

INHALT

	Vorwort	9
1	Was ist Natural Bodybuilding?	11
2	Doping im Bodybuilding	15
2.1	Was ist Doping?	16
2.2	Hormondoping – Muskelmast mit Anabolika, Wachstumshormon und Prohormonen	16
2.3	Doping „aus Versehen“?	22
2.4	Finger weg von Dopingsubstanzen ! Doping und die Folgen	24
2.5	Die Problematik der aktuellen Dopingdiskussion	32
2.6	Doping – wie ist die Rechtslage?	35
3	Was bringt Natural Bodybuilding?	37
4	Das Training im Natural Bodybuilding	47
4.1	Warum jeder einen anderen Trainingsplan braucht	47
4.2	Welche Muskelgruppen werden trainiert?	54
4.3	Streitfrage 1 – Freie Gewichte oder Maschinen	59
4.4	Streitfrage 2 – Grundübungen oder Isolationsübungen?	66
4.5	Streitfrage 3 – Volumentraining oder Hochintensitätstraining?	76
4.5.1	Volumentraining	76
4.5.2	Hochintensitätstraining und Heavy-Duty-Training	86
4.6	Periodisierung	101
4.6.1	Die Aufteilung des Trainingsjahres	102
4.6.2	Mesozyklen	104
4.6.2.1	Wiederholungszahlen	107
4.6.2.2	Satzzahlen	108

4.6.2.3	Pausenzeit zwischen den Sätzen	109
4.6.2.4	Geschwindigkeit der Übungsausführung	112
4.6.2.5	Auswahl und Reihenfolge der Übungen	113
4.6.2.6	Höchstkontraktionen („Peak contractions“)	116
4.6.2.7	Zeitpunkt des Trainings	117
4.6.2.8	Ort des Trainings	118
4.7	Die Struktur einer Trainingseinheit	121
4.8	Spezielle Hinweise zur Vermeidung von Sportverletzungen, Sportschäden und Übertraining	123
4.8.1	Sportverletzungen	126
4.8.2	Sportschäden	126
4.8.3	Übertraining	130
4.9	Ausdauer- bzw. Herz-Kreislauf-Training	132
5.	Training unter erschwerten Bedingungen	135
6.	Ernährung und Natural Bodybuilding	141
6.1	Grundbestandteile der Nahrung	142
6.1.1	Eiweiße (Proteine)	142
6.1.2	Kohlenhydrate	149
6.1.3	Fette	155
6.1.4	Vitamine	158
6.1.5	Mineralstoffe	160
6.1.6	Wasser	162
6.1.7	Sekundäre Pflanzenstoffe	164
6.2	Nahrungsergänzungen und Natural Bodybuilding	166
6.3	Die Ernährungsplanung – höhere Mathematik oder angewandte Biologie?	170
7.	Natural Bodybuilding als Wettkampfsport	177
7.1	Was ist im Vorfeld zu organisieren?	183
7.2	Der Zeitplan vor einer Meisterschaft	189
7.2.1	Die Aufbauphase	191

7.2.2	Die Wettkampf- oder Definitionsphase	194
7.2.2.1	Das Training in der Definitionsphase	195
7.2.2.2	Die Ernährung in der Definitionsphase	203
7.2.2.3	Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung	207
7.3	Der Wettkampftag	214
7.4	Dopingtests	218
8.	Entwicklung des internationalen Natural Bodybuildings	237
9.	Epilog: Natural Bodybuilding ist ein phantastischer Sport	243
	Natural Bodybuilding Adressen und Pflicht- und Kürposen	247
	Quellenverzeichnis	253

Verzeichnis der Tabellen und Abbildungen

Tab. 1	Dr. Andreas Müller – sportliche Höhepunkte	10
Tab. 2	Verbotene Substanzen und Methoden	17
Tab. 3	Berechnung des Fettfreie-Masse-Index nach Pope	41
Tab. 4	„Direkt“ trainierte Muskeln und Muskelgruppen	54
Tab. 5	„Grundübungen“ im Bodybuilding	67
Tab. 6	Gelenkschonende und effektive Übungen im Bodybuilding	74
Tab. 7	Einfaches Split-Training	79
Tab. 8	4-Tage-Splittraining für Natural Bodybuilder	82
Tab. 9	4-Tage-Splittraining an alternierenden Tagen	83
Tab. 10	Ober-/Unterkörper-Splittraining	84
Tab. 11	Die vier Varianten der Ausbelastung in einem Satz	87
Tab. 12	Die zwei Möglichkeiten der Vorerrmüdung	115
Tab. 13	Übungen zur Nutzung des Vorerrmüdungsprinzips	116
Tab. 14	Übungen, bei denen Höchstkontraktionen möglich sind	117
Tab. 15	Aufbau einer Trainingseinheit	121
Tab. 16	Verschleißträchtige Übungen mit Gelenkanschlagsposition	128
Tab. 17	Übungen mit Flachbank und Kurzhanteln	138