

NATURAL BODYBUILDING IN JEDEM ALTER



Liebe Natural-Bodybuilding-Freunde,

häufig erreichen mich E-Mails, in denen die Absender mich um Rat bitten, ob ihre Kinder oder sie selbst für das Natural Bodybuilding zu jung oder zu alt seien. Diesem Thema möchte ich mein Editorial in dieser Ausgabe der **NBB & F** widmen.

Den besorgten Müttern oder Vätern, die mich fragen, ob ihr 14-jähriger Sohn oder ihre gleichaltrige Tochter zu jung seien für das Natural-Bodybuilding-Training, antwortete ich grundsätzlich, dass ich selbst seit frühester Jugend mit dem Training angefangen habe (ich war 13 Jahre alt, als ich meine Begeisterung für das Natural Bodybuilding entdeckte) und ich

bis heute mit der gleichen Begeisterung trainiere wie vor nunmehr 35 Jahren zu meinen Anfängen. Natural Bodybuilding zielt nämlich nicht nur darauf ab, durch hartes Training möglichst massive Muskeln aufzubauen und den Körperfettanteil zu minimieren, sondern vielmehr durch eine insgesamt ausgewogene und bewusste Lebensweise deutlich zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Dazu gehören neben dem Training auch eine entsprechend gesunde Ernährung, genügend Ruhe

und eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung. Und das gilt natürlich für jedes Alter, wenn auch jedes Alter seine unterschiedlichen Bedürfnisse an das Training und in gewissem Maße auch an die Ernährung stellt. So ist es durchaus möglich, dass ein 14-Jähriger eher ein Ventil für den Abbau seiner überschüssigen Energie benötigt und durch den Muskelaufbau sein Selbstvertrauen stärken möchte als im Vergleich hierzu der Natural Bodybuilder, der die Fünfzig oder gar die Sechzig bereits überschritten hat.

Wenn bestehende Krankheiten nicht gegen die Aufnahme des Natural-Bodybuilding-Trainings sprechen, dann ist es nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen. Für die „Senioren“ stehen dabei eher andere Motive als maximaler Muskelaufbau für die Ausübung unseres Sports im Vordergrund – beispielsweise der möglichst lange Erhalt der Gesundheit. Und das ist auch einer der wesentlichen Punkte, die Natural Bodybuilding so wertvoll für

Menschen jeder Altersstufe macht: Richtig praktiziertes Natural Bodybuilding, das heißt ein auf die jeweilige Altersstufe und den Leistungsstand abgestimmter Trainingsplan, eine ausgewogene und maßvolle Ernährung und genügend Schlaf bzw. ausreichende Regeneration im Anschluss an das Training sind wesentliche Eckpfeiler für ein Leben in Gesundheit und Vitalität.

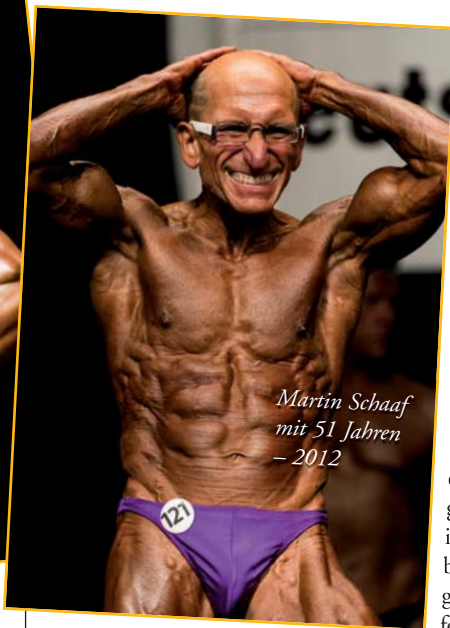
Sicherlich sind bezüglich des Trainingsaufbaus (Übungsauswahl, Trainingsintensität, Trainingshäufigkeit, Trainingsumfang etc.) gewisse Anpassungen an den jugendlichen oder älteren Organismus vorzunehmen, aber durch eine kluge und auf den jeweiligen Athleten zugeschnittene Trainings- und Ernährungsplanung ist Natural Bodybuilding aus meiner Sicht

bestens für jede Altersstufe geeignet. Nur die wenigsten Natural Bodybuilder streben die Teilnahme an Wettkämpfen an.

Ausnahmeathleten wie Philipp Mitchev (Teenage-Sieger GNBF e. V. DM 2012) oder Martin Schaaf (Masters-Gesamt-Sieger GNBF e. V. DM 2012) zeigen eindrucksvoll, welche großartigen Leistungen im Wettkampf Bodybuilding sowohl in jungen Jahren als auch in fortgeschrittenem Alter



Philipp Mitchev
mit 17 Jahren
- 2012



Martin Schaaf
mit 51 Jahren
- 2012

möglich sind. Mir persönlich hat Natural Bodybuilding nicht nur einen immerwährenden Halt im Leben gegeben, sondern ich erfreue mich mit nunmehr 48 Jahren und nach Tausenden von intensiven Trainingseinheiten immer noch bester Gesundheit. Alles, was ich heute tue, dient dazu, meine Gesundheit zu erhalten und möglichst noch zu verbessern. Natural Bodybuilding ist hierfür nicht nur der ideale Sport, sondern der perfekte Lebensstil. Und das gilt mit Sicherheit für jedes Alter.

Mit besten Wünschen
für Ihr Training,

Berend Breitenstein
GNBF e. V.-Gründer
Chefredakteur **NBB & F**

