



Trizepsdrücken



Ronald Matz:

der CONAN
von der Alster

„Sind Sie nicht der Mann aus dem Schwert-Film? – Hm, der Conan?“ Ronald Matz grinst, an solche Fragen hat er sich längst gewöhnt. Allein während seines kurzen Bummels durch Düsseldorf, anlässlich der Deutschen Meisterschaft passierte ihm ähnliches gleich drei mal. Er nimmt es gelassen. Daß Außenstehende ihn mit Arnold Schwarzenegger verwechseln, läßt er noch angehen (ist ja auch kein schlechter Vergleich). In der Bodybuilding-Szene aber will sich der junge Mann aus Hamburg einen Namen machen, der keine Verwechslung mehr zuläßt.

Für dieses Ziel schuftet er täglich zweimal im Studio nach dem Doppel-Split-System. Mit Erfolg! Seine Anstrengungen haben dieses Jahr den NABBA-Mr. Universum-Titel in greifbare Nähe für ihn gerückt. Sollte er es schaffen, wäre er der erste Deutsche, dem dieses Kunststück in London gelingt.

Von Ralf Meier



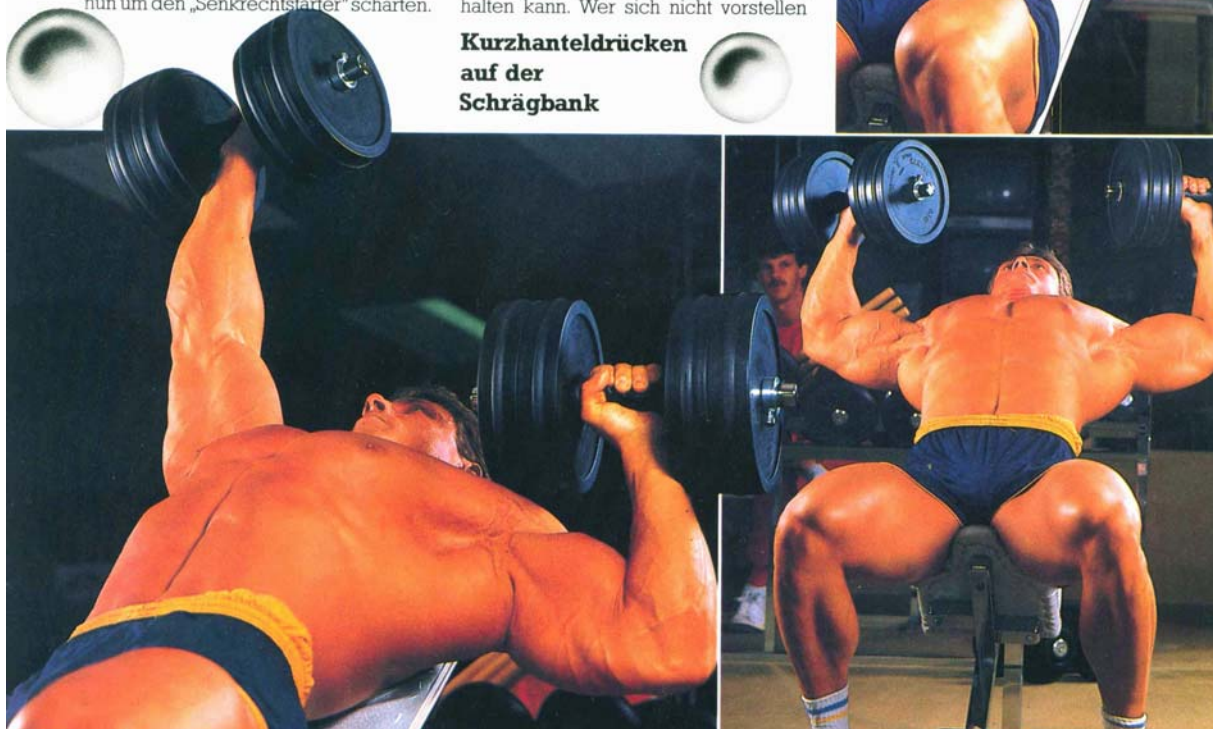
Falls man im Bodybuilding überhaupt von Talenten reden sollte, gehört Ronald Matz sicherlich dazu. Als er 1978 erstmals eine Hantel in die Hand nahm, überragte schon damals mit einem ganz passablen Körperbau ausgestattet, und das für Anfänger übliche drei mal pro Woche Training aufnahm, passierte etwas, wovon ein Großteil des Nachwuchses nur träumen kann. Im ersten Jahr „kapultierte“ Ronny sein Gewicht von 79 Kilo auf 114. Seine Mutter muß während dieser Zeit graue Haare bekommen haben, schließlich hatte sie dafür zu sorgen, daß der Kühlschrank immer voll war. Nach dieser Gewalt-Tour hatte Ronald zwar ein paar „Rettungsringe“ um die Hüfte, aber der Grundstein für einen der massivsten Körper, den es zur Zeit auf der Welt gibt, war gelegt. Gleichzeitig entdeckte er zwei Dinge, die auch zukünftig für schnellen Erfolg sorgen sollten. Er verfügte über einen enorm guten Stoffwechsel (trotz der großen Gewichtszunahme hielt sich der Fettanteil in Grenzen), und er wurde praktisch von Woche zu Woche stärker. Mit der steigenden Kraft waren natürlich auch einige Probleme verbunden. Schon nach kurzer Zeit waren die Muskeln in der Lage Gewichte zu bewegen, denen Sehnen und Bänder noch in keiner Weise gewachsen waren. Von kleineren Wehwechen ließ sich Ronny jedoch nicht aus der Bahn werfen. Schlimmer waren da schon die „Ratgeber“, die sich nun um den „Senkrechtsarter“ scharten.

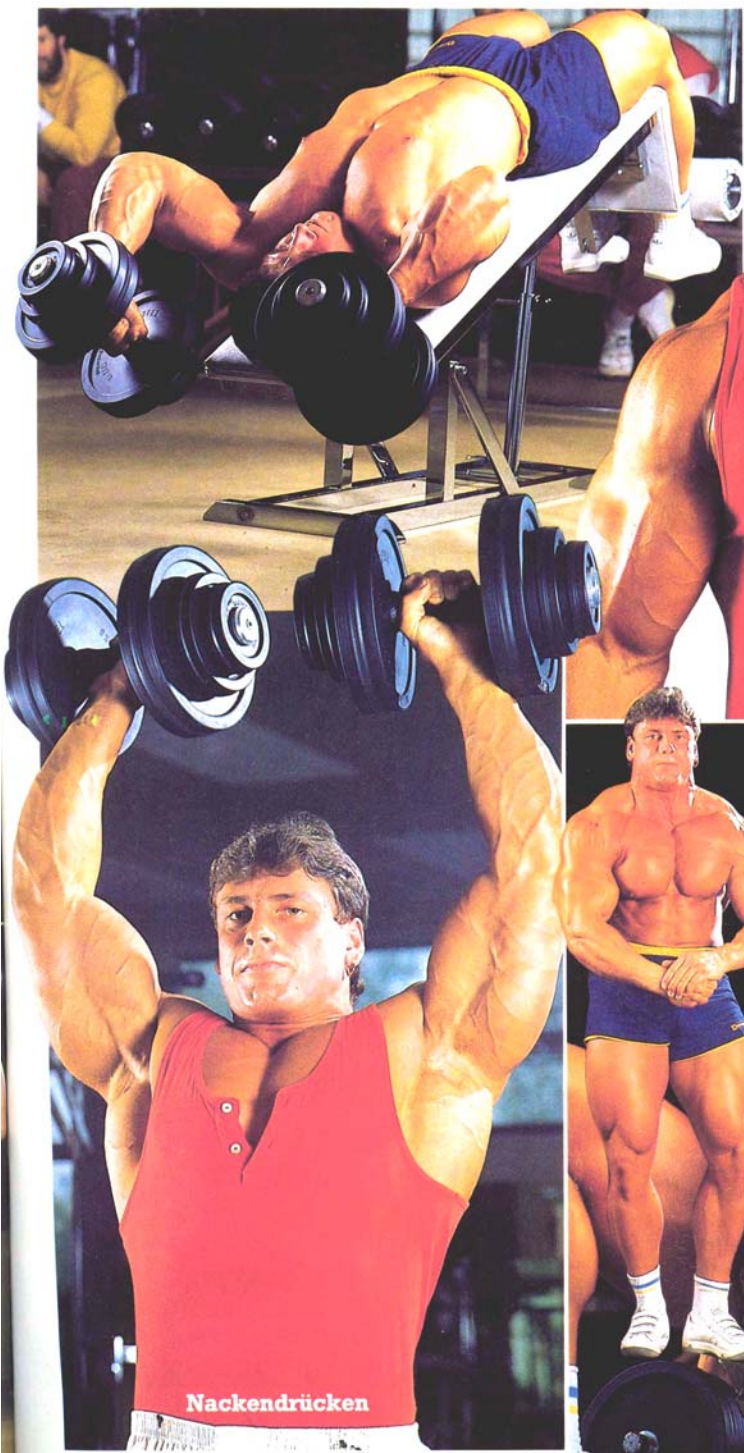
Jeder hatte „das Ei des Kolumbus“ in der Tasche und Ronny ging es bald nicht besser als den meisten Anfängern – vor lauter Bäumen sah er den Wald nicht mehr. Und eben an diesem Punkt trennt sich die vielzitierte Spreu vom Weizen. Ronald entschied sich eigene Wege zu gehen.

Hinweise aus wissenschaftlichen Büchern, und Reaktionen seines Körpers auf bestimmte Anforderungen erschienen ihm wichtiger als die Tips seiner „Freunde“. 1981, nachdem er bereits drei Jahre Training auf dem inzwischen schon sehr breiten Buckel hatte, entschloß er sich, an vier Tagen pro Woche zu trainieren. Training an sechs Tagen hat er erst in den letzten Jahren eingeführt. Für viel entscheidender als die Häufigkeit des Trainings hält Ronald Matz die Art, wie man trainiert. Er geht ins Studio ohne genaue Vorstellung von den Übungen, die er machen wird. Zwar hält er sich insofern an ein Schema, als es für jeden Tag vorgeschriebene Muskelgruppen gibt, doch wie er diese trainiert hängt ganz von seinem Gefühl ab. Den selben Spielraum läßt er sich bei Satz- und Wiederholungszahlen. Wenn er sich gut fühlt, trainiert er extrem schwer, fühlt er sich nicht so fit, macht er halt ein paar Wiederholungen mehr. „Dem Körper ist es eigentlich egal wie man ihn fordert“, ist die Meinung des Vize-Mr. Universum, „Hauptsache man tut es. Wichtiger ist, daß die Psyche Schritt halten kann. Wer sich nicht vorstellen

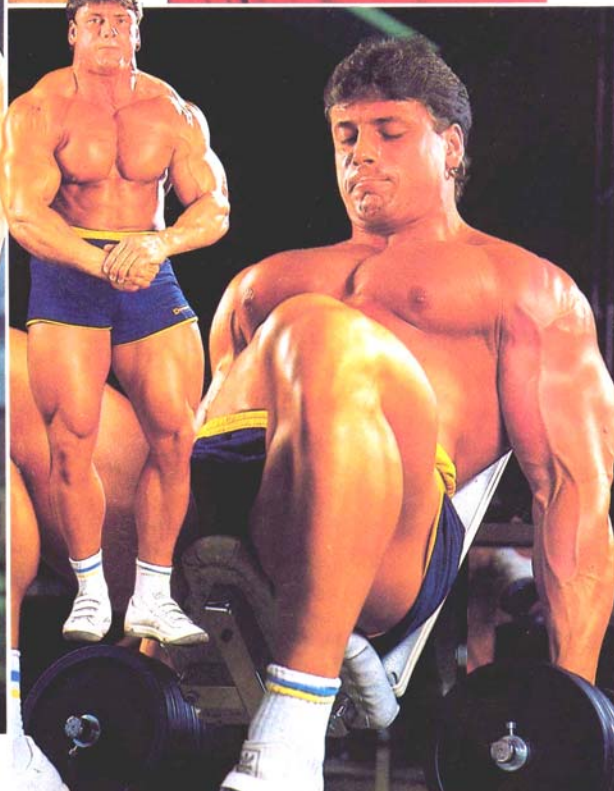
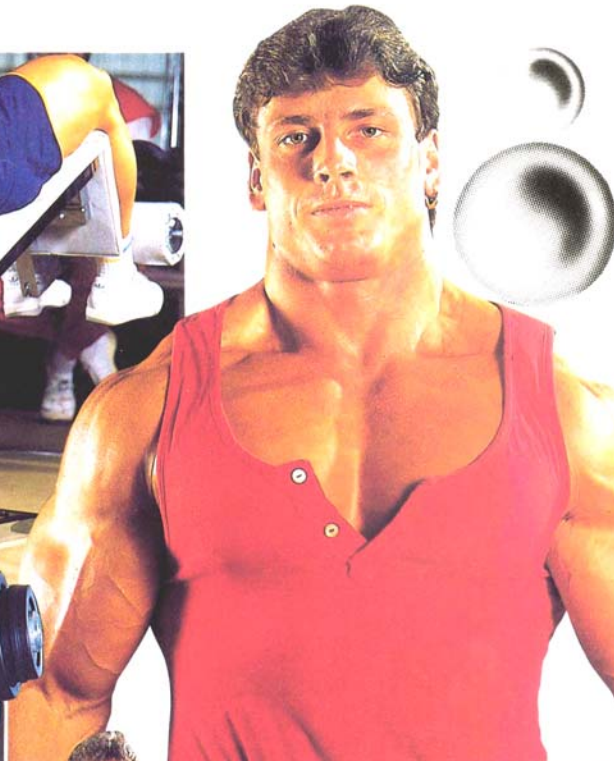
kann, gewaltig zu werden, wird über Anfangserfolge nie hinauskommen!“ (Womit wir wieder bei Arnold wären. – Red.) Das Schema, nach dem Ronald trainiert, ist entsprechend leicht erklärt, es nachzuvollziehen wird jedoch schon schwieriger. Da muß man dann die eigenen grauen Zellen schon etwas strapazieren.

Kurzhandeldrücken auf der Schrägbank





Nackendrücken





Montag/Donnerstag vormittags	Brust/ Trizeps
Montag/Donnerstag nachmittags	Bizeps/ Waden
Dienstag/Freitag vormittags	Rücken
Dienstag/Freitag nachmittag	Schultern/ Bauch
Mittwoch/Samstag vormittags	Beine
Mittwoch/Samstag nachmittags	Waden/ Bauch

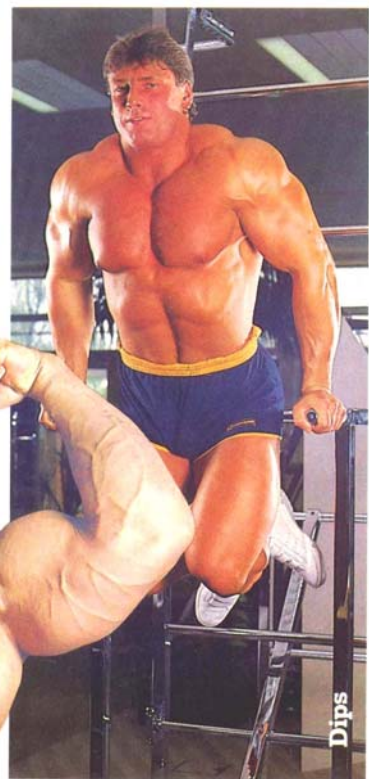
Pro Körperpartie macht er drei bis fünf Sätze à 6–12 Wiederholungen. Die Belastung in den Übungen ist nach dem Pyramidensystem von mittelschwer bis extrem schwer gestaffelt. Die Wiederholungszahlen sind wie gesagt nur Stütze. Ronny trainiert bis ihm die Hantel aus der Hand fällt.

Er zählt nicht mal, wie oft er die Bewegung schafft, um sich uneingeschränkt auf die Ausführung konzentrieren zu können. Die Übungen wechseln von Tag zu Tag. Er variiert ständig; Lieblingsübungen hat er nicht mehr. „Lieblingsübungen dienen immer dazu, starke Muskelgruppen zu trainieren. Ich trainiere auf Ausgewogenheit. Ich halte beispielsweise Bankdrücken für keine besondere Brustübung, obwohl meine Bestleistung bei 235 Kilo liegt. Alle Be-

wegungen auf der Schrägbank sind viel besser geeignet den Pectoralis herauszubringen. Oft werde ich auch gefragt ob ich viele Kniebeugen ausführe, weil ich so dicke Oberschenkel habe. Ich muß die Frager dann immer enttäuschen, da ich kaum Kniebeugen mache. Ich bin so stark in den Beinen, daß ich bei ständiger Ausführung dieser Übung mit extremen Gewichten früher oder später beim Orthopäden landen würde, weil meine Knie nicht mehr mitmachen. Viel lieber ist mir die Beinpresse. Und die Ergebnisse sind ebenso gut. Oft ver-



suche ich auch eigene Übungen zu kreieren. Beispielsweise führe ich Kickbacks so aus, daß der Arm leicht vom Körper weggestreckt wird. Ich habe sehr gute Ergebnisse damit erzielt.“ Ebenso locker ist seine Auffassung von Ernährung. Er ist kein „Protein-Fetischist“. Die wichtigste Rolle spielen bei ihm Kohlenhydrate. Er achtet zwar darauf, pro Kilogramm Körpergewicht mehrere Gramm Protein am Tag zu sich zu nehmen, doch wenn man 8000–10000 Kalorien pro Tag zu sich nimmt, bleibt noch genug Raum für anderes. Beispielsweise die 20 (!) Kugeln Eis, die er nach jedem Training verspeist. Ansonsten isst er mit Vorliebe Kartoffeln, Vollkornnudeln oder -reis, Gemüse, Obst, Pute, Fisch und Fleisch, angerei-

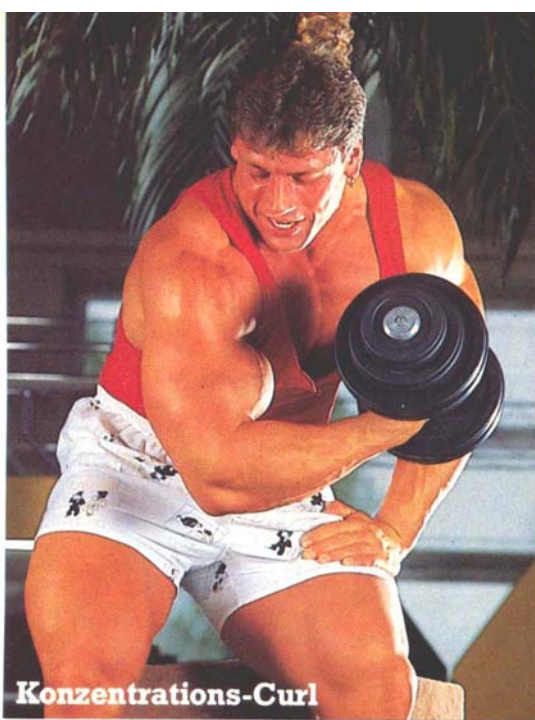


chert durch Nahrungskonzentrate, um überhaupt auf die Kalorienmenge zu kommen, die er für sich für erforderlich hält.

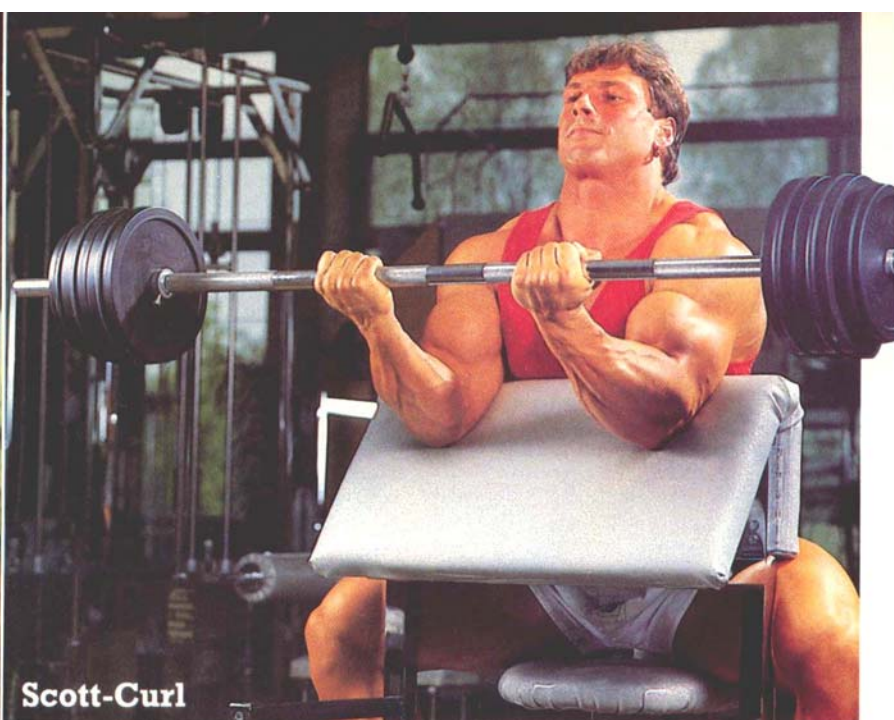
Bei seiner Diät würden andere Bodybuilder die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Selbst dann liegt er noch bei 3000–4000 Kalorien am Tag. Die einzige Konzession, die er an die Wettkampfvorbereitung macht ist, daß er von allem etwas weniger isst. Sonst bleibt alles beim alten. Auch die Kohlenhydrate spielen immer noch die gleiche wichtige Rolle. Ronny steigt eh' nicht auf die Waage. Er richtet seine Nahrungsaufnahme danach, wie er im Spiegel aussieht. Den hält er für seinen wichtigsten Kritiker. Nur die Aufnahme von Fetten versucht er, so weit das überhaupt möglich ist, in vernünftigen Grenzen zu halten.

Training und Ernährung sind aber nur ein Teil seiner Strategie. Noch wichtiger erscheint ihm das Drumherum. Besonders stolz ist der 24jährige Katzenliebhaber auf seine schöne Wohnung.

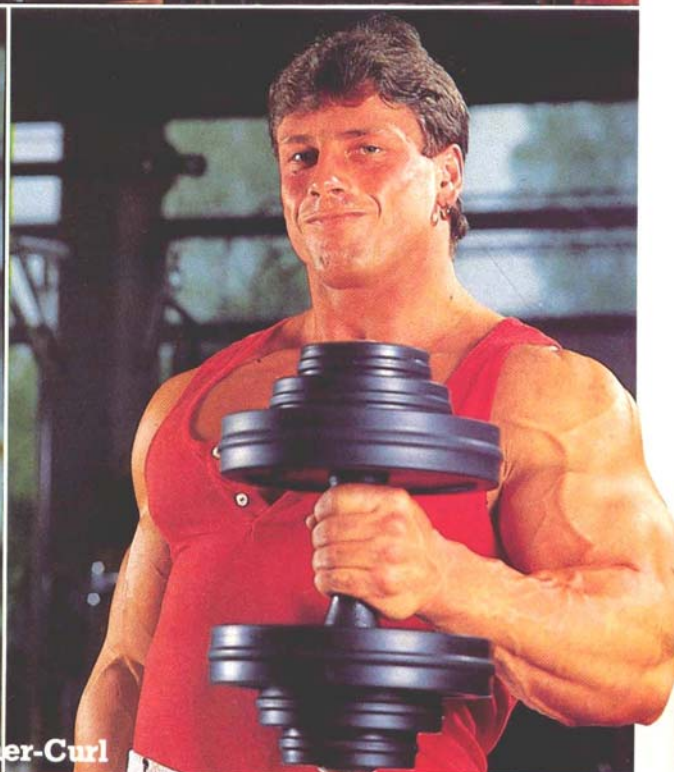
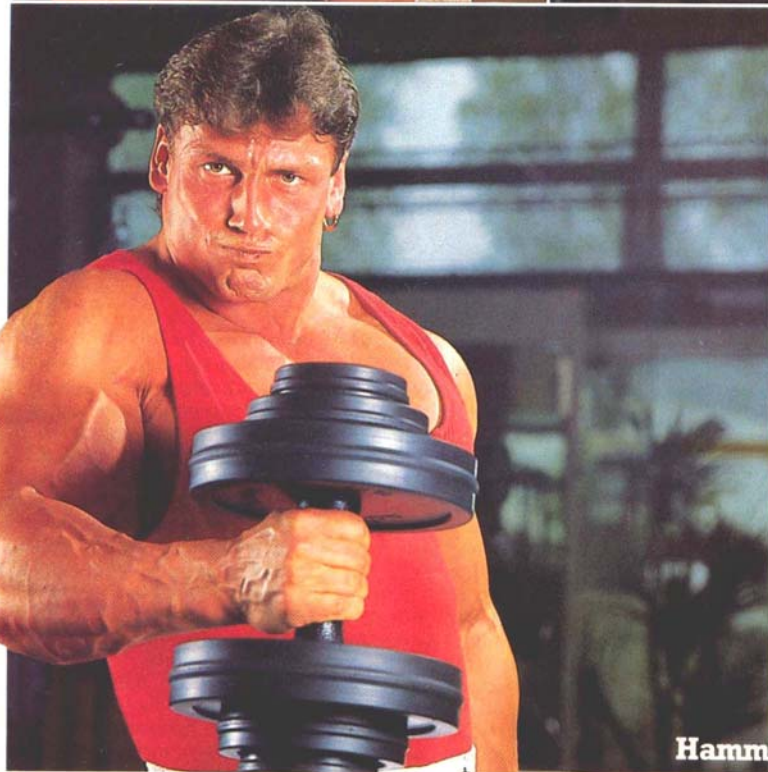
„Wie kann man sich optimal auf eine Meisterschaft vorbereiten, wenn man nicht ab und an einmal abschalten kann. Entspannung findet er beim Gitarrespiel oder bei einem Gläschen Wein. Übrigens: Seine Lieblingsgetränke sind Bier, Wein, Sekt und Cola!...“



Konzentrations-Curl



Scott-Curl



Hammer-Curl

Ronny's Speiseplan bei 125 Kilo Körpergewicht:

Frühstück:

SPORT & FITNESS-Müsli, Honig-Melone, Schwarz- oder Toastbrot mit Honig oder Marmelade. Jeden zweiten Tag gibt's Eier.

Nach dem ersten Training:

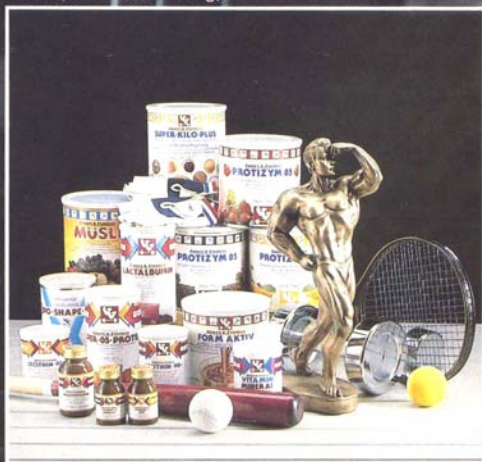
Ein SPORT & FITNESS VITAMIN-MINERAL-DRINK, 20 Kugeln Eis!

Mittags:

300-500 g Fleisch (Rinder-, Puten- oder Hühnchenfilet), Vollkornreis oder gebackene Kartoffeln, Gemüse ohne Sauce, gemischter Salat, Obstsalat oder frisches Obst, 1 SPORT & FITNESS PROTIZYM-Eiweiß-Drink.

Zwischendurch:

Obst, 1 SPORT & FITNESS LACTALBUMIN-Eiweiß-Drink (vor dem Training).



Nach dem zweiten Training:

1 SPORT & FITNESS VITAMIN-MINERAL-DRINK, 20 Kugeln Eis!

Abends:

Kartoffeln oder Reis, Putenfilet, 1 SPORT & FITNESS PROTIZYM-Eiweiß-Drink (unmittelbar nach jedem Training).

Über den Tag verteilt außerdem noch SPORT & FITNESS Multi-Vitamin, Vitamin E plus Vitamin B-Komplex und SPORT & FITNESS Lecithin 98.

„Je nach Trainingsphase habe ich die unterschiedlichsten SPORT & FITNESS-Nährmittel eingenommen, wobei mit während der Aufbauphase SUPER KILO PLUS und FORM AKTIV unglaublich geholfen haben, sportliches Mehrgewicht zu erreichen. An besonders harten Trainingstagen habe ich Form Aktiv auch vor dem Training genommen, um mehr Energie zu haben.“

„Meinen allgemeinen Speiseplan, inclusive aller SPORT & FITNESS-Produkte, kann ich natürlich jedem empfehlen; aber“, meinte ein grinsender Ronald Matz, „die 40 Kugeln Eis würden wohl nicht jedem bekommen!“

Ronald Matz:
BDB-Deutscher Meister,
NABBA-Europameister
und NABBA-Vize-
Mr. Universum.

