

**TOPATHLET
AUS
TSCHECHIEN**

Jakub

von
Berend
Breitenstein

Milý

**„Höre
auf Deinen
Körper!“**

Jakub Milý

wurde am 26. Juli 1984 in Kada, Tschechien, geboren. Bereits vor Beginn seines Natural-Bodybuilding-Trainings im Jahr 2000 war der 29-jährige Topathlet vielseitig sportlich aktiv und betrieb „Agressive Inline Skating“ als Wettkampfdisziplin bei den X-Games, Snowboarding und Karate. Die Einnahme verbotener Substanzen war niemals eine Option für Jakub: „Ich möchte einen gesunden Lebensstil befolgen, und darin gibt es keinen Platz für chemische Substanzen. Meine Gesundheit steht für mich an erster Stelle, und ich möchte meinen Körper nicht durch die Teilnahme an Bodybuilding-Wettkämpfen schädigen. Deshalb verwende ich ausschließlich zugelassene und auf ihre Unbedenklichkeit überprüfte Nahrungsergänzungen. Unser Sport sollte Spaß machen, und der Fair-Play-Gedanke sollte ganz oben stehen. Genau dafür steht Natural Bodybuilding“, sagt er. Für den 1,80 m großen und in Wettkampfform 77 kg schweren Spitzensportler ist Natural Bodybuilding mehr als nur ein Hobby. Vielmehr ist Natural Bodybuilding der Lifestyle, den er 24 Stunden am Tag lebt. „Ich gebe zu, dass dieser Sport mir eine ganze Menge abverlangt, aber auf der anderen Seite bekomme ich durch diese Art zu leben viel mehr zurück, als ich geben kann! Meine Familie, meine Freundin und meine Arbeitskollegen brauchten eine gewisse Zeit, um zu verstehen, wie viel mir der Sport bedeutet, und warum ich so hart arbeite, um meine sportlichen Ziele zu erreichen. Heute ist es aber sogar so weit, dass ich einige meiner Freunde ebenfalls dazu motivieren konnte, regelmäßig zu trainieren und sich gesund zu ernähren. Das macht mich wirklich glücklich“, gibt er kund.

Er bezeichnet seine Trainingsphilosophie als recht einfach und fasst diese mit den Worten zusammen: „Höre auf Deinen Körper!“ Jakub vertritt die Ansicht, dass jeder Athlet am besten selbst beurteilen kann, welche Art des Trainings, welche Ernährungsweise und welche Nahrungsergänzungen für ihn persönlich zu den besten Ergebnissen in der Körperentwicklung führen. Tipps von „Fitness-Gurus“ und das Lesen von Fitness-Magazinen können hilfreich für die Gestaltung des eigenen Trainings und der Ernährung sein, aber am Ende sollte jeder Natural Bodybuilder durch das Hören auf seinen Körper dazu in der Lage sein, die für ihn optimale Trainings- und Ernährungsstrategie herauszufinden.



Jakub im GYM

Jakub Milý



FOTO:

Training

Bezüglich seines Trainings setzt er auf Periodisierung und unterscheidet zwischen Trainingszyklen, in denen der Kraftaufbau im Vordergrund steht, und Trainingszyklen, in denen das vorrangige Ziel in der Ausprägung von Muskelhypertrophie definiert ist. In seinen Krafttrainingszyklen setzt er gerne das „Korte-Training“ ein, oder er stellt sich sein eigenes Programm zusammen. Für den Kraftaufbau setzt Jakub auf schweres Training mit jeweils 6 bis 8 Wiederholungen pro Satz und längeren Pausen zwischen den Sätzen. Im Anschluss an einen Krafttrainingszyklus wechselt er für zwei bis drei Monate zu einem Hypertrophiezyklus. Für den Muskelaufbau variiert er ständig seine Übungen im Training, aber grundsätzlich absolviert er von jeder Übung 3 bis 4 Sätze zu jeweils 10 bis 20 Wiederholungen. Für die kleineren Muskelgruppen stehen 2 bis 3 Übungen auf seinem Trainingsprogramm, während er für die größeren Muskelgruppen 4 bis 6 Übungen durchführt. Der größte Unterschied zwischen dem Kraftaufbauzyklus und dem Hypertrophiezyklus besteht in der Höhe der von ihm verwendeten Trainingsgewichte. „Ich bevorzuge leichte Gewichte, wenn es um den Muskelaufbau geht. Dabei konzentriere ich mich sehr genau darauf, mit absolut korrekter Übungstechnik zu trainieren, um die Beteiligung anderer Muskelgruppen als die der

Zielmuskulatur nahezu vollständig auszuschließen. Diese Art des Trainings ist sehr schmerzhaft, und für den Betrachter mag es merkwürdig anmuten, wie ich dabei mein Gesicht verziehe, aber das stört mich nicht weiter. Ich lasse mein Ego zu Hause und konzentriere mich weniger auf die Last des Gewichts, sondern mehr auf mein Muskelgefühl. Eines aber haben beide Trainingszyklen gemeinsam – sowohl im Training für den Kraftzuwachs als auch im Training für Muskelhypertrophie steht grundsätzlich die 100 Prozent korrekte Übungstechnik an erster Stelle! Flexibilitätstraining ist ebenfalls Bestandteil meines Übungsprogramms, und ich dehne meine Muskeln vor dem schweren Training sowie auch zwischen den Sätzen. Ich strebe immer danach, meine Muskeln mit ungewohnten Reizen zu schocken. Dafür versuche ich meine Trainingsgewichte konstant zu erhöhen oder mehr Wiederholungen pro Satz mit einem bestimmten Gewicht zu erreichen. Abwechslung im Training ist wichtig, um den Muskeln immer wieder neue Reize zu vermitteln. Cardio-Training mache ich das ganze Jahr über, denn aerobe Belastungsformen wirken sich nicht nur positiv auf die Reduktion des Körperfettgehalts aus, sondern zeigen darüber hinaus vielfältige weitere gesundheitsfördernde Trainingseffekte.“

Ernährung

Jakub ernährt sich das ganze Jahr über sehr bewusst. „Aber wir sind alle keine Maschinen, und jeder von uns schlägt bei der Ernährung einmal über die Stränge und lässt es lockerer angehen“, gibt er zu bedenken. Für ihn sieht das dann so aus, dass er sich von sonntags bis freitags sehr sauber ernährt, sonnabends aber alles isst, worauf er Appetit hat.

An sechs Tagen in der Woche beginnt er morgens mit einem nahrhaften Frühstück aus Haferflocken, Joghurt, Früchten, Honig, Molkenprotein und Kaffee. „Ich genieße es zu frühstücken, und diese Mahlzeit ist für mich die wichtigste des Tages“, sagt er. Gegen 10 Uhr vormittags isst er ein Sandwich aus Vollkornbrot, Schinken und Käse mit Obst und Gemüse. Das Mittagessen ist für ihn die letzte Mahlzeit des Tages mit einem hohen Kohlenhydratgehalt und besteht in der Regel aus Hühnerfleisch oder rotem Fleisch oder Eiern, und als Beilage hierzu gibt es entweder Nudeln, Reis oder Kartoffeln und Gemüse. „Am Nachmittag ist mein Körper dann randvoll mit Kohlenhydraten aufgeladen, und mein Körper benötigt ab diesem Tageszeitpunkt nicht mehr viele davon. Deshalb bevorzuge ich für meinen Nachmittagssnack Eier oder Quark oder Hüttenkäse. Dazu gibt es eine Handvoll Nüsse und eine Portion Gemüse. Mein Abendessen besteht grundsätzlich aus Hühnerbrustfilet oder wahlweise aus Hüttenkäse in Kombination mit viel Gemüse und etwas Hanföl. Auf diese Art und Weise ernähre ich mich das ganze Jahr über“, sagt Jakub.

Den größten Unterschied zwischen der Ernährung in der Wettkampf-Vorbereitung und der Ernährung in der Off-Season macht Jakub in der Aufnahme der täglichen Gesamtkalorienzahl und in der Menge der täglichen verzehrten Makronährstoffe. „Während der Wettkampf-Vorbereitung esse ich die letzten vier Wochen vor der Meisterschaft täglich ca. 240 g Protein, 100 bis 300 g Kohlenhydrate und etwa 60 g Fett (in Form von Nüssen und Oliven- oder Hanföl). Über den gesamten Zeitraum meiner Wettkampfdiät variiere ich die mengenmäßige Zufuhr an Makronährstoffen. Dabei achte ich sehr sorgfältig darauf, niemals die Kalorienmenge zu unterschreiten, die benötigt wird, um den täglichen Grundumsatz meines Körpers zu decken. Das ist sehr wichtig!“, gibt er zu bedenken.

Seine bevorzugten Nahrungsergänzungen sind Molkenprotein, BCAAs, Creatinmonohydrat, L-Carnitin und ein NO-Kombi-Präparat aus den Aminosäuren Arginin, Ornithin und Beta-Alanin.

Jakub sagt, dass er diese Nahrungsergänzungen regelmäßig einnimmt und gelegentlich auch weitere Supplements, diese aber nur in bestimmten Phasen seines Trainings. Täglich trinkt er zwischen 5 und 6 Litern Wasser.



Jakub
mit Freundin
Martina

Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen

Natural Cup 2006 in Karlovy Vary
4. Platz „Männer über 1,78 m“

★

Natural Cup 2007 in Karlovy Vary
2. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Tschechische Meisterschaft 2011
2. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Grand Prix Velky Grob 2010
2. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Internationale Tschechische Meisterschaft 2011
3. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Tschechische Meisterschaft 2013
2. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Grand Prix von Ungarn
3. Platz „Männer über 1,80 m“

★

Zukünftige Wettkampfläne:
Teilnahme an der INBA-WM 2014 in Nitra (Slowakei)

★★★

Der als Qualitätsmanger in der Autoindustrie und als Ernährungsberater tätige Spitzenathlet möchte sich als Erstes bei seiner Freundin Martina bedanken. „Besonders während der Wettkampfdiät ist sie eine sehr große Stütze für mich und versteht, was der Sport mir bedeutet. Ohne sie wäre ich nicht dort, wo ich heute bin, und hätte meine Wettkampferfolge mit Sicherheit nicht erreicht“, sagt Jakub.

Außerdem gilt sein Dank Tomáš Procházka, dem Präsidenten der Tschechischen Natural Bodybuilding Federation und der INBA Europe. „Ich danke Tomáš für seinen großen Einsatz für das Natural Bodybuilding und dafür, dass er unseren Verband so erfolgreich gemacht hat. Alle Wettkämpfer in meinem Heimatland sind sehr stolz darauf, bei den durch Tomáš Procházka aufgebauten Natural-Bodybuilding-Verbänden an den Start gehen zu können“, lautet Jakubs Aussage. (Weitere Informationen siehe www.inbaeurope.eu und www.natural-sport.cz – Anm. der Redaktion) Schließlich möchte er sich auch bei seiner Familie und seinen Freunden für ihre Unterstützung bedanken und insbesondere dafür, dass sie seine Stimmungsschwankungen während der Diätphasen so gut toleriert haben.

Als seine Hobbys nennt Jakub Psychologie, Soziologie, Wissenschaft, Biologie und Ernährung. Sportliche Vorbilder hat er keine, aber ihm gefallen die mentale Stärke und die Sichtweise über den Sport, die Kai Greene in seinen Interviews vermittelt. Bezüglich der Körperentwicklung inspirieren ihn die Athleten Michal Sitter und Tomáš Bureš aufgrund der von beiden gezeigten Muskelqualität sowie der symmetrischen Entwicklung ihrer Körper.

Abschließend möchte Jakub sich für dieses Porträt im Magazin **NBB & F** bedanken und grüßt alle Natural Bodybuilder in Deutschland! ★

Notiz des Herausgebers:

Zur Kontaktaufnahme mit Jakub Milý schreiben Sie ihm eine E-Mail an: jakubmily@seznam.cz.