfrontiert, an die er sich anpassen wird. Klar werden diese mit optimal angepassten Training und sauberer Ernährung noch größer ausfallen. Aber auch so sind sie vorhanden und deutlich erkennbar.

## Phase 2: Stagnation des Erfolgs, Planung notwendig

Wenn Sie immer weiter nur „irgendwie“ trainieren und die Ernährung kein ausgefeiltes Konzept hat, wird der Erfolg bald stagnieren. Um den Erfolg jetzt wieder an zu kurbeln ist es nötig, die Ernährung genau zu planen und das **Training mit System** zu bestreiten. Es wird für viele erstaunlich sein, wie weit **der natürliche Weg für mehr Muskelmasse** einen führen kann. Ein systematischer Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann hier ebenfalls Sinn machen.

## Phase 3: das genetische Limit

Irgendwann wird auch der Athlet mit der besten Ernährung, dem optimal angepassten Trainingssystem und den perfekt abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln sein genetisches Limit erreichen. Das ist der Zeitpunkt, an dem viele der Versuchung nicht mehr widerstehen können und Gebrauch von Anabolika und Steroiden machen. Denn wie will man sonst mithalten mit denjenigen auf der Bühne, die absolut offensichtlich schon seit Jahren zu Steroiden greifen?

## Natural Bodybuilding Wettbewerbe

Einen Gegenwind zu diesem Trend lassen Wettbewerbe im Natural Bodybuilding aufziehen. Wirft man einen Blick auf diese Athleten, stellt man fest, dass die Suche nach den bekannten extremen Muskelbergen erfolglos bleiben wird. Durchaus haben diese Athleten eine beachtliche Menge an Muskelmasse aufzuweisen, sie tragen aber dazu bei, dass es nicht zu einer solchen Realitätsverzerrung kommt, wie es auf den klassischen Bodybuilding Wettbewerben üblich ist.

Genau solche Athleten sind es wohl, die sich die heutigen Einsteiger als Vorbild nehmen sollten. Denn nur so existiert eine realistische Messlatte, an der der eigene Status gemessen werden kann.

Dabei sollte allerdings nicht vergessen werden, dass das genetische Limit bei jedem individuell

gesetzt ist. Nur, weil ein Ausnahmeathlet einen ganz speziell ausgeprägten Körper ausbilden konnte, bedeutet das nicht, dass das für jeden möglich ist.

Das sollte allerdings kein Grund zum aufgeben sein. Viel eher ein Grund, heraus zu finden, wo genau sich das eigene genetische Limit befindet. Und das liegt meist weiter oben, als Sie denken.

Leider greifen viele Sportler schon zu Hilfsmitteln, bevor sie die Möglichkeiten ihrer eigenen Genetik ausgeschöpft haben. Schade eigentlich.