

Dietmar Zint

Hardcore Pur



Von Martin Schneider

Wenn man Dietmar Zints Vorgeschichte kennt, wird diese Story fast schon unglaublich. Als 13-Jähriger brach sich Zint das rechte Handgelenk und zwar komplett. Es hing nur noch an den Sehnen. Die Ärzte meinten die Wachstumsfuge sei beschädigt und es könnte sein, dass der Arm nicht mehr mitwächst. Er wuchs aber trotzdem... Als 19-Jähriger wurde ihm unter der linken Patellasehne Knorpel entfernt die von Wachstumsstörungen stammten. Hinzu kamen etliche kleine Blessuren von seiner Aktivenzeit von kleinen Zerrungen bis zur Bizepsruptur, wo ihm die Ärzte ebenfalls sagten, dass es mit seiner aktiven Zeit nun endgültig vorbei ist. Trotzdem schaffte er im Frühjahr 2004 mit 1052kg das höchste Deutsche Total aller Zeiten. Dietmar Zint wollte es wissen und bereitete sich nun auf die WM in Atlanta USA vor, die im November stattfindet um sich nochmals zu verbessern.

Der lange Flug und der Jetlag zehrten an den

Kraftreserven. Trotzdem gelang Zint mit 425kg in der Kniebeuge, 290kg im Bankdrücken, 350kg im Kreuzheben und 1065kg im Total, eine neue persönliche Bestleistung in der Kniebeuge und im Total. Nach dem Vizetitel 2002 in Helsinki holte sich der Kraftprotz nun doch noch den langersehten WM Titel mit neuer Bestleistung und dem Relativsieg.

Anfangs trainierte Dietmar Zint alleine und ohne irgendwelche Trainingspläne. Zint hatte später das Glück, dass er von zwei ehemaligen Schwergewichtlern entdeckt und auch trainiert wurde, die gleich bei ihm um die Ecke wohnten. Anfangs war es Albert Schmider, kurz darauf Helmut Markantelli, der bis heute erheblich an Zints Erfolg beteiligt ist. Außerdem begleitet und betreut er Zint bei nahezu allen nationalen Wettkämpfen und das sehr erfolgreich.

Nach seinem Sieg der Deutschen Juniorenmeisterschaft 1999 wurde Dietmar Zint in den Nationalkader berufen und kam unter die Fittiche von Rudolf Küster. Nach einem gemeinsamen Training war Rudi sichtlich begeistert von Zints Einsatz beim Kreuzheben und bemühte sich um seinen Schützling. Es war leider durch die große Entfernung nicht möglich regelmäßig miteinander zu trainieren. Trotzdem profitierte Zint erheblich von Küsters Trainingsplanung, nach der er noch heute in abgeänderter Form trainiert.

„Mein Ziel war es von Anfang an, der Stärkste zu sein! Dabei spreche ich nicht von irgendeiner Gewichtsklasse, ich wollte der Allerstärkste sein!“ Das heißt im Klartext: Nicht nur Kraft sondern auch Muskeln aufbauen und zwar so viel es geht.

Da spielt die Ernährung natürlich eine große Rolle. Es gibt kein Kalorienzählen und abwiegen. Zint achtet darauf, dass er ca. 6 Mahlzeiten täglich verzehrt. Abends nimmt er noch Kohlenhydrate zu sich um sein Gewicht zu halten. Vor dem Training wird 2,5

Stunden vorher das letzte mal gegessen.

Ein gewöhnlicher Tag in Dietmar Zints Sportlerleben sieht, was die Gesamtnahrungsaufnahme anbelangt, so aus:

250g Magerquark mit 0,5l Milch

250g Nudeln mit 1l Mineralgetränk

250g Haferflocken mit 0,5l Milch

250g Mozzarella mit 1l Mineralgetränk

1 Packung Eierwaffeln mit 1l Mineralgetränk o. Milch

4 Brote Wurst/Käse oder 400g Kartoffeln mit Gemüse, oder Putenbrust mit Gemüse

2 Eiweissshake mit je 0,5l Milch

plus Fast Food wie Pizza, Döner, ab und zu Süßigkeiten.

Nahrungsergänzungen zur Zeit nur Eiweisspulver und CreaVitargo.

Alkohol und Nikotin haben bei Dietmar Zint absolut keinen Platz.

Das Training wird an 3 Tagen in der Woche durchgezogen und das schon seit 1999 mit fast demselben Prinzip, dass nahezu unmöglich zu erklären ist, weil Zint kein festes System mehr hat.

Zint beginnt mit einer 5-wöchigen Volumenphase, mit 3-5 Sätzen und 5-8 Wiederholungen, wo er jeden Satz bis zum Versagen trainiert. Ausserdem 2-3 Zusatzübungen ebenfalls bis zum Versagen. Ausser dem Gürtel verwendet er kein Equipment. Die Gewichte sind in der 5. Woche ca. bei 300kg Kniebeuge, 225kg Bankdrücken und 310kg Kreuzheben.

Danach kommt eine leichte Phase um nicht ins Übertraining zu gelangen. Zusatzübungen werden nur noch teilweise bis zum Limit trainiert. Ausserdem kombiniert er jetzt die Wettkampfübungen und trainiert alles bis zu 3 mal in der Woche.

Die letzte Phase ist die Wettkampfphase, wo das gesamte Equipment mit einbezogen wird und keine Nebenübungen mehr trainiert werden. Ebenfalls reduziert er seine Trainingssätze auf max. drei und seine Wiederholungen auf ebenfalls höchstens drei.

Seine Nebenübungen für die Beine sind Frontkniebeugen, Beinbeuger, Beinstrecker und Beinpresse.

Fürs Kreuzheben: Zug erhöht vom Block, Langhantelrudern, Latziehen.

Fürs Bankdrücken: Kurzhantel-Nackendrücken, Seitheben, Dips, Push downs.

Die Kunst ist es, möglichst viel Energie in das Training zu stecken, ohne sich dabei zu verletzen! Bei jeder Vorbereitung zeigen sich dennoch kleine Blessuren, wie Prellungen, Zerrungen usw.

Zint hat keinen festen Trainingspartner, was es umso schwieriger macht sich für das harte Training jedesmal voll zu motivieren, besonders da manche Trainingseinheiten ohne Hilfestellung schlicht unmöglich sind. Wenn man aber immer ein Ziel vor Augen hat, findet sich letztendlich doch stets die Motivation. Dietmars momentane Ziele sind 1100kg im Total und 300kg im Bankdrücken.

Wer einmal wirklich sehen will, wie hart man sich vorbereiten muss um im Wettkampf erfolgreich zu sein, der sollte sich Zints Trainings DVD auf keinen Fall entgehen lassen. Sie beinhaltet sein Training als

Anfänger mit 73kg Körpergewicht, jährlich steigend bis zum heutigen Tage. Ebenso seinen Wettkampf mit 1052kg Total, einen Strong Man Wettkampf, Fotos von seiner Biceps OP und vieles mehr. Erhältlich für nur 22 Euro inkl. Porto und Verpackung bei:

www.Dietmar-Zint.de

