

AMBITIONIERT

Viele junge Bodybuilder haben den Traum, Profi zu werden.

von Andreas Frey, www.andreasfrey.net



Ich bin 26 Jahre alt, trainiere seit anderthalb Jahren und habe nichts anderes im Kopf. Wie mache ich das Bodybuilding zu meinem Beruf? Wie finde ich Sponsoren, um wirklich Erfolg zu haben? Das Fitness-Studio und die Ernährung sind auf Dauer so teuer und ich verdiene einfach zu wenig Geld. Kannst Du mir ein paar Tipps geben? Wann kann man an Wettkämpfen teilnehmen und wo melde ich mich an?



Um zu den besten Bodybuildern der Welt zu zählen, gehört eine ganze Menge – allem voran eine überdurchschnittlich gute Genetik. Ohne sie geht nichts in unserem Sport und wenn du sie besitzt, kannst du es zusammen mit dem richtigen Training und der adäquaten Ernährung ganz weit schaffen. Doch bevor du überhaupt weißt, ob du über solch eine gute Genetik verfügst, musst du erst einmal deine Grenzen kennen. Man kann zu Beginn seiner „Karriere“ einfach noch nicht einschätzen, wie weit man kommen wird. Erst allmählich gewinnt man Klarheit. Deshalb rate ich dir, zunächst einmal Erfolge auf den Ebenen des Amateursports anzustreben. Anderenfalls könntest du schnell eine große Enttäuschung erleben und resigniert den Bodybuildingsport aufgeben.

Das optimale Einstiegsalter für das Bodybuilding liegt zwischen 16 und 20 Jahren, doch auch mit 26 kannst du es bis ganz nach oben schaffen – ganz im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten wie Tennis oder Fußball. Das beste Beispiel ist IFBB-Profi Vince Taylor, der erst im Alter von 26 Jahren mit dem Bodybuilding begann und heute zu den ganz Großen des Sports gehört.

Suche dir ein Sportstudio, das preiswert ist und trotzdem deinen Ansprüchen genügt.

Es gibt Studios, die einen Monatsbeitrag von nicht mehr als 20 Euro verlangen. Nur durch ein intensives Geräte- und Hanteltraining kannst du die Muskelmasse aufbauen, die erforderlich ist, um ganz oben mitmischen zu können und auch deine Grenzen ausloten. Ein effektives Training orientiert sich an den folgenden Grundregeln:

- Maximale Trainingsdauer von 60 Minuten pro Einheit
- Wiederholungen im Bereich von sechs bis zwölf
- Maximal zehn Arbeitssätze für große Muskelgruppen sowie sechs für kleine
- zwei Minuten Pause zwischen den Sätzen
- Saubere und kontrollierte Bewegungsabläufe (kein Abfälschen)

Mehr Informationen über ein effektives Training und verschiedene Trainingsmethoden findest du auch auf meiner Homepage.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die gesunde, bedarfsgerechte und vor allem pro-

teinreiche Ernährung. Dazu gehört der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten (zum Beispiel Reis, Haferflocken, Nudeln), hochwertigen Eiweißen (etwa Eiklar, Geflügel, Quark) und gesunden Fetten (Distel-, Raps- und Leinöl). Hältst du dich an diese Leitlinien, macht der Einsatz von Supplementen Sinn. Dazu empfehle ich den Einsatz von Protein (zur Proteinanreicherung), Whey Protein (zur Proteinanreicherung und als Post-Workout-Nutrition), Maltodextrin (als Post-Workout-Nutrition) und Amino-Tabs (zur Aminosäurenanreicherung). Mit diesen Supplements wirst du für den Anfang gute Resultate erzielen können.

Du scheinst ein zielstrebigere Mensch zu sein. Das ist gut, denn nur so kannst du dein Ziel erreichen. Die Disziplin und die innere Einstellung müssen stimmen. Du solltest für den Sport leben, ohne dabei andere Interessen außer Acht zu lassen. Du solltest dich an dein Training halten, aber zumindest am Wochenende auch mal auf andere Gedanken kommen. Du solltest auf deine Ernäh-



Jahrelanges Training ist nur einer der Meilensteine zum Berufssportler.

rung achten, aber auch mal „aus der Reihe“ essen dürfen. Nur so wird es möglich sein, hartes Training und disziplinierte Ernährung über Jahre oder sogar Jahrzehnte beizubehalten. Schindest du dich jeden Tag im Studio und hältst du dich übereifrig an die Ernährungsprinzipien, wirst du das Ganze schnell leid sein.

Doch eines will ich dir mit aller Deutlichkeit sagen: Verlasse dich nicht auf mögliche finanzielle Sicherheiten durch das Bodybuilding. Berufssport ist nicht planbar. Du kannst dir zwar hohe Ziele setzen, aber du solltest auch damit leben beziehungsweise umgehen können, wenn du sie nicht erreichst. Man weiß nie, was kommt: eine Verletzung, eine Krankheit und das war's vielleicht. Ganz zu schweigen von den begrenzten finanziellen Verdienstmöglichkeiten, insbesondere im europäischen Profibodybuilding. Möglicherweise die besten zehn bis 20 der Welt können ausschließlich vom Bodybuilding ihren Lebensunterhalt bestreiten – vielleicht nur die besten fünf „reich“ davon werden. Die Verdienstmöglichkeiten im Bodybuilding können denen in anderen Profisportarten bei weitem nicht das Wasser reichen.

Mein unbedingter Rat ist deshalb, dass du auf jeden Fall einen „normalen“ Beruf erlernen solltest, bevor du mit dem Gedanken spielst, Profi zu werden. Denn das öffnet dir neue Türen, sollte die des Profisports für dich verschlossen bleiben.

Was deine Frage über Sponsoren angeht, kann ich dir sagen, dass du in der Gesellschaft, in der wie leben, zuerst einmal Leistung bringen musst, bevor du einen Sponsoring-Vertrag erhältst, der deinen weiteren Ambitionen auf die Sprünge hilft. Das bedeutet im Bodybuilding in erster Linie, Erfolge auf Amateurmeisterschaften vorzuweisen. Du findest in der SPORTREVUE alle nötigen Kontaktdaten zu den deutschen Bodybuildingverbänden und ihren Meisterschaften. Die Webseiten der Organisationen liefern viele weitere Informationen. Ich wünsche dir alles Gute und viel Erfolg. ▣

Wenn Sie mehr über den amtierenden Mr. Universe Andreas Frey erfahren wollen, dann besuchen Sie seine Internetseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.



Foto: www.pposedown.de

Bei der Night of Champions (PDI) kämpfte Andreas erstmals um fünfstellige Preisgelder.