

## Krafttraining oder Bodybuilding

Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---

Gewichtsheber und Powerlifter sind in der Regel stärker als klassische Bodybuilder! Natürlich gibt es Ausnahmen wie Arnold Schwarzenegger und andere herausragende Bodybuilder.

Arnold hatte in seiner Jugend mit KDK (= Kraft-Drei-Kampf) begonnen und erstaunliche Resultate erzielt.

Kniebeugen 215 kg, Bankdrücken 220 kg und Kreuzheben 315 kg!



Abbildung 1: FreeDigitalPhotos.net



**Ronnie Coleman:** 138 kg – 1,80m

**Arnold Schwarzenegger:** 106 kg – 1,87m

Wie kommt es, dass heutige Bodybuilder erheblich mehr auf die Waage bringen als Bodybuilder noch vor 40 Jahren? Die Antwort ist simple. Damals hat man sich nicht derartig mit Steroiden vollgepumpt, so wie es heutige Leistungs-Bodybuilder betreiben.

# Krafttraining oder Bodybuilding

## Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---

Beim Kraftdreikampf gibt es die Varianten mit Equipment und ohne Equipment (RAW)

**Equipment** wären:

- Beugeanzug
- Bankdrückhemd
- Kniebandagen
- Kreuzhebeanzug
- Swingrack

Man beachte die **Weltrekorde** beim **Kraftdreikampf**. Welcher Beefhead in deinem Studio kann von sich behaupten, wenigstens das  $\frac{1}{2}$  Gewicht der jeweiligen Disziplinen zu bewältigen?

### Mit Equipment

Disziplin	Athlet	Gewicht	Jahr
<u>Kniebeugen</u> (Squat)	<u>Jonas Rantanen</u> (FIN)	575,00 kg	2011
<u>Bankdrücken</u> (Bench press)	<u>Ryan Kennelly</u> (USA)	487,61 kg (1075 lbs)	2008
<u>Kreuzheben</u> (Deadlift)	<u>Andy Bolton</u> (UK)	457,5 kg (1008,6 lbs)	2009

### Ohne Equipment (RAW) – Weltrekorde

Disziplin	Athlet	Gewicht	Jahr
<u>Kniebeugen</u> (Squat)	<u>Andrey Malanichev</u> (RUS)	450 kg	2010
<u>Bankdrücken</u> (Bench press)	<u>Eric Spoto</u> (USA)	327,4 kg (722 lbs)	2013
<u>Kreuzheben</u> (Deadlift)	<u>Benedikt Magnusson</u> (IS)	461 kg (1015 lbs)	2011

## Krafttraining oder Bodybuilding

### Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---

Es gibt einen Weg stärker zu werden. Trainiere im unteren Wiederholungsbereich von 1-5. Konzentriere dich auf Mehrgelenksübungen (Verbundsübungen) wie die im klassischen Kraftdreikampf.

Ein möglicher Ansatz wäre das 5x5 Training. 5 Sätze + 5 Wiederholungen mit progressiver Steigerung des Gewichts von Woche zu Woche oder von Training zu Training. In einer Trainingseinheit trainierst du Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben

Zwischen den Workouts im Schema A/B tauscht du nur Überkopf-Drücken (Schultern) mit dem Bankdrücken aus und statt Langhantel-Rudern machst du Kreuzheben.

Workout A	Workout B
<b>StrongLifts 5x5</b>	<b>StrongLifts 5x5</b>
<u>Squat</u> 5x5	<u>Squat</u> 5x5
<u>Bench Press</u> 5x5	<u>Overhead Press</u> 5x5
<u>Barbell Rows</u> 5x5	<u>Deadlift</u> 1x5

Workout A	Workout B	Workout A
<b>Montag 5x5</b>	<b>Mittwoch 5x5</b>	<b>Freitag</b>
<u>Squat</u> 5x5	<u>Squat</u> 5x5	<u>Squat</u> 5x5
<u>Bench Press</u> 5x5	<u>Overhead Press</u> 5x5	<u>Bench Press</u> 5x5
<u>Barbell Rows</u> 5x5	<u>Deadlift</u> 1x5	<u>Barbell Rows</u> 5x5

Das Ganze nennt sich 5x5 und ist von **Stronglifts.com**

**Diese Trainingsmethode** wurde vom Mentor Arnold Schwarzeneggers, der legendäre Reg Park, 3x Mr. Universe, entwickelt. In dem Buch „Strength & Bulk Training for Weight Lifters“ wird einem diese Trainingsmethode näher erläutert.

# Krafttraining oder Bodybuilding

Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---



Abbildung 2: Powerlifting vs. Bodybuilding

## Ein Vergleich:

- **Bodybuilding:** Ein Sport, wo das Ziel die Ästhetik ist. Mehr Muskeln, fettfreier Körper, „Breit“ und „ripped“ (= wie aus Stein gemeißelt) auszusehen. In den Wettbewerben geht es darum, auf der Bühne einen möglichst ästhetischen Körper zu präsentieren und seinen Mitstreiter in Sachen „Wie sieht besser aus“ überlegen zu sein. Zu den Faktoren zählen Muskel-Symmetrie, „Härte“ und andere Faktoren eine Rolle.
- **Powerlifting:** Ein Sport, wo das Ziel ist, das höchstmögliche Gewicht in den Kategorien Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen zu bewegen. In den Wettbewerben gewinnt derjenige, der auch am meisten Gewicht in den genannten Übungen bewältigt.

## Ein Vergleich der Übungen:

Bodybuilder trainieren Ihren Körper mit zahlreichen Übungen. An Brust-Tagen z.B. wird die Brustmuskulatur mit Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Kurzhantel Fliegenden und anderen Übungen trainiert.

Powerlifter bleiben mehr bei den klassischen Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken mit Assistenz Übungen, um in den 3 davor genannten Übungen stärker zu werden.

# Krafttraining oder Bodybuilding

## Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---

### Trainings- Philosophie

**Bodybuilder:** Wie schaffe ich es besser auszusehen? Kraft ist nur ein Nebenprodukt. Es geht darum möglichst viel Muskulatur aufzubauen und dabei Körperfett zu verlieren, um möglichst groß, wie aus Stein gemeißelt und Vaskulär auszusehen.

**Powerlifter:** Bei denen geht es um die Bewältigung von neuen hohen Gewichten und sich selbst immer neue Ziele zu setzen, um möglichst hohe Gewichte zu bewältigen. Aussehen ist zweitrangig und ein Nebenprodukt des Trainings.

-

*Powerlifting baut eine **gute Basis** auf. Was viele Menschen nicht wissen, dass die meisten Weltklasse Bodybuilder mit Powerlifting oder Olympischen Gewichtheben begonnen haben.*

-

### **Wie kommt es, dass Bodybuilder größere Muskeln wie olympische Gewichtheber haben?**

Die Wissenschaft gibt uns einige Erklärungen zu diesem Phänomen:

1. Der **Bodybuilder** trainiert zum größten Teil in einem Wiederholungsbereich von 8-12. Dies führt zu einer vermehrten Hypertrophie des Sarkoplasmas. **Die sarkoplasmatische Hypertrophie** umfasst den Anstieg non - kontraktile Proteine und Flüssigkeiten zwischen den Muskelfasern - in anderen Worten, sarkoplasmatische Hypertrophie ist gekennzeichnet durch Muskelwachstum jedoch nicht durch einen hohen Anstieg an Kraft.
2. Der **Gewichtheber** trainiert in weniger Wiederholungszahlen von 1-6 und dies führt zu mehr **sarkomerer Hypertrophie**. Die sarkomere Hypertrophie beinhaltet den Anstieg kontraktile Fasern, die Arbeit leisten. Diese Unterschiede helfen zu erklären, weshalb Bodybuilder mit enormer Brust-, - Schulter- und Armmaße aufwarten, es jedoch nicht schaffen diese in ein starkes Bankdrücken zu übertragen. Nicht dass es notwendig wäre, für eine hervorragende Physis mit hohen Gewichten Bankdrücken zu trainieren.



# Krafttraining oder Bodybuilding

Was ist der Unterschied?

Alexander R. Schauss

---

Ich hoffe, dass der Artikel euch gefallen hat und euch das komplexe Thema „Kraftsport“ näher erläutert hat :)

Alexander Schauss