

Magische Grenze von 1.100 KG erstmals in Deutschland !!!

Von Ute Ristau

Sergej Moser hat die Rakete gestartet: als erster Deutscher hat er am 1. April 2006 bei der Deutschen Meisterschaft im Kraftdreikampf in Dessau ein Gesamtgewicht von 1.100 kg bewältigt.

Unglaublich, aber wahr – und das bei einem Körpergewicht von 122 kg.

Schon früh in seinem Leben, nämlich mit 8 Jahren, fand Sergej zum Kraftsport. Bis zu seinem 16. Lebensjahr forderte er sich in den Sportarten Ringen, Karate und Kickboxen, bevor er über Body-Building zum Powerlifting fand.

Bereits zu seiner Schulzeit hatte ihn das Kraftfieber gepackt: in der Schul-Mittagspause – wenn die anderen Pause machten, faulenzten, aßen, lernten – zog es Sergej in den Krafraum – er drückte mit 16 Jahren 100 kg auf der Bank, ein Gewicht, von dem viele Sportler in Studios träumen.

Sergej nahm früher in der Ukraine, seiner Heimat, wo er bis 1998 lebte, an Body-Building-Meisterschaften teil, zuerst in der Gewichtsklasse bis 90 kg, später bis 100 kg, konnte aber – wie er selbst sagt „keinen Blumentopf gewinnen“. So ganz stimmt das jedoch nicht, denn immerhin landete er bei der Ukrainischen Meisterschaft im Finale.



Als er mit 21 Jahren im März 1998 mit seinen Eltern und seiner Schwester nach Leipzig umzog, machte er seine längste bisherige Trainingspause von 6 Wochen, in

der er wegen des Trainingsentzuges beinahe „durchdrehte“. Er war damals auf der Suche nach einem geeigneten Studio in Leipzig; zeitweise trainierte er im gleichen Studio wie auch Armin Scholz, einer unserer bekanntesten deutschen Bodybuilder.

Steckbrief Sergej Moser

Geburtsdatum	16.12.1976
Geburtsort	Chitomir/Ukraine
Familienstand	verheiratet mit Marina, Tochter Evelyn
Beruf	Elektro-Mechaniker, z.Zt. Umschulung zur Fachkraft für Lager und Logistik
Größe	1,78 m
Gewicht	122 - 123 kg Wettkampfgewicht, wird auch Off-Season gehalten

Bestleistungen im Training (ohne Ausrüstung)

Kniebeugen	320 kg	3x
Bankdrücken	220 kg	2x
Kreuzheben	310 kg	4x

Schon immer war Sergej's Training exzessiv – selbst Grippe und Fieber hielten und halten ihn nicht vom Training ab.

Als er im Jahr 2000 im selben Studio trainierte wie Frank Hausburg, fand er durch diesen zum Kraftdreikampf.

Seine Kraftleistungen waren damals schon enorm – ohne Ausrüstung bewältigte er durch sein bisheriges Body-Training mit 22 Jahren und einem Körpergewicht von 113 kg:

- 280 kg in der Kniebeuge
- 200 kg auf der Bank
- 300 kg beim Kreuzheben.

Wohlgermerkt – aus dem Stand! – nur mit Bandagen und ohne weitere Ausrüstung – denn davon hatte Sergej zu dieser Zeit noch keine Ahnung.

2001 lernte Sergej seine Frau Marina bei einem Deutsch-Sprachkurs kennen. Da es in den neuen

Bundesländern kaum Arbeit gab, beschlossen Sergej und seine inzwischen schwangere Frau, nach Baden-Württemberg – genauer nach Waiblingen – umzusiedeln.

Als Gast lernte Sergej bei einem Bundesliga-Wettkampf 2001 Uwe Frey kennen, dessen Statur und Leistungen ihm sehr imponierten. Uwe war sein Trainingspartner bis Anfang 2004.



Bis 2003 trainierte er „nur so zum Spaß“ Powerlifting, also noch ohne Wettkampf-Ambitionen.

Auf seinen 1. Wettkampf im Kraftdreikampf, die Baden-Württembergische Meisterschaft im Mai 2003, bereitete er sich nur 5 Wochen vor. Seine Ausrüstung bestand lediglich aus Bandagen und einem alten Bankdrück-Shirt von Uwe.

Bereits 2002 machte Sergej die Bekanntschaft von Welt- und Europameister Holger Kutroff, der ihm gleich hilfsbereit mit Tipps bei einem Schulterproblem weiterhalf (durch das Weglassen von Schrägbankdrücken beim Training konnte Sergej dieses Schulterproblem in den Griff bekommen).

Normalerweise trainiert Sergej in Winterbach im alleingesessenen Sportstudio der Firma Künzler. Durch die Verbindung zu Holger Kutroff bereitet Sergej sich seit Anfang 2004 in der Powerlifting-Schmiede, dem legendären Pig's Point in Esslingen auf seine Wettkämpfe vor, wo unter Holger's Fittichen unsere deutschen Hardcore-Powerlifter der Superklasse (u.a. Sergej, Stefan Oesterle, Simon Benzler, Hans-Peter Brucker, Patricia Friedrich) trainieren. Einen ausführlichen Bericht über Holger Kutroff und das ‚Pig's Point‘ haben wir gerade in

Datum	Wettkampf	Leistung jeweils in kg				Bemerkung
		Kniebeugen	Bankdrücken	Kreuzheben	Gesamt	
Mai 03	Baden-Württ. Meisterschaft	315	230	315	860	
Dez 03	WeltCup	365	240	350	955	
Mär 04	DM 2004	390	255	340	985	DR
Nov 04	Synchron-Kreuzheben mit Jewgenij Kondraschow			680		zum Vergleich: - die Zweitplatzierten erreichten 510 kg - Jewgenij + Sergej stiegen mit 530 kg im 1.Versuch ein - WR liegt bei 710 kg
Apr 05	DM 2005	400 (4.Versuch 410)	265	350	1.015	DR damit Qualifikation für ProfILizenz
Nov 05	Semifinals WPO,Helsinki	425	280	362,5	1.067,5	höchstes Total eines Deutschen bis dahin
Mär 06	Arnold's Classics	440	280	370	1.090	höchstes Total eines Deutschen bis dahin
Apr 06	DM 2006	450	275	375	1.100	höchstes Total eines Deutschen bis dahin; wären internationale Kampfrichter anwesend gewesen, wäre dies Europa-rekord/WPC

Vorbereitung; er erscheint in einer der nächsten Ausgaben des BMS-Magazins.

Bis vor etwa 2 Jahren ging Sergej 4-5 x wöchentlich zum Training. Jetzt hat er sein Training auf 3 x pro Woche heruntergeschraubt, um seine Gelenke und Sehnen nicht zu überlasten und dem Körper genügend Zeit zur Regeneration nach seinen harten Trainingseinheiten zu ermöglichen.



Im Pig's Point sind alle erdenklichen Hilfsmittel vorhanden, die für harte Powerlifting-Trainingseinheiten vonnöten sind, so z.B. Gummibänder und Ketten, Holztafeln und ähnliche Dinge, die den Bewegungsschwerpunkt bei Übungsausführung bewusst auf bestimmte Muskeln lenkt.

Natürlich hat es ihm auch die besondere Atmosphäre der Sportler untereinander im Pig's Point angetan. Alle sind füreinander da – so, wie man es sich vorstellt, dass es unter echten Gleichgesinnten eigentlich sein sollte. Team- und Sportsgeist sind ganz selbstverständlich da und immer zu spüren.

Sergej hat in den letzten Wochen eine tolle Unterstützung durch das PigsPoint-Team, besonders durch Simon Benzler (DM 2005 Jun., Vize EM 2004 Jun) erhalten, der durch eine Verletzung zur Zeit selbst nicht wett-kampfmäßig im Einsatz ist, dadurch für Sergej aber quasi als „persönlicher“ Betreuer bis und bei der DM zur Verfügung stand. Er hat ihm wohl unzählige Male in Anzüge und Hemden hinein und heraus geholfen, hunderte von Metern Bandagen gewickelt und zig Trainingseinheiten mit ihm gemeinsam absolviert.

Besonderen Dank spricht er auch Holger Kuttroff aus, der jederzeit für ihn da ist – vor allem in der Wettkampfvorbereitungsphase – sowie allen anderen Athleten und Bekannten aus diesem Kreis, die wir zum Teil zuvor schon genannt haben.

Neben seiner körperlich sehr anstrengenden Tätigkeit als Lagerist absolviert Sergej eine Umschulung zur Fachkraft für Lager- und Logistik und arbeitet nebenbei als Security-Mitarbeiter, um 1. seine Familie zu ernähren, und um 2. sich die Teilnahme an den zahlreichen Wettkämpfen zu ermöglichen. Flüge, lange Anfahrten und Übernachtungen gehen nämlich ganz schön an den Geldbeutel!

Sergej's Vorbereitung auf einen Wettkampf dauert 16 Wochen. Etwa 8 Wochen vor einem Wettkampf trainiert er nur noch die Wettkampf-Übungen. Unter dem Jahr absolviert er – wie Ihr seht – auch sonstige Zusatzübungen, wie z.B. BeinCurls, Beinstrecken, usw.

Da Sergej sein Gewicht relativ gut halten kann (seine Bodybuilding-Vergangenheit ist noch sichtbar – genauso, wie seine Bauchmuskeln), sieht er es mit der Ernährung ziemlich locker. Er versucht seine 5 Mahlzeiten pro Tag einzuhalten.

Er hat im Laufe der Jahre herausgefunden, dass für ihn persönlich eine sehr hohe Eiweißzufuhr erforderlich ist. Er achtet darauf, sich ausgewogen zu ernähren, also mit den üblichen Lebensmitteln, die für einen Kraftsportler sowieso selbstverständlich sind: viel Eiweiß in Form von Geflügel und Rindfleisch, Quark, Eiern und Hüttenkäse, komplexe Kohlenhydrate aus Reis, Nudeln, Müsli, Kartoffeln und Brot. Das alles ergänzt mit Gemüse und Obst.



Ab und zu lässt er es ganz schön krachen, denn – Hochprozentiges, wie Wodka oder Whisky gehören bei einer echten Party für Sergej einfach dazu. Und dass er als Powerlifter keine „Kalorien zählen“ muss, kommt ihm beim Essen sehr entgegen.

Bei der Nahrungsergänzung hält sich Sergej an CreaVitaro, Protein80 und GlutaminPlus von BMS.

Mit Sergej gibt es einen weiteren Top-Powerlifter in unseren Reihen. Einer, der mit Herz, wortwörtlich mit ganzer Kraft dabei ist und mit viel Cleverness sein Trainings- und Wettkampfsystem gestaltet.

Wir sind auf das nächste Feuerwerk aus Sergej's Krafrakete gespannt.

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sonstiges
Montag	Rücken	Kreuzheben	insg. 3 x 5-8 Wdh. verschiedene Varianten durch Kreuzhebe-Vorrichtungen in unterschiedlichen Höhen, damit beispielsweise die unterschiedlichen Rückenbereiche explizit angesprochen werden Sergej legt besonderen Wert auf das Training des oberen Bereiches
		Langhantel-Rudern	4 x 8 Wdh.
		LatZug	3 x 10 Wdh.
	Bizeps	Kurzhandel-Curls	4 x 8 Wdh.
		Langhantel-Curls	3 x 10 Wdh.
Mittwoch	Brust	Bankdrücken	5 x 6-10 Wdh. verschiedene Varianten durch Bankdrück-Vorrichtungen bzw. -Hilfsmittel, wie beispielsweise Ketten oder Holztafeln in unterschiedlichen Stärken, damit die Brustmuskulatur in den verschiedenen Bereichen besonders angesprochen wird
		Bankdrücken an der Maschine	3 x 10 Wdh.
		Fliegende Bewegungen	2 x 12 Wdh.
		Trizeps	Bankdrücken enger Griff
	Trizepsdrücken		3 x 10 Wdh.
	Schulter	Kurzhandel-Schulterdrücken	4 x 6-10 Wdh.
	Freitag	Beine	Kniebeugen
BoxSquats			durch Unterstellen einer Bank oder Kiste wird speziell die Explosiv-Kraft trainiert
Beinbeugen			3 x 10 Wdh.
Beinstrecken			4 x 8 Wdh.
Sonstiges	Bauch	Seilzug mit Gewicht	da bei hartem Powerlifting die Bauchmuskeln stark mit beansprucht werden, absolviert Sergej ein Bauchmuskelttraining „nicht wirklich“