

[STARTSEITE \(HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/\)](http://www.zecplus.de/)

[BLOG \(HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/BLOG/\)](http://www.zecplus.de/blog/) / JUGEND UND BODYBUILDING TEIL 2



22.03.2013 admin (<http://www.zecplus.de/blog/author/admin/>) Training (<http://www.zecplus.de/blog/category/training/>), Supplements (<http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/>), Allgemein (<http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/>)

Jugend und Bodybuilding Teil 2



Hallo liebe Zec+ Freunde, unser Freund & Personaltrainer Holger Gugg hat zum Thema Jugend und Bodybuilding einen 2ten Teil geschrieben, diesen möchten wir euch nicht vorenthalten.

Jugend und Bodybuilding

Ein Sport der formt und fordert.....

Ein Bericht von Holger Gugg für Zec+

Einleitung

In Teil 1 (<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/>) meines Artikels habe ich mich mit unterschiedlichen Definitionen des Begriffs Bodybuilding befasst und dabei die bis dato langläufige Sichtweise von meiner völlig anderen, ganz klar abgegrenzt.

Anknüpfend an meine Ausführungen aus Teil 1 (<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/>) möchte ich

Euch heute noch einige meiner Gedanken zum Thema Jugend und Bodybuilding mit auf den Weg geben.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

Bodybuilding und Jugend

In Teil 1 (<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/>) habe ich zum eigentlichen Thema des Artikels noch kein Wort verloren. Mir war zunächst wichtig, den Bodybuilder wie die meisten ihn sehen vom Bodybuilder wie ich ihn wahrnehme abzugrenzen und Euch einen neuen Horizont zu verschaffen, wer alles zur Kategorie Bodybuilder zählt. Ich denke viele von Euch fühlen sich jetzt deutlich mehr angesprochen. Die große Chance die ich beim Thema Bodybuilding im jugendlichen Alter sehe, hat genau mit den Veränderungen zu tun, die sich mit ausüben der Sportart ergeben.

Ein etwas überzogener Vergleich

Vergleichen wir zuerst einmal zwei typische Jugendliche der heutigen Gesellschaft miteinander. Die Charaktere habe ich mit Absicht sehr extrem gewählt um die Unterschiede eines jeden Charakters möglichst markant beschreiben zu können.

NERD

Da wäre als erstes der „NERD“. Er hat viele imaginäre Freunde und Bekannte auf der ganzen Welt, beschäftigt sich mit unglaublich wichtigen Dingen. Das alles schafft er obwohl er bis auf Schule, Ausbildung oder möglicherweise bereits Beruf ansonsten so gut wie nie sein Zimmer verlässt weil sich darin seine „Liebste“ befindet, die Computer-Anlage. Im wirklichen Leben ist der NERD eine eher unscheinbare Person. Unter seinem Kosenamen „Mr. X oder wie auch immer“ taucht er nach Feierabend oder am Wochenende ins Internet ein, ist in diversen Foren unterwegs chattet mit unendlich vielen Leuten, erfreut sich an neuen Posts seiner unzähligen Ahnensgenossen und verbringt so Tag um Tag, Woche um Woche, Jahr um Jahr vor dem Bildschirm.

- Seine eigene Persönlichkeit wird wenig gefordert, bleibt auf der Strecke.
- Ernährung?? Natürlich alles was sich am PC schnell verdrücken lässt...Pizza, Kracker
- Protein, Vitamine? Was ist das??
- Die körperliche Betätigung überlässt er seinen Spielfiguren die er via Sprachsteuerung ganz bequem im Sitzen anleitet.
- Geschlafen wird wenn der Chat schläft.
- Ausgehen mit Freunden ist eher schlecht, da es keinen Tag gibt an dem nicht irgendwelche LAN-Partys stattfinden und die haben Priorität.
- Eine ECHTE Frau kennen lernen?nein dieser Aufgabe sieht sich der NERD nicht gewachsen, er fühlt sich dazu viel zu unwohl in seiner Haut.

Eine Seltenheit? Eine Ausnahme? – NEIN Leute, leider nicht wenn auch nicht immer in diesem extremen Ausmaß

Der junge „Bodybuilder“

Der junge Bodybuilder hat auch einen Account bei Facebook, keine Sorge Leute :-). Sein Leben spielt sich aber zu einem wesentlich größeren Teil in der Realität ab. Er hat Spaß daran, sich körperlich zu betätigen, dazu geht er ins Fitness-Studio und trifft sich mit Freunden, Gleichgesinnten, einem Trainer oder sonst jemandem aus seinem sozialen Umfeld. Aus seinem Inneren heraus beginnt er zu wachsen, nicht nur die Muskeln sondern auch die ganze Person entwickelt sich weiter und festigt sich. Da er mit seinem Äußeren zufrieden ist, tritt er selbstbewusst auf, kommt so natürlich auch bei der Damenwelt entsprechend an und wenn sein Selbstbild nicht in Überheblichkeit oder überzogene Euphorie umschlägt, hat er gute Chancen sich großer Beliebtheit zu erfreuen und für den ein oder anderen nachkommenden Jugendlichen sogar als eine Art Vorbild zu fungieren.

Dies ist natürlich der „Best-Case“ aber möglich wenn ihr es richtig anstellt!

Was ich Euch an dieser Stelle aufzeigen möchte ist, dass jeder seines Glückes Schmied ist. Man kann auch als NERD glücklich sein...ich persönlich habe mich für die Variante des jungen Bodybuilders entschieden..... wie entscheidet ihr Euch?

Vorsicht Falle

Bisher klingt mein Artikel wie ein langer Werbeslogan PRO Bodybuilding :-). Natürlich wandere ich nicht blauäugig durch die Landschaft dieses Sports sondern bin mir durchaus auch der Gefahren und der vielen schwarzen Schafe bewusst, die da draußen lauern und vor denen man besonders als Jugendlicher auf der Hut sein muss.

Falsche Motive

Anzusprechen wäre zum einen die Gruppe an Jugendlichen die Bodybuilding aus falschen Motiven heraus betreiben, evtl. um stärker zu sein als ihre Kollegen, sich den größtmöglichen Respekt dadurch zu verschaffen, den eigenen Status damit anheben wollen oder irgendwelche sonstige Defizite damit kompensieren.

Hiervon möchte ich Euch dringend abraten! Macht den Sport um des Sports Willen, lebt ihn wie in Teil 1 beschrieben und profitiert von den Dingen die sich im Zuge dessen automatisch ergeben. Falsche Motive führen oft zu Fehlverhalten und unangepassten Ausprägungen der Persönlichkeit. Ihr wirkt in dem Fall nicht authentisch und werdet so eher belächelt als geachtet und das trotz oder gerade wegen Eurer Muskeln.

Das richtige Motto lautet: LOVE IT OR LEAVE IT

Überzogener Ehrgeiz

Ebenfalls sehr gefährlich sind überzogene Zielsetzungen. Sie führen im Bodybuilding ebenso wie in jedem anderen Sport auch gerne in die Sackgasse mit dem Namen „Doping“.

Zwei Eigenschaften die man als Bodybuilder unbedingt mitzubringen hat sind Beständigkeit und Geduld. „Rom ist nicht an einem Tag erbaut worden“ heißt es so schön und genau das trifft auch auf Euren eigenen Körper zu. Gebt Euch genügend Zeit und steckt Euch erreichbare Ziele. Redet mit „echten Vorbildern“ über das was erreichbar ist.

Fortschritte die man durch Doping erlangt sind „unehrliche“ Fortschritte und haben im Freizeit- und Breitensport nichts zu suchen. Schlimm genug, dass Sie im Leistungssport derart breite Anwendung finden müssen um der Sensationsgeilheit der Öffentlichkeit zu genügen nach dem Motto: „Bigger is Better“.

Wenn ihr lebt wie ein Bodybuilder werden sich „echte“ Fortschritte definitiv einstellen. Eine kluge Alternative mit natürlich nicht vergleichbaren Ergebnissen in Sachen Muskelaufbau aber deutlich besseren Ergebnissen in Sachen Gesundheit bieten Nahrungsergänzungen die sinnvoll eingesetzt in jedem Falle zu empfehlen sind.

Glaubt nicht, dass ich nicht weiß wie es in der aktuellen Fitness -Welt zugeht und dass viele Eurer Altersgenossen mit Sicherheit schon zu Dopingmitteln greifen. Der Vorteil den Sie sich damit verschaffen ist von kurzer Dauer und hat keinerlei Beständigkeit zumal die Wenigsten dieser „Halbstarken“ sind nur ansatzweise ausreichend mit den Substanzen, den Wirkungen und Nebenwirkungen beschäftigen die sie sich bereitwillig jede Woche ein- oder mehrmals zuführen.

Ein RICHTIGES Vorbild muss her

Sprecht zu diesen Themen mit den richtigen Leuten und lasst Euch nicht auf Quacksalber ein die Euch womöglich irgendwelches Zeug andrehen möchten. Ihr solltet Euch eine Person suchen der ihr vertraut und Euch hauptsächlich auf deren Meinung verlassen. „Viele Köche“ verderben den Brei. Ich persönlich habe mich seit ich den Sport betreibe selbst derart ausführlich belesen, dass ich mir irgendwann meine eigene Meinung zu den meisten Themen bilden konnte. Auch ich hatte meinen „Mentor“ habe aber dennoch nie aufgehört MICH in diesem Sport weiter zu entwickeln und genau diesen Weg kann ich nur jedem von Euch empfehlen.

Fazit

Vorsicht vor Stolpersteinen die sich besonders bei Jugendlichen in Verbindung mit Sport ergeben können

Nahrungsergänzungen für Jugendliche?

Da es eben schon zur Sprache kam, möchte ich Euch noch kurz meine Meinung zum Einsatz von Nahrungsergänzungen bei Jugendlichen zum Erreichen sportlicher Ziele erläutern.

Prinzipiell hat der Einsatz von Nahrungsergänzungen nichts mit dem Alter zu tun. Wichtig ist es, die [Nahrungsergänzung \(http://www.zecplus.de/whey-connection\)](http://www.zecplus.de/whey-connection) als das zu verwenden was Sie darstellen soll: Eine [ERGÄNZUNG \(http://www.zecplus.de/whey-connection\)](http://www.zecplus.de/whey-connection). Diesen Punkt verstehen viele Trainierende oftmals leider etwas falsch und suchen in [Supplements \(http://www.zecplus.de/whey-connection\)](http://www.zecplus.de/whey-connection) den Ersatz zu einer ausgewogenen, voll versorgenden Ernährung.

Das kann nicht funktionieren Leute!

Richtig angewendet können auch Jugendliche vom Einsatz der einen oder anderen Nahrungsergänzung profitieren. Es liegt mir an dieser Stelle fern, bestimmte Supplements zu empfehlen da dazu die Kenntnis der jeweiligen Person und seiner Basis-Ernährung von Nöten ist. Auch hier ist es wieder wichtig, sich zum gezielten Einsatz mit den richtigen Leuten zu unterhalten. Wenn ihr glaubt diese gefunden zu haben stellt ihr folgende Frage ohne ihr vorher irgendetwas über Euch zu erzählen:

„Welche Supplements soll ich nehmen um schneller zu wachsen?“

Bekommt ihr wie aus der Pistole geschossen 3,4, oder 5 Namen bestimmter Produkte genannt bedankt Euch, dreht Euch um, geht wieder und streicht diese Person von der Liste der Personen denen ihr gedacht habt zu diesem Thema Vertrauen schenken zu können.

Beantwortet die Person Eure Frage mit einer oder mehrerer Gegenfragen um mehr über Euch und Eure

Essgewohnheit zu erfahren seit ihr denke ich gut aufgehoben.

Fazit

Nahrungsergänzungen (<http://www.zecplus.de/whey-connection>) können hilfreiche Dienste erweisen und sinnvoll ausgewählt durchaus für schnellere Erfolge sorgen, solange Sie als Ergänzungen und nicht als Ersatz eingesetzt werden.

Zusammenfassung

Ich liebe Bodybuilding, ich denke das lässt sich aus meinem Artikel eindeutig herauslesen. Gut, das ich meine Zuneigung zu diesem Sport ausreichend untermauern kann denn so habe ich die Chance vielen von Euch die wahren Vorteile aufzuzeigen und Euch das große Ganze auf dem richtigen Weg auch etwas schmackhaft machen zu können.

Ich kann Euch mit auf den Weg geben das es eine klasse Sache sein kann, aus den richtigen Motiven heraus Sportler und besonders Bodybuilder zu sein. Versucht es und ihr werdet feststellen, dass dieser Sport auch für Euch eine Menge tun kann.

In diesem Sinne verbleibe ich mit den besten Wünschen an die gesamte **Zec+ (<http://www.zecplus.de/whey-connection>) Community**

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de (<http://www.body-coaches.de/>)



(<http://www.zecplus.de/wordpress/images/bodybuilder.png>)

[Zurück \(<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/>\)](http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/)

[kommentieren](#)

KATEGORIEN

- [Training](http://www.zecplus.de/blog/category/training/) (<http://www.zecplus.de/blog/category/training/>) (4)
- [Supplements](http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/) (<http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/>) (3)
- [Allgemein](http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/) (<http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/>) (10)

NEUSTE ARTIKEL

- [Jugend und Bodybuilding Teil 2](http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding-teil-2/) (<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding-teil-2/>)
- [Jugend und Bodybuilding](http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/) (<http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/>)
- [Rezension zu Re-Act von Zec+ Kunde Kamil Adamczyk](http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/) (<http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/>)
- [Nur noch bis heute Nacht 10% auf alles!](http://www.zecplus.de/blog/nur-noch-bis-heute-nacht-10-auf-alles/) (<http://www.zecplus.de/blog/nur-noch-bis-heute-nacht-10-auf-alles/>)
- [Trainingspartner – Fluch oder Segen?](http://www.zecplus.de/blog/trainingspartner-fluch-oder-segen/) (<http://www.zecplus.de/blog/trainingspartner-fluch-oder-segen/>)