



FOTO: KONRAD WOLFF

# ANDREAS KLING

GNBF E. V.-MASTERS-1-CHAMPION 2012

Andreas Kling wurde am 07.12.1966 in Burgberg im Bundesland Bayern geboren. Der 1,76 m große, in Wettkampfform 84 kg schwere Topathlet trainiert seit 1992 und konnte sich 2012 bei seiner ersten Teilnahme bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft auf Anhieb den Sieg in der Masters-1-Klasse für Athleten über 40 Jahre sichern. Der GNBF e. V.-Masters-1-Champion von 2012 fuhr bereits im Alter von sieben Jahren die ersten Motocross-Rennen. Diesen Sport übte er zusammen mit seinem sechs Monate vor der 9. GNBF e. V. DM an einem Krebsleiden verstorbenen Bruders Michael aus, dem er seinen Sieg in Neu-Ulm widmete. Im Alter von zwölf Jahren kam Andreas das erste Mal mit Bodybuilding in Kontakt: „Als ich zwölf Jahre alt war, machten Michael und ich im Heimstudio eines Motocross-Vereinskameraden Kraft- und Ausdauertraining. An der Wand hing ein Poster von Frank Zane. So wollte ich auch aussehen, und obwohl ich erst Jahre später richtig mit dem Kraftsport begann, war ich seit diesem Tag Bodybuilder“, sagt er.

1989 wurde Andreas Enduro Vizeweltmeister (Junior-Trophy). 1992 triumphierte er als Deutscher Motocross-Pokalsieger. Im Jahr 2003 konnte er den Titel „Deutscher Powerman-Meister im Bankdrücken“ gewinnen. Bei diesem Wettkampf drückte er 205 kg auf der Bank. Fragt man ihn, warum er Natural Bodybuilder ist, so lautet seine Antwort: „Weil es ehrlich, fair und gesund ist.“ Seine Trainingsphilosophie beschreibt er wie folgt: „Wenn du am Ende eines Satzes keine einzige Wiederholung mehr machen kannst, selbst wenn du dafür 1 Million Euro bekommen würdest, erst dann bist du in der Wachstumszone.“

Andreas trainiert 5-mal pro Woche in seinem eigenen Keller-GYM: „Ich trainiere immer mit hohen WH-Zahlen und moderaten Gewichten. Das wirkt bei mir am besten, und ich habe mich noch nie verletzt. Wer aber denkt, dass dieses Training leicht und einfach ist, der darf sehr gerne bei mir vorbeikommen und das einmal ausprobieren. In meinem voll ausgestatteten Keller-Gym treffen sich jeden Abend Freunde und Bekannte. Wir trainieren sehr ernsthaft, haben aber auch jede Menge Spaß. Und jeder, der vorbeikommen möchte, ist hiermit herzlich dazu eingeladen“, sagt der als Maschinist und Lkw-Fahrer berufstätige Ausnahmeathlet.

Während der Aufbauphase unterscheidet sich sein Training kaum von seinem Training in der Definitionsphase, außer dass er sein wöchentliches Pensum an Cardiotraining von 2-mal wöchentlich für je 30 Minuten während der Off-Season auf 5-mal pro Woche für jeweils 30 Minuten während der Wettkampf-Vorbereitung hochschraubt: „Mein Cardiotraining mache ich morgens um 4 Uhr, weil mir am Tag sonst dafür die Zeit fehlt“, sagt er.

## TRAINING

### 1.Tag: Brust

Bankdrücken: 6 Sätze mit 10 bis 20 WH  
Dips: 4 Sätze mit 40 bis 50 WH pro Satz (bis zum Muskelversagen)  
Kabelzüge, überkreuz: 4 Sätze mit 20 WH

### 2.Tag: Beine

Beinpresse: 6 bis 8 Sätze mit 20 bis 30 WH  
Beinstrecken: 6 bis 8 Sätze mit 10 bis 15 WH

### 3.Tag: Rücken

Klimmzüge: 200 bis 250 WH (natürlich mit Pausen dazwischen)  
im Supersatz mit Dips (40 bis 50 WH pro Satz – bis zum Muskelversagen)

### 4.Tag: Arme

Bizeps-Curl mit Kurzhanteln oder einarmig am Seilzug: 6 bis 8 Sätze mit 10 bis 15 WH  
im Supersatz mit Trizeps-Drücken am Seilzug: 6 bis 8 Sätze mit 10 bis 15 WH

Konzentrations-Curl: 4 Sätze mit 10 bis 15 WH  
im Supersatz mit Kurzhantel-French-Press: 4 Sätze mit 10 bis 15 WH

### 5.Tag: Waden und Bauch

Bauchmaschine: 8 Sätze mit 20 WH  
Wadenheben an der Beinpresse: 8 Sätze mit 30 WH



FOTO: PRIVAT



ANDREAS KLING



Andreas und seine Lebensgefährtin Nicole



Andreas 1992

Zu seiner Ernährung sagt er: „Ich esse immer so, dass ich niemals richtig satt bin, aber auch niemals richtig hungrig, und bevorzuge bei der Nahrungsaufnahme kleine Portionen. Ob ich im Lkw, im Bagger oder im Radlader sitze – immer habe ich meinen Rucksack mit Putenbrust und Haferflocken dabei. Ich ernähre mich auch während der Off-Season recht konsequent. Aber hin und wieder esse ich auch Pizza oder gehe zu McDonald's. Und als Lkw-Fahrer darf es auch mal ein Lkw mit ABS sein. Das ist ein „Leberkäswecken mit A Bissle Senf“ (Achtung – das war schwäbisch!). Ich trinke fast nur koffeinhaltige Getränke: Kaffee, Cola light und Red Bull Light.“

## ERNÄHRUNG

### Morgens:

60 g Whey-Isolat CFM mit 15 g Glutamin und 20 g Creatin in Wasser  
100 g Haferflocken mit Flüssigsüßstoff in Wasser

### Vormittags:

1 Apfel, 6 Aminos, 4 Krea-Genic, 3 Grüntee-Fatburner  
ca. 60 g Pute und ein paar Reiswaffeln

### Mittags:

6 BCAAs, etwas Pute mit Vollkornreis und Paprika (gedünstet)

### Nachmittags:

5 bis 6 Reiswaffeln oder Haferflocken mit Rosinen  
Vor dem Training: 40 g Nox-Booster, 4 Kapseln Tribulus Terrestris, 3 Grüntee-Fatburner, ein Messbecher Amino Liquid

### Nach dem Training:

60 g Whey-Isolat mit 15 g Glutamin

### Abends:

Rührei mit Schinken (in der Wettkampf-Vorbereitung ohne Eigelb) oder Putenbrust

Vor dem Schlafen: 50 g Pro-90-Protein in Wasser

### Nachts:

1 Messbecher Amino Liquid

Andreas ist seit 2005 mit Nicole verheiratet. Ihre gemeinsame Tochter Nana ist heute acht Jahre alt: „Familienglück und Gesundheit sind für mich das Wichtigste im Leben“, sagt er. Ein Schlüsselerlebnis in seinem Leben war sein schwerer Sturz bei der Motocross-WM 1985. Er wurde mit schweren inneren Blutungen, einer Oberschenkeltrümmerfraktur, einer ausgekugelten Hüfte und weiteren Verletzungen ins Krankenhaus eingeliefert. Zu dieser für ihn schweren Zeit sagt er heute: „Monatelang saß ich im Rollstuhl und hatte einige Operationen zu überstehen. Während der Reha begann ich mit Bodybuilding. Dadurch erlangte ich mein Selbstvertrauen, meine Lebensenergie und mein Körpergefühl zurück. Ich kämpfe zwar heute noch mit den Spätfolgen (Hüftprothese) dieses Unfalls, aber ich denke, dass ich durch das konsequente Training und dem Glauben an Gott heute ein recht zufriedener Mensch bin.“

Andreas setzt alles daran, in diesem Jahr seinen 2012 gewonnen GNBf e. V. Deutschen Meistertitel zu verteidigen und zusammen mit Nicole (sie plant, ihr GNBf e. V.-Wettkampfdebüt in der Frauen-Figur-Klasse zu geben) ebenfalls bei den Paaren an den Start zu gehen. Der GNBf e. V.-Masters-Champion kann immer auf die Unterstützung und das Verständnis seiner Familie bauen. Daher möchte er sich auch besonders bei seiner Frau und seiner Tochter bedanken, die ihm durch ihre Liebe und ihr Verständnis immer wieder auch die nötige Kraft dafür geben, eine Wettkampfvorbereitung optimal durchziehen zu können. ★

### Kontakt:

E-mail: andreas.xaver.kling@t-online.de

FOTOS: PRIVAT

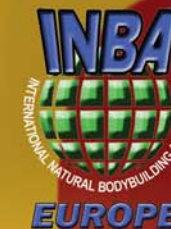


# GNBF

präsentiert die

# 10. DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM NATURAL BODYBUILDING

## PROFI-QUALIFIKATION



Mario Hübner, Gesamtsieger Männer 2012

## Sonnabend, 19. Oktober 2013

Eintritt:

Vorwahl: 15,- Euro

Finale: 20,-/25,- Euro

Kombi-Ticket: 30,-/35,- Euro

## Werdau-Langenhessen, Sachsen

Koberbachzentrum, Seelingstädter Straße 7, 08412 Werdau

Beginn Vorwahl: 9.00 Uhr, Beginn Finale: 16.00 Uhr

## Klasseneinteilung

- ★ Teenage
- ★ Junioren
- ★ Paar-Posing
- ★ Frauen-Figur
- ★ Frauen-Bodybuilding
- ★ Männer
- ★ Masters
- ★ International

Strikte Dopingkontrollen 100% Natural



GASTSTAR: Chris Isschuga, Profi-Weltmeister 2012



Jacqueline Kremer, Siegerin Frauen-Bodybuilding 2012



Martin Schaaf, Sieger Masters 2012



Jasmin Schmidt, Siegerin Frauen-Figur-Klasse 2012



Philipp Mitchel, Teenage-Sieger 2012

### Weitere Informationen/Ticketverkauf:

Hotel-Info: Dr. Dr. Andreas Müller  
Email: andreas@muellerwerdau.de  
Ticketverkauf: www.gnbf.de  
E-Mail: berend@gnbf.de

