

SIMONE KÖPPEN:

VON MARTIN SCHNEIDER

Anmerkung der Redaktion: Wie bereits in der letzten Ausgabe des BMS-Magazins angekündigt, werden wir künftig eingehend über die deutsche Bodybuildingszene berichten und unseren Lesern in regelmäßigen Abständen hiesige Athleten vorstellen und dabei sicherlich auch mit einigen neuen Gesichtern vertraut machen. Wir wollen hier Leute wie Du und ich zu Wort kommen lassen, die es trotz der Alltagsbelastungen von Beruf und Familie geschafft haben, einen tollen Körper aufzubauen und damit beweisen, dass man mit entsprechendem Ehrgeiz im Leben einiges bewegen kann. Wenn Sie, lieber Leser, Interesse an einer Veröffentlichung Ihrer eigenen Story haben, ganz gleich auf welchem Leistungsniveau, dann schicken Sie Ihre Fotos und Infos an folgende Adresse: BMS-Magazin, c/o Martin Schneider, Postfach 1109, 48572 Gronau.



SIMONE IM AUFWÜRMRAUM BEI IHREM GEWINN DER 'DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT 1999'.

Simone Köppen: Steckbrief

Geb.: 05.02.1970 in Saalfeld/
Thüringen

Erlerner Beruf: Bürokauffrau
Größe: 1,67 m

Gewicht: 74 kg (Aufbauphase)
62 kg (Wettkampf)

Hobby: Bodybuilding

Wohnort: Langenbrettach

Größter Erfolg: Deutsche Bodybuilding-
meisterin in der Frauen-
klasse III (Schwergewicht)
1999

Motto: Harte Arbeit, Disziplin, Beharrlich-
keit und Wissen sind der Schlüssel
zum Erfolg.

DIE ANFÄNGE

Sportbegeistert war Simone eigentlich schon immer. Ob Leichtathletik, Fußball, Joggen oder Fahrradfahren, es gibt kaum eine Disziplin in der sich Simone während ihrer Jugend nicht versucht hat. Ein besonderes Faible konnte sie jedoch für keine Sportart gewinnen. Insbesondere Mannschaftssportarten waren nie ihr Ding. Der Gedanke, von der Leistung anderer abhängig zu sein, gefiel ihr absolut nicht. All dies änderte sich mit einem Schlag, als Simone im Alter

DEUTSCHE BODYBUILDINGMEISTERIN

von 16 Jahren durch Zufall eine Bodybuildingzeitschrift in die Hände bekam. Völlig überwältigt und fasziniert von dem, was sie auf diesen Seiten sah, entschloß sich Simone ihren Körper ein Stück in diese Richtung zu entwickeln. Da in der ehemaligen DDR unpopuläre Randsportarten nicht gefördert wurden, gab es weit und breit kein Fitneßstudio. Mit der Hilfe von Freunden wurde eine alte Scheune zur Trainingsstätte umfunktioniert und an selbstgebauten Trainingsgeräten begann Simone an fünf Tagen der Woche unendlich viele Sätze Kniebeugen, Bankdrücken und Klimmzüge zu absolvieren.

VERSUCH UND IRRTUM

Noch vor dem Mauerfall verließ Simone 1989 die DDR und zog nach Bremerhaven, wo sie erstmals mit einem richtigen Fitneßstudio in Kontakt kam. Auf die plötzliche Vielzahl an Trainingsgeräten und den neuen Trainingsreiz reagierte Simone's Körper mit einem relativ guten Kraftzuwachs, doch die sichtbaren Erfolge stellten sich nach wie vor nicht zu ihrer Zufriedenheit ein. Aus Unwissenheit probierte sie alle möglichen verschiedenen Trainingsmethoden aus, die ihr empfohlen wurden und was die Ernährung anbelangt, so war diese für alles geeignet, nur nicht zum Aufbau eines muskulösen, sportlichen Körpers.

Als Simone 1991 wieder in ihre Heimatstadt zurückkehrte wurde zu diesem Zeitpunkt in Saalfeld das allererste Fitneßstudio eröffnet und Simone unterschrieb sofort eine Mitglied-

schaft. Dort wurde sie erstmals von einem Studiomitglied darauf angesprochen, ob sie nicht Lust hätte in naher Zukunft einmal an Wettkämpfen teilzunehmen, denn Simone's ehrgeiziger Trainingsstil und ihre Beharrlichkeit waren für eine Frau höchst ungewöhnlich. Obwohl Simone diese Idee gar nicht so abwegig fand, zweifelte sie doch in ihrem Inneren stark daran, jemals eine Bühne zu betreten. Zu viele unüberwindbare Hürden schienen dem im Weg zu stehen. Simone wußte nichts über eine Wettkampfdiät, über Pflichtposen, ganz zu schweigen von einer ansprechenden Posingkür. Außerdem fehlte ihr immer noch das Wichtigste: Eine gut entwickelte, sichtbare Muskulatur! Bei einer Körpergröße von 1,67 m und einem Gewicht von 52 kg empfand Simone sich einfach für viel zu dünn. Da in ihrem Umfeld niemand kompetent genug erschien, ihr bei einer eventuellen Vorbereitung zu helfen, begrub Simone ihre Wettkampfgedanken erst einmal wieder.

SCHNELLE FORTSCHRITTE

1994 lernte Simone dann ihren jetzigen Lebensgefährten Roland Linay kennen. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Bodybuilding fungierte Roland als kompetenter Ansprechpartner und klärte Simone darüber auf,



SIMONE IM ALTER VON 20 JAHREN.



dass erfolgreiches Bodybuilding nicht nur zielstrebiges, konsequentes Training bedeutet, sondern dass der ganze Tagesablauf nach dem Bodybuilding-Lebensstil ausgerichtet sein muß. Was folgte war eine rigorose Ernährungsumstellung hin zu einem kontrollierten Konsum hochwertiger, fettarmer und zuckerfreier Nahrungsmittel. Zum ersten Mal fand man auch ausgesuchte Sportnahrungspräparate auf Simone's Speiseplan. Innerhalb der nächsten 12 Monate machte Simone bessere Fortschritte als in den gesamten sieben Jahren zuvor. Disziplin, Organisation und Wissen sind Simone's Ansicht nach die Grundlagen zum Erfolg im Bodybuilding.



1995



2000

WELCH EIN UNTERSCHIED! WO EIN WILLE IST,
IST AUCH EIN WEG.

AUF DER BÜHNE

Apropos Erfolg, im Herbst 1995 nahm Simone an ihrer ersten Meisterschaft teil. Sie gewann auf Anhieb die 'Internationale Südwestdeutsche Newcomer Meisterschaft' und qualifizierte sich für die 'Internationale Deutsche Meisterschaft', wo sie einen sensationellen 3. Platz in der Frauenklasse II belegte. Weitere Meisterschaften folgten '96 und '97 und 1998 legte Simone dann eine Wettkampfpause ein um am Aufbau von qualitativ hochwertiger Muskelmasse und einer Verbesserung ihrer Gesamtlinie zu arbeiten. Der Lohn war der Gewinn der 'Deutschen Bodybuilding Meisterschaft 1999' in der Frauenklasse III. Ihr bis dato letzter Meisterschaftsauftritt war die Teilnahme an der 'Internationalen Deutschen Meisterschaft 2000' wo sie gegen stärkste Konkurrenz den 2. Platz im Schwergewicht belegte.

MEHR ALS NUR MUSKELN

Neben dem Gewinn von Pokalen und dem Erwerb eines muskulösen, sportlichen Äußeren, hat Bodybuilding auch geholfen Simone's Charakter zu formen und zu stärken. War Simone zu Beginn ihrer sportlichen Laufbahn noch

skeptisch gegenüber ihren eigenen Fähigkeiten, so hat ihr der Bodybuildingsport die nötige Belastbarkeit und Disziplin gegeben um auch in anderen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein. Das wichtigste im Leben ist laut Simone, Träume und Visionen zu haben und dann den Mut und Ehrgeiz aufzubringen, diese zu verwirklichen.

SIMONE'S TRAININGSPLAN

Simone trainiert in der Regel fünfmal die Woche, wobei jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche belastet wird. „Hart trainieren ist eine Sache, aber der Körper als Ganzes sowie die einzelnen Muskeln benötigen Zeit und Ruhe um auf den Trainingsreiz reagieren zu können“, meint Simone. „Übertraining, wie ich es früher gemacht habe, passiert mir heute nicht mehr.“ In der Regel absolviert Simone 12 Sätze pro Muskelgruppe. Die Wiederholungszahl liegt zumeist bei 8-15, lediglich bei den Waden und Bauchmuskeln steigt diese Zahl auf 20-30. Hochintensitätstechniken wie HIT, Heavy Duty oder Super Slow haben sich für Simone nicht bewährt. Da Frauen ohnehin keine gewaltigen Muskelberge aufbauen, versucht Simone ihr Training irgendwo in der Mitte zwischen High Intensity und Volumentraining anzusiedeln. Zu wenig zum Übertrainieren aber genug um Muskelwachstum zu stimulieren und gleichzeitig extra Kalorien zu verbrennen um so auch in der Aufbauphase in Form zu bleiben. Viermal die Woche macht Simone im Anschluß an das Hanteltraining noch 45-60 Minuten Cardio. Sowohl in der Aufbauphase als auch in der Wettkampfvorbereitung trainiert Simone nach dem ziemlich gleichen Programm. Fettabbau ist für Simone in erster Linie eine Sache der richtigen Diät.



AUF DER BÜHNE BEI DER 'INTERNATIONALEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT 2000'.



MONTAG: BRUST, TRIZEPS

| | | |
|------------------------------|----------------|------------------|
| Schrägbankdrücken: | 4 Sätze | 10-15 Wh. |
| (Kurzhandel) | | |
| Brustmaschine: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| Schrägbankdrücken: | 4 Sätze | 8-10 Wh. |
| (Langhandel) | | |
| Kabelziehen: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| Trizepsdrücken Seil: | 4 Sätze | 10-15 Wh. |
| Trizepsdrücken Griff: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| T.drücken über Kopf: | 4 Sätze | 8-10 Wh. |
| T. drücken einarmig: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |

DIENSTAG: RÜCKEN, BIZEPS

| | | |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| Latziehen: | 4 Sätze | 10-12 Wh. |
| Langhantelrudern: | 3 Sätze | 8-10 Wh. |
| Rudern sitzend: | 3 Sätze | 8-10 Wh. |
| Kurzhantelrudern: | 3 Sätze | 10-12 Wh. |
| Hyperextensions: | 3 Sätze | 12-15 Wh. |
| Kurzhantelcurls: | 4 Sätze | 10-12 Wh. |
| Langhantelcurls: | 4 Sätze | 8-10 Wh. |
| Konzentrationscurls: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| Bizepsmaschine: | 2 Sätze | 12-15 Wh. |

MITTWOCH: BEINBIZEPS, WADEN

| | | |
|----------------------------|----------------|------------------|
| Curls im Liegen: | 4 Sätze | 12-15 Wh. |
| Ausfallschritt: | 3 Sätze | 10-12 Wh. |
| Kreuzheben: | 3 Sätze | 8-10 Wh. |
| Curls im Stehen: | 3 Sätze | 10-12 Wh. |
| Wadenheben sitzend: | 4 Sätze | 15-20 Wh. |
| Waden vorgebeugt: | 4 Sätze | 15-20 Wh. |
| Wadenheb. stehend: | 4 Sätze | 15-20 Wh. |

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DIE DIÄTPHASE:

Da Simone das ganze Jahr über recht gut in Form ist, muß sie in der Wettkampfvorbereitung keine extreme Hungerdiät befolgen. Die Proteinzufuhr hält Simone mit 3-4 g pro kg Körpergewicht bewußt sehr hoch während sie die Fettaufnahme auf ein absolutes Minimum runterfährt. Um den Fettabbau durch zu starke Insulinschwankungen nicht zu gefährden, hat Simone außerdem alle einfachen Kohlenhydrate aus ihrem Speiseplan verbannt. Einmal die Woche gönnt sie sich allerdings eine Mahlzeit bei der sie nach Wunsch essen kann was sie mag. Dies dient dazu dem Körper zusätzlich Nahrungsfette zuzuführen, was den Stoffwechsel ankurbelt. Die Flüssigkeitszufuhr ist für Simone ein sehr wichtiger Faktor um Verdauungs-, Ausscheidungs- und Regenerationsprozesse im Körper zu aktivieren. Aus diesem

DONNERSTAG: PAUSE

FREITAG: SCHULTER

| | | |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| Kurzhandelseitheben: | 3 Sätze | 12-15 Wh. |
| (vorgebeugt) | | |
| Kabelzug vorgebgt.: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| Nackendrücken: | 3 Sätze | 8-10 Wh. |
| (Langhandel) | | |
| Nackendrücken: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| (Kurzhandel) | | |
| Kurzhandelseitheb.: | 3 Sätze | 10-12 Wh. |
| Seitheb. Maschine: | 2 Sätze | 10-12 Wh. |
| Frontheben: | 3 Sätze | 10-15 Wh. |

SAMSTAG: QUADRIZEPS, BAUCH

| | | |
|--------------------------|----------------|------------------|
| Beinpresse: | 4 Sätze | 10-12 Wh. |
| Kniebeuge: | 4 Sätze | 8-12 Wh. |
| Beinstrecker: | 4 Sätze | 10-12 Wh. |
| Crunches: | 3 Sätze | 20-30 Wh. |
| Beinheben: | 3 Sätze | 15-20 Wh. |
| Bauchmaschine: | 3 Sätze | 15-20 Wh. |
| Crunches am Seil: | 3 Sätze | 15-20 Wh. |

SONNTAG: PAUSE



Grund liegt ihr Flüssigkeitskonsum bei 6-8 Litern pro Tag. Ein weiterer entscheidender Punkt ist die Zufuhr der richtigen Ergänzungspräparate. Neben Proteinpulver, Aminosäuretablets sowie Vitamin- und Mineralstoffkapseln verwendet Simone auch Glutamin und Vanadyl Sulfat. Glutamin schützt die Muskulatur vor einem Gewebeabbau und beschleunigt die Regeneration während Vanadyl Sulfat die Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen verbessert und der Körper so mit weniger Insulin auskommt. Weniger Insulin bedeutet automatisch weniger Körperfett. Was die reine Fettverbrennung angeht, so verläßt sich Simone auf eine wirksame Dreierkombination: Vencipon (gibt es rezeptfrei in Apotheken), das 12,21 mg Ephedrinhydrochlorid pro Dragee enthält sowie 200 mg Coffeintablets (vorzugsweise Coffeinum N 0,2 g von der Firma Merck, rezeptfrei in der Apotheke) und Pyruvat. Diese Kombination (24,42 Ephedrin, 200 mg Coffein und 3000 mg Pyruvat) wendet Simone zweimal am Tag an. „Für die Fettverbrennung gibt es nichts besseres“, meint Simone. „Die Körpertemperatur wird dadurch leicht erhöht und als Energieträger werden Fettsäuren herangezogen. Das Fett schmilzt nur so dahin“.



Wer Fragen an Simone hat, kann sie unter der Faxnummer 07946-941125 kontaktieren.

| Anzahl der Mahlzeiten | Nahrungsmittel | Kohlenhydrate (in g) | Eiweiss (in g) | Fett (in g) | Kcal |
|-----------------------|------------------------------|----------------------|----------------|-------------|--------|
| 1. Mahlzeit | 100 g Reiswaffeln ohne Salz | 81,3 | 7,8 | 1,2 | 367,0 |
| 9.00 Uhr | 30 g Professional Protein 80 | 1,8 | 24,3 | 1,0 | 114,3 |
| | Vitamin/Mineralstoffpräparat | | | | |
| | 2 Kapseln Vanadyl Komplex | | | | |
| 10.30 Uhr | 5 Tabletten Amino 2100 | | 10,5 | | 42,0 |
| | 3 Tabletten Pyruvat 1000 | | | | |
| | 2 Vencipon, 200 mg Coffein | | | | |
| 2. Mahlzeit | 60 g Reis | 44,8 | 4,4 | 1,3 | 208,8 |
| 12.00 Uhr | 100 g Putenbrust | | 22,7 | 0,7 | 99,0 |
| | 200 g Broccoli | 8,6 | 7,0 | 0,4 | 66,0 |
| 3. Mahlzeit | 80 g Roggenflocken | 48,6 | 8,0 | 1,4 | 238,6 |
| 15.00 Uhr | 30 g Professional Protein 80 | 1,8 | 24,3 | 1,0 | 114,3 |
| 16.30 Uhr | 5 Tabletten Amino 2100 | | 10,5 | | 42,0 |
| | 3 Tabletten Pyruvat 1000 | | | | |
| | 2 Vencipon, 200 mg Coffein | | | | |
| 4. Mahlzeit | 60 g Reis | 44,8 | 4,4 | 1,3 | 208,8 |
| 18.00 Uhr | 100 g Putenhackfleisch | | 22,7 | 0,7 | 99,0 |
| | 100 g grüne Paprika | 4,0 | 1,2 | 0,3 | 24,0 |
| 5. Mahlzeit | 60 g Reis | 44,8 | 4,4 | 1,3 | 208,8 |
| 20.00 Uhr | 100 g Hähnchenbrust | | 22,0 | 1,0 | 102,0 |
| | 100 g Broccoli | 4,3 | 3,5 | 0,2 | 33,0 |
| | 2 Kapseln Vanadyl Komplex | | | | |
| 6. Mahlzeit | 100 g Putenbrust | | 22,7 | 0,7 | 99,0 |
| 22.00 Uhr | Vitamin/Mineralstoffpräparat | | | | |
| nach Training | 5 Tabletten Amino 2100 | | 10,5 | | 42,0 |
| | 24 g Glutamin Plus | 11 | 11 | | 101,0 |
| Gesamtwerte | | 295,8 | 221,9 | 12,5 | 2209,6 |