

# Werden Sie Eine

## EINE ANLEITUNG ZUR WETTKAMPFVORBEREITUNG

Andreas Hadel

### DIE KÖNIGINNEN DER FITNESS

In der Leichtathletik werden die Siebenkämpferinnen als Königinnen bezeichnet, weil sie nicht nur eine Disziplin beherrschen, sondern über eine große Bandbreite von athletischen Fertigkeiten verfügen müssen. So gesehen muß man auch die Teilnehmerinnen von Wettbewerben in der Fitness-Leistungsklasse als Königinnen bezeichnen, weil sie Kraft, Flexibilität, Muskulösität, Ausdauer, Koordination und Attraktivität in sich vereinen und damit alle Facetten des Fitness-Sports repräsentieren.

Aufgrund der Vielzahl von Anforderungen, die in der Fitness-Leistungsklasse an die Athletinnen gestellt werden, müssen auch in der Wettkampfvorbereitung viele Aspekte berücksichtigt werden. Wenn Sie sich entschieden haben an einem Fitness-Wettkampf teilzunehmen oder vielleicht einfach nur zu einem bestimmten Zeitpunkt in sensationeller Form sein wollen, wird Ihnen dieser Artikel ein hilfreicher Wegbegleiter sein. Erfahren Sie nun, wie auch Sie eine Königin werden können.

### DIE ANFORDERUNGEN AN EINE FITNESS-KÖNIGIN

Von Athletinnen der Fitness-Klasse wird keine außerordentliche massive Muskulatur verlangt oder erwartet. Vielmehr entspricht ein schlanker und straffer Körper, der sichtbar athletisch, symmetrisch und durchtrainiert ist, dem geforderten Ideal.

Auch ultra trockene und definierte Körper mit tiefen Einschnitten gehören

# Fitness-Königin

## WETTAMPHIBITION IN DER FRAUEN-FITNESS-LEISTUNGSKLASSE

in der Regel nicht zu den Vorstellungen der Jury. Sichtbare Bauchmuskeln und das nichts "wackeln" darf beschreiben am treffendsten den Schlankheitsgrad, den eine Fitness-Athletin erreichen sollte. In den meisten Fällen kann man diese Anforderungen mit einem Körperfettanteil von 8-12% erfüllen.

Neben diesen vornehmlich äußerlichen Kriterien müssen die Athletinnen für die Kür und gegebenenfalls für einen Hindernis-Parkurs oder eine Kraft-/Ausdauerunde im Wettkampf über ein gewisses Maß an Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Flexibilität verfügen. Je nach Regeln des Verbandes bzw. des Veranstalters werden einige Aspekte mehr oder weniger stark gefordert.

### DIE ERSTEN SCHRITTE

Zuerst sollten Sie sich einen Wettkampf herausuchen, an dem Sie teilnehmen wollen. Das ist der erste und entscheidende Schritt Ihrer Vorbereitung. Nur wenn man ein Ziel anvisiert, kann man es auch treffen. Solange Sie sich für keinen konkreten Wettkampftermin entschieden haben, werden Sie immer Gründe finden, nicht alles in Ihrer Macht stehende zu tun, um Ihren Traum zu erfüllen. Sobald der Termin fest steht, werden Sie merken, wie sehr sich all Ihre Anstrengungen auf dieses Ziel fokussieren. Jetzt sind Sie auf den steinigem, aber richtigen Weg.

Als nächstes müssen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer gegenwärtigen Form machen. Photos und Videoaufnahmen, Körpergewicht und Körperfettanteil helfen Ihnen dabei, sich ein objektives Bild von Ihnen zu machen. Konsultieren Sie zudem einen Trainer oder

eine erfahrene Athletin, um Ihre Form beurteilen zu lassen. Wiederholen Sie diese Prozedur alle vier Wochen, um Ihre Fortschritte korrekt beurteilen zu können.

Außerdem sollten Sie daran denken genügend Geld zu sparen. Ihr Ziel zu erreichen kann mitunter ein sehr kostspieliges Unterfangen sein. Bedenken Sie, dass Sie neben der Anmeldegebühr, Geld für Kleidung, Make Up, Friseur und evtl. Photograph, Personal Trainer oder Choreograph benötigen. Falls der Wettkampf in einer anderen Stadt veranstaltet wird, sind ebenfalls Reisekosten für Anfahrt, Unterbringung und Verpflegung einzuplanen.

Die Vorbereitung für eine Wettkampfteilnahme in der Fitness-Leistungsklasse ist alles andere als leicht und mit erheblichen Entbehrungen, einem hohen Maß an Disziplin und Durchhaltevermögen verbunden. Es wird Tage geben, an denen Sie sich fragen, warum Sie all das auf sich nehmen sollen. Die Antwort ist einfach. Die Damen, die auf der Bühne stehen, sind nicht nur in einer phänomenalen körperlichen Verfassung, sondern strahlen auch Charisma, Charme und pure Lebensfreude aus. Diese



**DEN MUT NICHT VERLIEREN, DAS ZIEL NICHT VERGESSEN, DEN WEG NICHT VERLASSEN.**

**-ALBERT BUSEK -**

Frauen wissen, dass sie ihre eigenen Grenzen überschritten und das Optimum an Fitness, Stärke und Schönheit entwickelt haben. Halten Sie deshalb auch an vermeintlich schlechten Tagen durch, wenn Sie ebenfalls eine Königin werden wollen.

# DAS WIDERSTANDSTRAINING

In den sechs Monaten der Wettkampfvorbereitung wird das Widerstandstraining in zwei Phasen unterteilt. Die jeweils drei Monate andauern. In der ersten Phase liegt der Schwerpunkt auf den Aufbau solider Muskelsubstanz, die Ihnen zu einem athletischen Aussehen verhelfen wird. Mit Beginn der zweiten Hälfte der sechs Monate leiten Sie die heiße Phase der Vorbereitungszeit ein. Nun gilt es die gewonnene Muskelmasse zu erhalten und zu definieren.

## Phase I:

Zu Beginn Ihrer Vorbereitung steht der Aufbau von Muskelmasse im Mittelpunkt, da Sie ohne ein Mindestmaß an Muskeln auch mit einem extrem niedrigen Körperfettanteil auf der Bühne keine gute Figur machen würden.

Um eine grundlegende Muskelbasis zu schaffen, bedarf es vor allem sogenannter Grund- bzw. Verbundübungen. Bewegungen also, bei denen Sie vergleichsweise schwere Gewichte bewältigen und dadurch einen Wachstumsreiz stimulieren können. Weiterhin sind in dieser Phase pro Übung 3-6 Sätze zu je 8-12 Wiederholungen optimal.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie Ihr Widerstandstraining organisieren können. Die Mehrzahl der Fitness- Athletinnen bevorzugen es, den gesamten Körper zweimal pro Woche zu trainieren. Dazu könnten Sie beispielsweise eine ähnliche Trainingsaufteilung und Übungsauswahl nutzen, wie im folgenden Beispiel.

Tag	Training	Satz x Whg	
<b>Montag</b>	<i>Brust, Schultern und Trizeps</i>	4x10	
	Bankdrücken	4x10	
	KH-Schrägbankdrücken	3x10	
	Fliegende	4x10	
	KH-Schulterdrücken	2x10	
	Seitheben	2x10	
	KH-Trizepsdrücken liegend	3x10	
	Trizepsdrücken am Kabelzug	3x10	
	<b>Dienstag</b>	<i>Beine, Po und Bauch</i>	
		Kniebeugen	4x10
Ausfallschritte		4x10	
Beinstrecken		3x10	
Beincurls		3x10	
Wadenheben im Stehen		4x10	
Wadenheben im Sitzen		4x10	
Beinheben am Schrägbrett		4x20	
Crunches		4x20	

Tag	Training	Satz x Whg
<b>Mittwoch</b>	<i>Rücken und Bizeps</i>	
	Latziehen an der Maschine	4x10
	Rudern vorgebeugt mit KH oder LH	4x10
	Latziehen mit engem Griff	3x10
	KH- oder LH-Curls	3x10
	Curls mit Seilgriff am Kabelzug	3x10
<b>Donnerstag</b>	Training wie am Montag	
<b>Freitag</b>	Training wie am Dienstag	
<b>Samstag</b>	Training wie am Mittwoch	
<b>Sonntag</b>	Frei	



Die andere Möglichkeit wäre, dass Sie den gesamten Körper nur einmal pro Woche trainieren. Diese Art von Trainingsaufteilung bietet den Vorteil, dass Sie sich innerhalb einer Einheit nur auf eine Muskelgruppe konzentrieren müssen und daher diese sehr viel schwerer trainieren können. Ferner steht Ihnen für jede Muskelgruppe mehr Zeit zur Verfügung, weshalb Sie diese mit einer größeren Anzahl von Übungen aus unterschiedlichen Winkeln stimulieren können. Ein Beispiel für diesen Trainingsansatz sehen Sie in der folgenden Tabelle.

Tag	Training	Satz x Whg
<b>Montag</b>	<i>Brust</i>	
	Bankdrücken	3x8
	Schrägbankdrücken	2x8
	Butterfly an der Maschine	1x8
	Dips an der Maschine	1x10
<b>Dienstag</b>	Liegestütz	3x15
	<i>Beine</i>	
	Sprünge mit leerer Hantel	6x3
	Beinpressen	3x12
	Kniebeuge mit breitem Stand	2x8
	Beinstrecken	2x10
	Beincurls	2x10
Wadenheben in der Beinpresse	2x20	
Wadenheben im Sitzen	2x20	
<b>Mittwoch</b>	<i>Rücken und Bauch</i>	
	Latziehen mit weitem Griff	3x8
	Rudern mit engem Griff	3x8
	Latziehen mit engem Griff	2x10
	Rudern mit weitem Griff	2x10
	Latziehen mit gestreckten Armen	2x12
	Hängendes Beinheben	3x20
Chrunches an der Bauchmaschine	3x20	
<b>Donnerstag</b>	<i>Schultern</i>	
	LH-Frontdrücken	3x8
	Aufrechtes Rudern	2x10
	Seitheben	2x10
	Frontheben	1x10
Vorgebeugtes Seitheben	1x10	
<b>Freitag</b>	<i>Trizeps und Bizeps</i>	
	Liegendes LH-Trizepsdrücken	2x10
	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabel	2x10
	Trizeps-Dips	2x10
	KH-Curls	2x10
	KH-Curls auf der Schrägbank	2x10
Scotcurls am Kabelzug	2x10	
<b>Samstag</b>	Frei	
<b>Sonntag</b>	Frei	



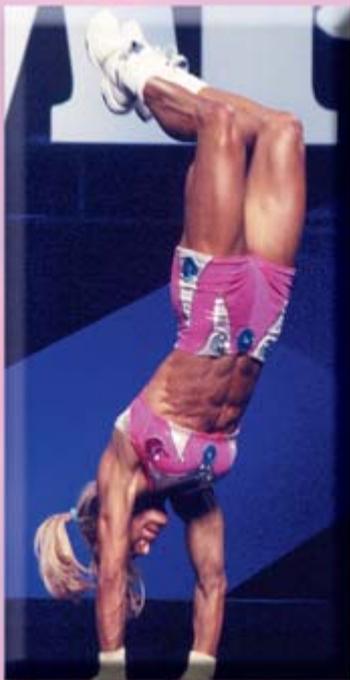
### Phase II:

In den letzten 12 verbleibenden Wochen bis zum Wettkampf wollen Sie Ihre hart erarbeiteten Muskeln deutlich sichtbar machen. Ziel ist es, dass jede Muskelgruppe separiert und nicht durch zuviel Fettgewebe verdeckt wird. Jetzt ist es an der Zeit den Schwerpunkt des Trainings auf Isolationsübungen zu verlegen. Zudem ist nun der Einsatz von einigen Intensitätstechniken angebracht, die Ihren Kalorienverbrauch etwas erhöhen und für ein starkes Muskelbrennen sorgen werden. Die Intensitätstechniken sind deshalb nötig, weil Sie während Ihrer Diät durchaus etwas an Kraft verlieren können. Um trotzdem einen genügend großen Wachstumsreiz zu erzielen, müssen Sie auf Supersätze, Gigantensätze und ähnliche Techniken zurück greifen. Erhöhen Sie außerdem die Wiederholungsanzahl und reduzieren Sie die Pausen zwischen den Sätzen. Die grundlegende Trainingsaufteilung können Sie beibehalten und auch weiterhin spätestens alle vier Wochen modifizieren.

Für welchen Trainingsansatz Sie sich entscheiden, obliegt Ihren persönlichen Vorzügen und Ihrer zur Verfügung stehenden Zeit. In beiden Fällen sollten Sie jedoch alle vier Wochen Ihre Trainingseinheiten deutlich modifizieren, um einen konstanten Belastungsreiz aufrecht zu erhalten und so Leistungsstagnationen zu vermeiden. Übungsreihenfolge, Satz- und Wiederholungsanzahl und Satzpausen sind nur ein paar Parameter, die Sie regelmäßig variieren sollten. Außenstehende glauben oftmals, dass Fitness-Athletinnen weniger hart als Bodybuilderinnen trainieren. Das ist natürlich absolut nicht der Fall. Sie trainieren lediglich mit einer anderen Zielsetzung. Das Maß an Disziplin, Leidenschaft und Engagement ist genauso hoch, wie es auch eine erfolgreiche Bodybuilderin aufbringen muß.

## DAS CARDIO-TRAINING

Um ein angemessenes niedriges Körperfett-Niveau zu erreichen, bedarf es neben dem Widerstandstraining eines regelmäßig ausgeführten Cardio-Trainings. Die Anzahl und Intensität dieser Einheiten hängt von Ihrer jetzigen körperlichen Verfassung und Ihrem konkreten Ziel, welchen Schlankheitsgrad Sie auf der Bühne haben wollen, ab.



Wie auch beim Training mit den Gewichten, können Sie Ihre Cardio-Einheiten auf der Basis unterschiedlicher Trainingsansätze gestalten. Die weitverbreitetste Methode sieht vor, dass man mindestens 30 Minuten in der sogenannten Fettverbrennungszone (65-85% der maximalen Herzfrequenz) trainiert und dadurch Körperfett reduziert. Dieser Ansatz hat sich für

viele Athletinnen bewährt und ist mit einer verhältnismäßig geringen Intensität durchführbar. Nachteil hierbei ist allerdings der relativ hohe Zeitaufwand, da die 30 Minuten das absolute zeitliche Minimum darstellen. Bemerkenswerte Resultate in überschaubarer Zeit erzielen Sie nämlich nur, wenn Sie die Cardio-Einheiten in diesem Stil für 40-60 Minuten ausführen.

Bei dem zweiten Ansatz handelt es sich um die Intervall-Methode. Hierbei absolvieren Sie mehrmals eine kurze Distanz auf dem "Foltergerät" Ihrer Wahl in dem höchstmöglichen Tempo. Dann pausieren Sie kurz und wiederholen das Intervall bis zu zwölf mal. Zwar trainieren Sie bei einer solch hohen Intensität nicht in der Fettverbrennungszone, allerdings ist der Energieverbrauch insgesamt höher, als bei der ersten Methode. Als nachteilig muß hierbei sicherlich die sehr hohe Intensität genannt werden, so dass Sie Gefahr laufen könnten, bei einem zu hohen Trainingsvolumen auszubrennen.

Die dritte Variante vereint die ersten beiden Methoden und läßt sich in den meisten Trainingsplänen von Fitness-Athletinnen sehr gut integrieren und erzielt erfahrungsgemäß die besten Resultate. Bei diesem Ansatz nehmen Sie sich ein bestimmtes Ziel vor und versuchen es in jeder Cardio-Einheit schneller zu erreichen als in der vorherigen. Solch ein Ziel könnte beispielsweise eine bestimmte Kalorien-Anzahl oder Kilometermarke sein. Angenommen Sie schaffen es innerhalb von 20 Minuten auf dem Laufband 150 Kalorien zu verbrennen, so versuchen Sie beim nächsten Mal die 150 Kalorien in weniger als dieser Zeit zu verbrennen. Nachdem Sie Ihr gestecktes Ziel für die jeweilige Cardio-Einheit erreicht haben, schließen Sie noch 10-20 Minuten im lockeren Tempo daran.



Unabhängig davon welchen Ansatz Sie wählen, um Ihre Cardio-Einheiten zu gestalten, können Sie den fettverbrennenden Effekt erhöhen, indem Sie früh am Morgen Ihr aerobes Training auf nüchternem Magen ausführen, da der Körper zu dieser Tageszeit vorrangig Fettsäuren verbrennt. Wenn Sie aus Zeitgründen Ihr Widerstandstraining nicht von Ihren Cardio-Einheiten trennen können, absolvieren Sie zuerst das Krafttraining.

## DAS KÜR-TRAINING

Die Kür ist ein zentrales Element der Fitness-Leistungsklasse. Hier können die Juroren beurteilen, wie fit, agil, akrobatisch und flexibel eine Athletin tatsächlich ist. Abhängig von Verband und Wettkampfebene stehen Ihnen meist 90 Sekunden zur Verfügung, in denen Sie eine Choreographie mit vorgeschriebenen Pflichtelementen darbieten müssen. Diese Pflichtelemente sollten Sie intensiv üben und schon weit vor dem Wettkampftermin, sozusagen im Schlaf, beherrschen. Jede andere Teilnehmerin wird diese Elemente ebenfalls in ihrer

## KLEINE ÜBUNGEN MIT GROBER WIRKUNG

Wenn Sie über keinen turnerischen Background verfügen, werden Sie sicherlich keine atem-beraubenden Überschläge oder stützlose Räder schlagen können. Mit den folgenden schnell erlernbaren Turnübungen können Sie trotzdem Ihre Kür dynamisch und akrobatisch gestalten.

### Handstand

- I. Sie stehen in Schrittstellung und halten beide Arme hoch. Senken Sie nun den Rumpf schnell ab und platzieren Sie ihre Hände 50-80 cm vor dem abdrückenden Bein. Beim Aufsetzen der Hände befinden sich Ihre Schultern über den Händen. Ihre Finger sind dabei leicht gespreizt und zeigen nach vorn.
- II. Das Schwungbein (hinteres Bein) schwingen Sie kräftig nach oben und drücken sich mit dem Abdruckbein ab. Noch bevor Ihr Körper senkrecht steht, müssen Sie die Beine schließen.
- III. Während des Handstandes ist Ihr Blick zwischen Ihre Hände gerichtet und die Arme sind komplett gestreckt. Halten Sie eine hohe Körperspannung aufrecht und ziehen Sie den Bauch ein.
- IV. Nun lassen Sie sich mit gestreckten Armen nach vorn fallen, halten die Körperspannung und legen den Kopf auf die Brust an. So dass Sie sich über den runden Rücken abrollen können. Halten Sie die Beine geschlossen und schwingen Sie Ihre Arme nach vorn, um aus der Rolle aufstehen zu können ohne sich dabei abzustützen.

### Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad):

- I. Spreizen Sie das rechte Bein über die Waagerechte vor und halten sie die Arme hoch gestreckt.
- II. Setzen Sie das rechte Bein weit vorn auf und senken Sie Ihren Rumpf vorwärts und nach rechts drehend ab. Halten Sie Ihren Kopf zwischen den Armen und setzen Sie die Hände nacheinander vor den Fuß auf dem Boden auf.
- III. Das Schwungbein (hinteres Bein) schwingen Sie kräftig nach oben und drücken sich mit dem Abdruckbein ab. Halten Sie im flüchtigen Handstand Ihre Beine gespreizt.
- IV. Senken Sie das Schwungbein ab und drücken Sie sich kräftig mit den Händen ab, woraufhin Sie auch das Abdruckbein absetzen und Ihren Rumpf aufrichten.

Kür zeigen, weshalb sich das Kampfgericht sehr stark an die Ausführungsqualität der Pflichtelemente orientiert, um objektiv die Spreu vom Weizen zu trennen.

Weiterhin sollte Ihnen bewußt sein, dass mit der Einführung der Fitness-Figurenklasse nur noch die Damen in der Leistungsklasse antreten, die auch über sehr gute turnerische und tänzerische Fähigkeiten

verfügen. Fangen Sie also möglichst frühzeitig mit der Planung Ihrer Kür an, um sie am Tag X perfekt zu beherrschen. Bereits ein halbes Jahr vorher sollten Sie sich verschiedene Musikstile anhören und damit beginnen, geeignete Stücke heraus zu suchen. Für die Musikwahl gilt, dass Sie Ihre Kürelemente unterstreichen sollte. Wenn Sie viele Sprungelemente zeigen wollen, sollte auch die Musik einen schnellen und kraftvollen Charakter haben. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie

für Ihren Kürbeitrag nur einen einzigen Song oder eine Zusammenstellung benutzen wollen. Wenn letzteres der Fall ist, sollten Sie rechtzeitig einen DJ oder fähige Freunde aufsuchen, wenn Sie nicht selbst dazu in der Lage sind, die Musikstücke harmonisch zu mischen.

Es ist wichtig, dass Sie zuerst Ihre Musikauswahl zusammenstellen und erst dann mit der Planung einer konkreten Choreographie beginnen. Natürlich sollten Sie bereits vorher einige zentrale Elemente Ihrer Kür bei der Musikwahl berücksichtigen, jedoch ist es nahezu unmöglich einen passenden Song zu einer bestehenden Choreographie zu finden. Dagegen ist es sehr leicht, die Kür entlang der Musik zu gestalten.

Um Anregungen für Ihre Kürgestaltung zu erhalten, lohnt sich der Besuch von Fitness-Wettkämpfen. Bei der Gelegenheit können Sie zudem nützliche Kontakte für Ihre eigenen Wettkampfbestrebungen knüpfen. Auch Videos oder DVD's von Fitness-Events sind eine gute und sehr ergiebige Quelle der Inspiration, die Sie auch zu Motivationszwecken an schlechten Tagen einlegen können. Wenn Sie nicht



besonders musikalisch sind und deshalb Schwierigkeiten haben, den Rhythmus Ihrer musikalischen Kürbegleitung zu folgen, rate ich Ihnen, sich Songs auszuwählen, bei denen ein Interpret singt. So können Sie den Liedtext als Orientierung nutzen, was natürlich voraussetzt, dass Sie den Text auswendig können.

Ebenfalls schon fünf bis sechs Monate vor dem Wettkampf sollten Sie sich Gedanken um Ihr Outfit machen, dass Sie während der Kür tragen wollen. Neben den gegebenen Wettkampfbestimmungen sollte es natürlich noch den Anforderungen standhalten bei Sprüngen oder anderen dynamischen und explosiven Bewegungen an Ort und Stelle zu bleiben. Greifen Sie notfalls zu doppelseitigem Klebeband.

Die 90 Sekunden, die Ihnen für Ihren Kürvortrag zur Verfügung stehen, erscheinen nicht besonders lang. Dass das ein Trugschluß ist, wird klar, wenn man sich bewußt wird, dass die Absolvierung der Pflichtelemente bereits in rund 20-30 Sekunden beendet sein kann. Den Rest der Zeit müssen Sie also irgendwie unterhaltsam gestalten und sich zugleich von Ihrer besten Seite zeigen.

Wie auch beim Bodybuilding gilt für die Kür in der Fitness-Leistungsklasse, dass Sie nur Ihre Stärken präsentieren sollten. Wenn beispielsweise Ihr Gluteus nicht zu Ihren am besten entwickelten Körperteilen zählt, dann sollten Sie auch keine Pose in der Kür einbinden, die genau diese Muskelgruppe hervorhebt.

Neben grundlegenden tänzerischen Einlagen ist es sehr vorteilhaft Bewegungen in die Choreographie zu integrieren, die zu den Pflichtelementen der US-Fitness-Verbände gehören, sofern Sie diese sicher und souverän beherrschen können. In den USA hat die Fitness-Leistungsklasse eine langjährige Entwicklung hinter sich gebracht und ist auf einem dementsprechend hohen Niveau. Natürlich wissen dies auch die Juroren, die sie dafür belohnen werden, wenn Sie mit solch hohen Standards mithalten können.

Vier Monate vor dem Wettkampf sollten Sie mit Ihrer Planung der Choreographie komplett fertig sein. Zeigen Sie Ihren Kür-Entwurf einer erfahrenen Person, um frühzeitig grobe Fehler oder Schwachpunkte korrigieren zu können. Von jetzt an

sollten Sie keine Änderungen an Ihrer Kür vornehmen und damit beginnen die Ausführung der Elemente zu verinnerlichen und zu perfektionieren.

Planen Sie mindestens vier Einheiten pro Woche für das Trainieren der Kür ein. Bedenken Sie hierbei, dass Sie auch unter Umständen für die Kraftelemente gesondert trainieren müssen, wenn Ihnen zur Zeit noch die Kraftgrundlage für die korrekte Ausführung dafür fehlt. Dabei müssen Sie der Tatsache Rechnung tragen, dass die Kraftelemente hauptsächlich die Drückmuskulatur des Oberkörpers, also Brust, Schultern und Trizeps, beanspruchen. Es macht daher Sinn, das Training dieser Muskeln mit dem Üben der Kraftelemente zu verbinden. Die "Ms. Fitness Olympia" Monica Brandt beispielsweise schließt jede ihrer Brusteinheiten mit diversen Liegestütz-Varianten ab, weshalb einarmige Liegestütz zu einer ihrer leichtesten Übungen zählt.

Neben einer gewissen Kraftgrundlage ist beim einarmigen Liegestütz die Technik entscheidend. Balance ist im Prinzip fast alles. Um einen stabilen Stand zu erhalten, sollten Sie Ihre Beine relativ weit



### **Felgrolle (Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand):**

- I. Stehen Sie im schulterbreiten Stand und halten Sie Ihre Arme hoch.
- II. Senken Sie nun Ihren Körper mit gestreckten Beinen rückwärts indem Sie den Rumpf beugen und den Kopf zur Brust neigen. Führen Sie Ihre Arme leicht nach hinten und setzen Sie Ihre Hände in Höhe der Oberschenkelhälften auf dem Boden auf.
- III. Rollen Sie sich über den runden Rücken nach hinten und heben Sie Ihre gestreckten Beine dabei vom Boden ab. Setzen Sie schnell Ihre Hände um und platzieren Sie diese nahe am Kopf. Die Daumen zeigen hierbei in Richtung Ohren.
- IV. Sobald Sie auf Ihre Schultern gerollt sind, strecken Sie energisch Ihr Hüftgelenk und Ihre Beine (sogenanntes Stechen), so dass Sie in den flüchtigen Handstand gelangen. Die Stoßrichtung der Beine ist dabei vertikal. Halten Sie den Kopf leicht in Nackenlage, sobald Sie die Handstandposition erreicht haben.

Diese Übung läßt sich sehr gut trainieren, indem Sie sie in einzelne Bewegungsphasen unterteilen:

- Aus dem Stand rücksenken und abstützen
- Rolle rückwärts mit Konzentration auf das Hände umsetzen
- Rolle rückwärts in den Hockstand
- "Stechen" aus Nackenlage in den Handstand mit oder ohne Partner
- Aus dem Sitz Schwung rückwärts und "Stechen" in den Handstand

auseinander positionieren. In dieser Haltung ist ein einarmiger Liegestütz schon bedeutend leichter auszuführen. Das wissen allerdings auch die Kampfrichter und verteilen dementsprechend die Punkte. Mit steigendem Körpergefühl und größeren Kraftfähigkeiten können Sie die Füße enger platzieren, um bei den Juroren für mehr Eindruck zu sorgen. Sie können den einarmigen Liegestütz auch ungleich schwerer gestalten, indem Sie das gegenüberliegende Bein des stützenden Armes anheben.

Da Sie nicht in der Bodybuilding-Klasse antreten, sollten Sie auch auf Posen aus diesem Wettkampfsegment verzichten. Bei Wettkämpfen des DBFV werden Bodybuilding-Posen in der Fitness-Klasse mit Punktabzug bestraft. Was aber nicht bedeutet, dass Sie gänzlich auf das Flexen verzichten müssen. Indem Sie beispielsweise bei einer Bizepspose Ihre Hand geöffnet lassen, wirkt die Pose

weitaus eleganter und wird auch beim Kampfgericht kein Mißfallen auslösen. Vergessen Sie jedoch nie, dass die Kür-Runde im wesentlichen dazu dient, Ihre athletischen und akrobatischen bzw. tänzerischen Fähigkeiten zu beurteilen. Ihre körperliche Entwicklung wird in den anderen Runden im Vordergrund stehen. Wenn Sie also unbedingt Bodybuilding-Posen zeigen wollen, sollten Sie diese in ihrer Anzahl gering halten.

Neben dem Trainieren der Pflichtelemente gibt es einen weiteren Punkt, den Sie in Ihrer Vorbereitung niemals vergessen dürfen: Lächeln Sie! Egal was Sie auf der Bühne während der Kür anstellen, es muß absolut mühelos wirken. Ein angespanntes und verkraampftes Gesicht wird gnadenlos mit Punktabzug bestraft und hinterläßt weder bei den Juroren, noch beim Publikum einen nachhaltig positiven Eindruck. Üben Sie deshalb bereits während des Kürtrainings bei allen Elementen ein Lächeln aufzusetzen. Wenn Sie es nicht im Training schaffen, wird es Ihnen auch nicht auf der Bühne gelingen.



Es ist unerlässlich, begleitend zum Kürtraining, die für die korrekte Ausführung der Pflichtelemente nötige Flexibilität zu erwerben. Dehnen Sie sich jeden Tag. Jede ernsthafte und ambitionierte Fitness-Athletin absolviert mindestens täglich eine Dehn-Einheit. Je nach Ihrer aktuellen Verfassung müssen Sie unter Umständen zwei oder mehr Einheiten pro Tag für das Dehnen aufwenden. Auch wenn Sie ein hohes Mass an Flexibilität erreicht haben, müssen Sie es durch tägliches Dehnen aufrecht erhalten.

Dehnen Sie Ihren gesamten Körper, aber speziell den Unterkörper, da für die Pflichtelemente gerade hier eine hohe Flexibilität gegeben sein muß. Gehen Sie Ihrem Kürtraining mit dem gleichen Ernst und Eifer nach, wie Sie es bei Ihrem Widerstands- und Cardio-training tun und Sie werden das Publikum von den Stühlen reißen.

## DIE WETTKAMPFDIÄT

“Du bist was du isst”, besagt ein altes aber trotzdem gültiges Sprichwort und trifft auf fast keine andere Sportart so gut zu, wie auf das Fitness-Training. Egal wie hart Sie trainieren, ohne die passende Ernährung werden Sie niemals Ihre Bauchmuskeln sehen oder Ihr Gesäß fühlbar straffen können. Die Nahrungszufuhr ist der bestimmende Faktor in der Planung Ihrer Wettkampfvorbereitung und legt den Grundstein für Ihren Trainingserfolg und letztendlich auch für Ihren Erfolg auf der Wettkampfbühne.

Bereits sechs Monate sollten Sie damit beginnen jegliches Fast Food und Fertiggerichte zu meiden und nur an sogenannten “Schummeltagen” in Maßen genießen. Abhängig von Ihrer gegenwärtigen Verfassung beginnt die eigentliche Wettkampfdiät ungefähr 12 Wochen vor dem Wettkampftermin. Bis dahin genügt es, wenn Sie eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise befolgen. Achten Sie auf einen hohen Proteinkonsum, d.h. etwas mehr als 2g pro kg Körpergewicht, um eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für den Muskelaufbau zu erfüllen. Außerdem ist es wichtig regelmäßig und viel zu trinken. Schon eine geringe Dehydration kann zu einem Leistungsabfall führen und stört Ihre Bestrebungen einen fiten und schönen Körper zu entwickeln. Eine gute Richtlinie für die Wasserzufuhr ist es, pro 20 kg Körpergewicht einen Liter Wasser zu sich zu nehmen.

Um auf der Bühne in optimaler Form zu sein, dürfen Sie über kein Depotfett und nur sehr wenig Unterhautfett verfügen. Planen Sie Ihre Wettkampfdiät so, dass Sie ungefähr 0.5-1 kg pro Woche an Gewicht verlieren. Um Körperfett abzubauen ist es im Prinzip lediglich notwendig ein Kaloriendefizit zu erreichen. Mit anderen Worten, Sie verbrennen mehr Energie, als Sie Ihrem Körper zuführen. Behalten Sie Ihre Cardio-Einheiten bei und verringern Sie wöchentlich Ihre Kalorienanzahl um 50-100 Kalorien. Gegebenenfalls müssen Sie auch größere

oder kleinere Sprünge in Ihrer Kalorienaufnahme machen, um einen gleichmäßigen Gewichtsverlust zu realisieren, der hauptsächlich durch Fettabbau entsteht. Halten Sie deshalb Ihre Proteinzufuhr weiterhin hoch, um in der Diätphase einem Muskelabbau entgegenzuwirken.

Verbleiben Ihnen noch ungefähr acht Wochen bis zum Wettkampf ist es an der Zeit, die Diät zu intensivieren und bestimmte Maßnahmen zu treffen, um auch wirklich die optimale Verfassung zu erreichen:

Reduzieren Sie von nun an Ihre Kohlenhydrataufnahme, um Wassereinlagerungen zu vermeiden. Ferner sollten Ihre Kohlenhydratquellen einen niedrigen glykämischen Index aufweisen, wodurch Sie den Fettabbau unterstützen. Wählen Sie Lachs, Thunfisch, Pute, Hähnchen, Eier und Magermilchprodukte als bevorzugte Proteinquellen.

Wenn der Wettkampf nur noch vier Wochen entfernt ist, sollten Sie alle Milchprodukte von Ihrem Speiseplan streichen, da der Milchzucker ebenfalls für ein "glattes Aussehen" auf der Bühne sorgen kann. Essen Sie weiter regelmäßig mindestens alle drei Stunden eine Mahlzeit, die mindestens 20 Gramm Protein beinhaltet. Halten Sie zudem Ihren Wasserkonsum hoch.

In der letzten Woche vor dem Wettkampf beginnt die härteste Phase Ihrer Wettkampfvorbereitung. Jeden Fehler, den Sie jetzt machen, wird man auf der Bühne sehen. Damit Ihre Muskeln auf der Bühne definiert, rund und optimal durchtrainiert aussehen, müssen Sie Ihre Muskelglykogenvorräte maximal aufladen. Um dies zu ermöglichen müssen Sie diese jedoch erst vollständig entleeren. Dazu ist es notwendig, dass Sie ab dem Sonntag vor dem Wettkampf keine

Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen. Erhöhen Sie ihr Cardio-Pensum, um die Entleerung der Glykogenspeicher voran zutreiben.

Am Mittwoch beginnen Sie mit der sogenannten Aufladephase und nehmen wieder Kohlenhydrate zu sich. Der Mittwoch ist auch der letzte Tag, an dem Sie Trainieren. Ruhen Sie sich nun aus und konzentrieren Sie sich auf den bevorstehenden Wettkampf. Ab Donnerstag schränken Sie Ihren Wasserkonsum erheblich ein, um jegliches Wasser aus dem Unterhautgewebe zu verlieren. Maximal 1-1.5 Liter Wasser sollten Sie jeweils am Donnerstag und am Freitag zu sich nehmen, wenn am Samstag der Wettkampf ist. Am Wettkampftag selbst, sollten Sie Ihren Wasserkonsum weiterhin stark eingeschränkt halten und kein Protein zu sich nehmen. Jegliches Natrium in den Proteinquellen würde zu starken Wassereinlagerungen führen und Sie glatt aussehen lassen. Essen Sie vor und während des Wettkampfes Reis und Reiskracker, um sich mit genügend Energie zu versorgen.

Die Ernährungsweise in der letzten Wettkampfvorbereitungswoche kommt Ihnen sicherlich bekannt vor, wenn Sie sich bereits mit der Wettkampfvorbereitung von Bodybuilderinnen befaßt haben. Vielleicht stellen Sie sich daher nun die berechnete Frage, ob man mit dieser Form der Diät nicht zu hart für die Fitness-Leistungsklasse wird. Bedenken Sie dabei jedoch, dass Sie trotz der Diät einen höheren Körperfettanteil haben, als die Teilnehmerinnen der Bodybuildingklasse, weshalb Sie ungeachtet der Gemeinsamkeiten in der letzten Diät-Phase deutlich weniger Muskelhärte aufweisen und so den Maßstäben der Fitness-Leistungsklasse gerecht werden.



## DIE BÜHNENPRÄSENZ

Neben Training und Diät muß sich eine Fitness-Athletin um eine Vielzahl weiterer Aspekte Gedanken machen, um am Wettkampftag in der Form Ihres Lebens anzutreten.

### Frisur, Make Up und Teint:

Wettkämpfe der Fitness-Leistungsklasse sind natürlich keine Schönheitswettbewerbe, allerdings bildet das äußere Erscheinungsbild einen wichtigen Teil des Gesamtpakets einer erfolgreichen Athletin. Wählen Sie eine Frisur, die Sie nicht beim Posing stört und einen femininen und eleganten Charakter hat. Bedenken Sie, wenn Sie lange Haare tragen, dass den Juroren nicht dadurch der Blick auf Ihren Rücken oder Ihre Schultern verwehrt wird. Viele Athletinnen wählen deshalb eine hochgesteckte Frisur oder tragen das Haar offen und streichen es aus dem Nacken, wenn Sie die Rückenpose einnehmen. Wenn Sie beispielsweise als eine der letzten Athletinnen in der Kür-Runde an der Reihe sind, haben Sie oft nur wenige Minuten, um sich für die nächste Runde wieder perfekt zu stylen. Deshalb sollten Sie in der Lage sein, die Frisur im Bedarfsfall schnell zu korrigieren. Besonders dann, wenn Sie Ihre Kür mit einer sehr dynamischen und explosiven Choreographie versehen haben und danach Ihr Haar nicht mehr einwandfrei zu sitzen droht.

Das Make Up sollte Ihre natürlichen Vorzüge unterstreichen und auf Augen-, Haar- und Hautfarbe abgestimmt werden. Wenn Sie sich bei der Auswahl geeigneter Farbtöne unsicher sind, suchen Sie bitte eine professionelle Beratung auf. Nichts wäre schlimmer, wenn Sie die harte Wettkampfvorbereitung erfolgreich durchstanden haben, dann aber auf der Bühne wie eine graue Maus da stehen. Besondere Berücksichtigung bei der Auswahl des Make Ups für den Wettkampf verdienen die Bühnenscheinwerfer. Zum einen erzeugen diese eine sehr hohe Temperatur auf der Bühne, weshalb das Make Up so aufgetragen

werden sollte, dass es etwas Schweiß standhält und es notfalls wie die Frisur zügig korrigiert werden kann.

Eine weitere Eigenschaft der Scheinwerfer, die unerfahrene Athletinnen oftmals sehr überrascht, ist es, dass sie so extrem hell sind, dass alle Farbtöne um einiges blasser wirken. Daher müssen Sie sich kräftiger schminken und zu Farbtönen greifen, die einige Töne dunkler sind, als die, die Sie sonst verwenden würden. Das trifft ebenfalls auch auf den Hautteint zu, weshalb Sie sich bereits frühzeitig einen dunklen Teint aneignen sollten. Wenn Sie zu Bräunungscreme greifen, benutzen Sie zum Auftragen am besten OP-Handschuhe, die Sie in jeder Apotheke kaufen können. Somit verhindern Sie, dass Ihre Fingernägel mit dunklen Rändern versehen werden.

### Posen:

Auf der Bühne wollen Sie natürlich alles erdenkliche tun, damit man auch die Früchte Ihrer harten und entbehrungsreichen Wettkampfvorbereitung sehen kann. Es wäre daher sehr unvernünftig, das Posen auf die leichte Schulter zu nehmen. Die vorgeschriebenen Pflichtposen in den Vergleichsrunden sehen auf dem Papier nicht sonderlich schwer aus. In der Tat bedarf es aber einiger Übung, um die notwendige Körperspannung mehrere Sekunden aufrecht zu erhalten ohne dabei verkrampft zu wirken. Auch hier zählt das Gebot, dass ich Ihnen schon für Ihre Kür genannt habe: Lächeln Sie!

Üben Sie mit einem Trainer oder einer erfahrenen Athletin regelmäßig das Posen damit es Ihnen regelrecht in Fleisch und Blut übergeht. Gerade zum Ende Ihrer Wettkampfvorbereitung sollten Sie das Posen intensivieren, um dadurch auch Ihre Definition zu



verbessern. Im wesentlichen sind die Pflichtposen bei den meisten Verbänden auf die folgenden vier beschränkt, die alle nacheinander, mittels einer nach rechts ausgeführten Vierteldrehung eingenommen werden.

#### *1. Vorderansicht:*

Stehen Sie aufrecht, platzieren Sie Ihre Füße nebeneinander und ziehen Sie Ihre Arme etwas auseinander. Bei dieser Pose kommt es in erster Linie darauf an, dass Sie den Juroren Ihre "V-Form" und Symmetrie präsentieren.

#### *2. Seitenansicht (Juroren blicken auf Ihre linke Körperseite):*

Sie stehen aufrecht und haben Ihre Füße nebeneinander gestellt. Sie können ein Bein leicht einknicken, um dessen Form zu betonen. Drehen Sie Ihren Oberkörper zu den Kampfrichtern und spannen Sie Ihre Brustmuskulatur und Arme an.

#### *3. Rückenansicht:*

Aufrechten Stand einnehmen und Füße geschlossen halten. Spreizen Sie Ihre Arme etwas ab, um Ihre V-Form zu präsentieren. Spannen Sie neben dem Rücken auch Ihre Glutealmuskulatur und Beinbizeps an.

#### *4. Seitenansicht (Juroren blicken auf Ihre rechte Körperseite):*

Es gilt das gleiche zu beachten wie bei der anderen Seitenansicht.



### **Kleidung:**

Wählen Sie spätestens vier Wochen vor dem Wettkampf alle Kleidungsstücke aus, die Sie tragen wollen. Vergessen Sie dabei jedoch nicht, dass Sie am Tag X eine ein bis zwei Nummern kleinere Konfektionsgröße brauchen werden, als es sonst der Fall wäre. Tragen Sie keine Badeanzüge für die Posingrunden, sondern Anzüge, die auch wirklich für Fitness-Wettkämpfe entworfen wurden. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Herstellern solcher Mode in unterschiedlicher Qualität. Fragen Sie erfahrene Wettkämpferinnen oder Ihren Trainer nach Empfehlungen.

Falls hochhackige Schuhe erlaubt sind, sollten Sie diese auch verwenden. High Heels sorgen dafür, dass Sie immer aufrecht stehen und lassen Ihre Beine länger wirken. Zudem betonen sie vorteilhaft Ihre Beine und Ihren Po. Üben Sie vorher das Gehen in solchen Schuhen, wenn Sie diese sonst nicht tragen, um Unfälle und peinliche Momente zu vermeiden.

## **DER WETTKAMPFTAG**

Jetzt ist Ihr großer Tag gekommen. Sie haben die Wettkampfvorbereitung gemeistert, fühlen sich voller Elan und Selbstvertrauen und sehen zudem einfach hervorragend aus. Bereits vor einer Woche haben Sie Ihre Tasche für diesen Tag gepackt und alles in zweifacher Ausführung mitgenommen, was irgendwie ruiniert werden könnte. Genießen Sie die Zeit auf der Bühne, denn dafür haben Sie die letzten Monate hart gearbeitet. Lassen Sie auf der Bühne all Ihre Freude und Ihr Glück über Ihre phänomenale Form heraus und strahlen Sie. Jetzt sind auch Sie eine Königin!

### **Der Autor:**

Andreas Hadel berät Kraftsportler jeder Leistungsstufe und kann per email über [Andreas@Hadels.com](mailto:Andreas@Hadels.com) kontaktiert werden. Er ist zudem Mitherausgeber des Online-Magazins [www.PowerTraining.de.vu](http://www.PowerTraining.de.vu)