

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
Die Evolution des Bodybuilding-Sports	11
Frühe Figur-Wettkämpfe	12
Die frühen 1900er-Jahre	13
Vor der goldenen Ära	14
Die goldene Ära	16
Das späte 20. Jahrhundert	18
Die Kunst und Wissenschaft des Bodybuildings	21
Neue Klassen	22
Dopingtests im Bodybuilding	23
Falsch informierte Herangehensweisen an die Wettkampf vorbereitung	24
Die Verbände im Überblick	29
Doping im Bodybuilding	30
Amateurverbände ohne Dopingtests	30
Profiverbände ohne Dopingtests	31
Verbände mit Dopingtests	32
Übersicht über die Klassen und Unterklassen	37
Klassen der Männer	39
Klassen der Frauen	43
Schlusswort zu den Kriterien	49
Unterklassen	50
Richtig bereit sein	57
Wettkampfneulinge	57
Erfahrene Wettkämpfer	60
Bereit sein für die Wettkampf vorbereitung	63
Geduld und Zeit zählen sich aus	69
Wettkampfauswahl und Zeitplanung: Die Geheimnisse der Vorbereitung	71
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 Posen 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
Die Peak-Woche	221
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
Das Wettkampfwochenende: Strategien für den Erfolg ...	265
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können	265
Der Tag vor dem Wettkampf	266
Der Wettkampftag	270
Nach dem Wettkampf	274
Nach dem Wettkampf: Regeneration und Empfehlungen ..	277
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