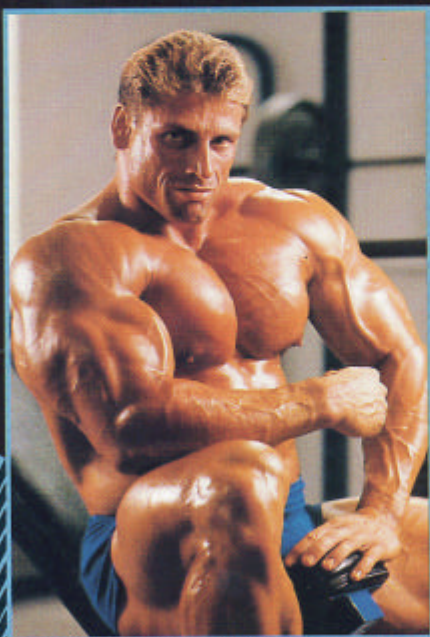


# Wettkampfvorbereitung in Venice Beach

Von Ronald Matz



Für viele ist Kalifornien auch heute noch das Mekka des Bodybuilding. Immer wieder liest man von der tollen Atmosphäre dort, dem tollen Leben, das die Stars zwischen Gym, Strand und Health-Food-Restaurant führen, während die Sonne ihnen die begehrte Bräune verleiht, ohne daß sie auch nur eine Mark fürs Solarium ausgeben müssen.

Ehrlich gesagt, Venice Beach gehört zu den dreckigsten Fleckchen Erde, die ich

kenne, und es ist total überteuert. Interessant ist dort nur der Ocean Front Walk am Strand, und auch das nur, wenn man ihn noch nicht kennt. Für einen Urlaub von einigen Wochen hat dieses Städtchen allerhand zu bieten. Für die meisten Touristen werden sicherlich die Studios mit den dort trainierenden Stars das wichtigste sein.

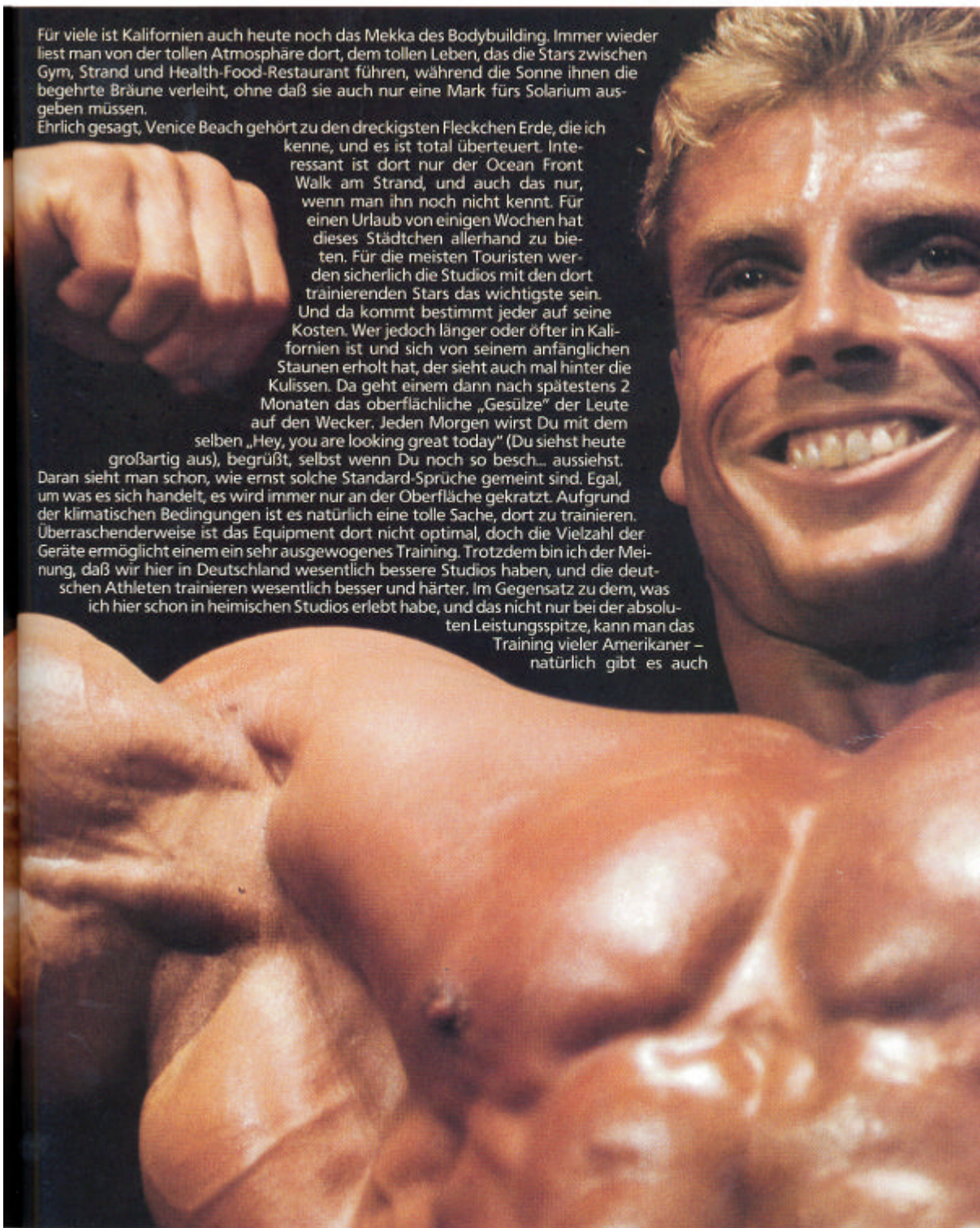
Und da kommt bestimmt jeder auf seine Kosten. Wer jedoch länger oder öfter in Kalifornien ist und sich von seinem anfänglichen Staunen erholt hat, der sieht auch mal hinter die Kulissen. Da geht einem dann nach spätestens 2 Monaten das oberflächliche „Gesülze“ der Leute auf den Wecker. Jeden Morgen wirst Du mit dem

selben „Hey, you are looking great today“ (Du siehst heute großartig aus), begrüßt, selbst wenn Du noch so besch... aussiehst.

Daran sieht man schon, wie ernst solche Standard-Sprüche gemeint sind. Egal, um was es sich handelt, es wird immer nur an der Oberfläche gekratzt. Aufgrund der klimatischen Bedingungen ist es natürlich eine tolle Sache, dort zu trainieren.

Überraschenderweise ist das Equipment dort nicht optimal, doch die Vielzahl der Geräte ermöglicht einem ein sehr ausgewogenes Training. Trotzdem bin ich der Meinung, daß wir hier in Deutschland wesentlich bessere Studios haben, und die deutschen Athleten trainieren wesentlich besser und härter. Im Gegensatz zu dem, was

ich hier schon in heimischen Studios erlebt habe, und das nicht nur bei der absoluten Leistungsspitze, kann man das Training vieler Amerikaner – natürlich gibt es auch



Dieser Konzentrationscurl  
verdient seinen Namen.





Ronnie in der Form seines Lebens.

einige Ausnahmen – nur als „herumflutschen“ bezeichnen. Es fehlt irgendwo die Disziplin und dieser bedingungslose Einsatz beim Training, den gerade amerikanische Bodybuilder in Interviews so gern beschwören. In der Realität ist davon nicht viel zu sehen. Der Vorteil, den die Athleten in Süd-Kalifornien haben, ist die klimatisch bedingte höhere Ausschüttung an Wachstumshormonen durch die Hypophyse. Etwas ähnliches kann man auch in unseren Breitengraden feststellen. Während eines angenehm warmen Sommers nimmt man wesentlich leichter und schneller an Muskelmasse zu als im Winter. Nun, diesen Vorteil haben die Süd-Kalifornier während des ganzen Jahres. Darum: Vorbereitung in Kalifornien ja, aber maximal vier Wochen. Ein besonderes Glück bei unserem letzten Aufenthalt war die Bekanntschaft mit Ed Connors, einem der Besitzer des weltberühmten Gold's Gym. Er stellte uns großzügiger Weise für die Dauer unseres Aufenthaltes eine komplette Hälfte seines Doppelhauses direkt am Strand zur Verfügung. Das vereinfachte die Vorbereitungen natürlich ganz entscheidend.

Wir hatten unsere eigene Küche, in der meine Freundin Regina fast den ganzen Tag für mich zauberte, bis zum Gold's Gym war es nur ein Katzensprung und, der Strand lag direkt vor

der Tür. So konnte ich mich völlig aufs Training konzentrieren. Ich habe wirklich wie ein Wilder trainiert. Zwischen 6 und 8 Stunden am Tag, und das sieben mal die Woche. Das war aber noch nicht alles. Schon kurz nach unserer Ankunft bekam ich von Jim Quinn, der oft mein Trainingspartner war, einen heißen Insider-Tip. Am Ende der 4th Street gibt es eine riesige Treppe mit etwa 178 Stufen. Alle Bodybuilder der Umgebung absolvieren hier einen Großteil ihres aeroben Trainingspensums. Daneben ist diese Treppe aber auch Tummelplatz für Jogger, die Feuerwehr trainiert hier und viele andere. Tagsüber geht

es hier zu wie auf dem Jahrmarkt. Darum habe ich meine Treppenbesteigung immer auf den späten Abend verlegt. Die Wirkung intensiven Treppensteigens in dieser Größenordnung ist wirklich unglaublich. Vom unteren Rücken an abwärts ist jeder Muskel im Einsatz. Ich kenne keine Bodybuilding-Übung, nicht einmal Ausfallschritte, die von der Komplexität mit dem Treppensteigen konkurrieren könnten. Wenn ich diese 178 Stufen ohne Pause zum fünften oder sechsten mal bezwungen hatte, dann war für mich der Tag wirklich gelaufen. Nach den harten Stunden im Studio und den ermüdenden Stunden in der

Sonne, sorgte diese letzte Strapaze des Tages dafür, daß ich meist schon schlief, bevor mein Oberkörper das Bett ganz erreicht hatte. Das Treppensteigen kann ich übrigens auch Frauen nur empfehlen. Das komplette Bein und besonders der Po wird optimal gestrafft und in Form gehalten. In Kombination mit der Diätphase, in der ich mich damals befand, hatte ich am Schluß dieser Trainingsphase sogar Querstriche im Po.

Für eine bodybuilding-gerechte Ernährung ist Kalifornien natürlich in der Tat ein Wunderland. Da gibt es wirklich jedes Nahrungsmittel in der gewünschten Form. Ob nun Brot ohne Salz, Milch ohne Laktose, ansonsten fettreiche Gerichte ohne Fett oder was auch immer. Es ist einfach phantastisch. Früchte sind spottbillig. Den Proteinbedarf kann man durch die unglaubliche Fischvielfalt dieses Landes leicht decken. Ich habe zum Beispiel sehr gern und häufig Scallopss gegessen, das sind Jakobs-muscheln. Die haben hervorragend geschmeckt. Morgens aß ich immer mein obligatorisches oatmeal, das sind in Wasser oder Milch aufgekochte Haferflocken, die mit Aspartam, Nutrasweet oder mit Honig gesüßt werden. Durch das lange und sehr zeitaufwendige Training konnte ich natürlich auch in der Diätphase noch unheimlich viel essen und wurde dennoch von Tag zu

Selbst in Kalifornien sorgten Ronnies Arme für Furore.





Bankdrücken

Tag definierter. In der Praxis sah das so aus, daß ich etwa alle eineinhalb Stunden gegessen habe. Ich unterbrach dafür mein Training, ging nach Hause, habe da gegessen und nach einer kurzen Pause ging es wieder zum Training. Einzige Unterbrechung war wie gesagt einmal am Tag der Gang zum Strand, um mir die nötige „Pflichtsonne“ zu holen.

Entgegen anfänglicher Erwartungen wurde ich im Gold's Gym nicht mit Mißtrauen aufgenommen. Nach dem Motto: Noch ein lästiger Konkurrent mehr. Klar, ich war für die meisten dort ein unbeschriebenes Blatt, doch der Bann war schon nach kurzer Zeit gebrochen. Ich hatte spektakuläre Muskeln: dicke Arme, dicke Brust, dicke Beine, und das kommt in Amerika nach wie vor gut an. Auch durch meinen unorthodoxen Trainingsstil ergaben sich schnell Kontakte zu den dort Trainierenden. Zuerst schauten sie interessiert zu, wenn ich meine dehnenen Übungen machte oder neue Bewegungsmöglichkeiten für bestimmte Muskelgruppen ausprobierte, später klinkten sich einige sogar in mein Training ein. Da ich akzentfreies Englisch spreche, hielt man mich anfänglich für jemanden, der sich auf die Nationals vorbereitet, die auch um diese Zeit stattfanden. Als sie dann erfuhren, daß ich Deutscher bin und für den Chicago Grand Prix trainierte, hatte ich anfangs das Gefühl,

daß Gary Strydom mir etwas aus dem Weg ging. Einige Tage vor dem Grand Prix kamen wir dann aber doch ins Gespräch und freundeten uns sogar an. Am Tage des Wettkampfs haben wir uns hinter der Bühne sogar gemeinsam aufgepumpt.

Was die Wahl betrifft, möchte ich im Nachhinein folgendes dazu sagen. Um mich für die IFBB Mr. Olympia-Wahl zu qualifizieren, hätte ich mich unter den ersten Drei platzieren müssen. In der besten Form, die ich je hatte, belegte ich den siebenten Platz. Ohne mit meinem Schicksal oder mit den Juroren zu hadern, bin ich fest davon überzeugt, unter die ersten Drei gehört zu haben. Das bestätigten mir auch nach der Wahl zahlreiche Insider. Übrigens Amerikaner, die sich nicht etwa wie Landsleute nur aus

Nationalstolz auf meine Seite gestellt haben. Was mir an diesem Tag in Chicago wohl noch gefehlt hat, war der entsprechende Bekanntheitsgrad, den man einfach braucht, wenn man Athleten schlagen will, die schon seit Jahren zu den etablierten Profis gehören.

Rückblickend kann ich mein erstes großes Amerika-Abenteuer seit meinem Sprung ins IFBB Profi-Lager dennoch als Erfolg betrachten. Die internationale Fachpresse schien mich nämlich deutlich höher einzustufen, als es die Juroren beim Chicagoer Grand Prix getan haben. Während der letzten Tage in Kalifornien jagte ein Fototermin den anderen. Da wurden Trainingsprogramme aufgenommen, Fotos für private Live-Stories geschossen und Interviews gemacht. Der Rummel trug, als er den

höchsten Punkt erreichte, schon leicht hysterische Züge. Das ging so weit, daß, sobald bemerkt wurde, daß ich im Gold's Gym einen Fototermin hatte, ein „Kundschafter“ ins nahegelegene Rose Cafe lief, wo viele Bodybuilder essen, und dort Alarm schlug, damit ja keiner „das Ereignis“ versäumte.

Eine Lehre habe ich aus meinem unermüdlichen Training in Kalifornien auch gezogen. Ich würde nie wieder so trainieren. Sieben Trainingstage pro Woche mit diesem Zeitaufwand sind einfach zu viel. Vielmehr würde ich wieder zum alten „3 days on one day off“ zurückkehren, also auf jeweils drei Trainingstage einen freien Tag folgen lassen. Dennoch: trotz des riesigen Trainingsumfangs, den ich in Amerika gefahren habe, konnte ich während dieser Wochen noch Muskelmasse im inneren Brustbereich und am unteren Rücken gewinnen. Allein, der Einsatz ist für den Gewinn zu hoch. Wenn man den Trainingserfolg so über den Trainingsumfang steuert, ist der Zeiteinsatz bald nicht mehr überschaubar. Die Ergebnisse stehen in keinem Verhältnis mehr zum Aufwand. Für mich gilt es jetzt, die wettkampffreie Zeit so zu nutzen, daß ich im nächsten Jahr nicht nur den Journalisten sondern auch den Juroren auffalle. Ich bin fest überzeugt, daß ich es packen werde.



Declinedrücken

Genau das Richtige für die Brust.



Ronnie schwört auf strikte Form.



Spezial-Übung für die Brust.