



# Jana Stafford-Jones

FIGUR-STAR AUS TSCHECHIEN

FOTOS TRAINING UND BÜHNE: ZDENEK DRYAK

**NBB & F:** Hallo Jana, vielen Dank für dieses Interview.

Warum hast Du Dich für Natural Bodybuilding als Sportart entschieden?

**Jana Stafford-Jones:** Die Einnahme potenziell gesundheitsschädigender Dopingmittel kam für mich nie infrage. Ich habe mich für Natural Bodybuilding entschieden, weil ich der Meinung bin, dass Doping nichts im Bodybuilding- und Fitness-Sport zu suchen hat. Siege, die unter Dopingaufnahme erzielt wurden, sind für mich keine echten Siege.

**NBB & F:** Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und Deine berufliche Laufbahn?

**Jana Stafford-Jones:** Ich lege großen Wert darauf, auch während der Off-Season gut in Form zu bleiben. In der Vorbereitung auf einen Wettkampf trainiere ich an fünf bis sechs Tagen pro Woche mit Gewichten. In Verbindung mit meiner Berufstätigkeit ist ein solches Trainingspensum wirklich anstrengend. Wenn dann noch die strikte Wettkampfdiät hinzukommt, dann brauche ich schon meine ganze Willenskraft, um meine Wettkampf-Vorbereitung optimal durchzuziehen. Als ich 2012 innerhalb von drei Wochen an drei Meisterschaften teilnahm, war ich, ehrlich gesagt, ganz froh darüber, dass ich damals Single war. Aktuell lebe ich in einer glücklichen Beziehung mit Simon. Mit ihm habe ich einen Partner an meiner Seite, der mich versteht, und der meine sportlichen Ambitionen voll und ganz unterstützt. Simon war dabei, als ich in Australien und bei der Tschechischen Meisterschaft siegreich war, und begleitete mich auch zur INBA-Weltmeisterschaft 2013.

**NBB & F:** Wodurch bist Du zum ersten Mal mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

**Jana Stafford-Jones:** Vor einigen Jahren traf ich im „Fitness First“-Studio, in dem ich früher trainierte, einen Freund wieder, der als Personal Trainer tätig ist. Wir begannen, gemeinsam zu trainieren, und er machte mir den Vorschlag, es einmal mit der Teilnahme bei Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen zu versuchen. Im Jahr 2007 war es dann so weit, und ich nahm an meiner ersten Meisterschaft teil, dem INBA-Wettkampf in Perth, Australien.

**NBB & F:** Welche Sportarten hast Du vor dem Beginn Deines Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

**Jana Stafford-Jones:** Ich habe Tennis gespielt, bin Ski gefahren und habe Kitesurfing gemacht. Außerdem war ich als Pole-Tänzerin aktiv.

**NBB & F:** Wie würdest Du Deine Trainingsphilosophie beschreiben?

**Jana Stafford-Jones:** Erfolgreich zu sein, setzt zunächst die Formulierung eines erreichbaren Zieles voraus. Im Anschluss an die Zieldefinition ist es wichtig, einen Plan zu erstellen, wie dieses Ziel realisiert werden kann, und dann muss der erforderliche Wille vorhanden sein, den erstellten Plan konsequent in die Praxis umzusetzen.

**NBB & F:** Was machst Du in Deiner Freizeit?

**Jana Stafford-Jones:** Ich reise gerne, gehe gerne tanzen und liebe es zu kochen.

**NBB & F:** Hast Du ein Vorbild?

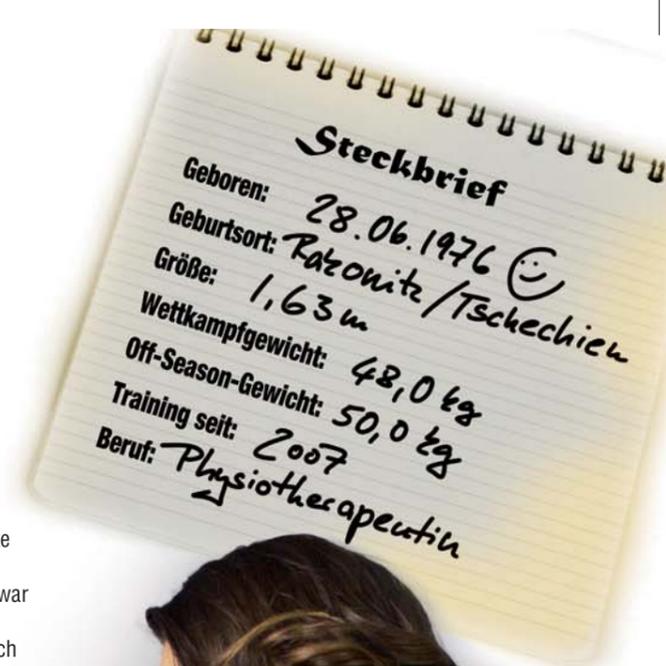
**Jana Stafford-Jones:** Ich habe eigentlich kein Vorbild. Aber als Athletinnen gefallen mir besonders gut Daniella O'Mara und Lindy Olsen. Erfolgreichen Geschäftsfrauen zolle ich meinen Respekt.

**NBB & F:** Erzähle den Lesern von **NBB & F** bitte etwas über Dein Training.

**Jana Stafford-Jones:** Einmal pro Woche trainiere ich mit meiner Personal Trainerin. Sie fordert mich wirklich hart im Training. Zusätzlich absolviere ich alleine drei bis vier wöchentliche Trainingseinheiten mit den Gewichten. Mein Trainingsprogramm variiert.

**Ein beispielhaftes Wochenprogramm sieht so aus:**

Tag 1: Beine und Po. Ich mache Kniebeugen und Beinpressen zu jeweils 4 Sätzen mit 12 WH pro Satz. Hierbei setze ich gerne die Trainingsmethode der abnehmenden Sätze ein. Zusätzlich stehen Ausfallschritte mit einer 8- bis 10-kg-Kurzhandel in jeder Hand auf dem Programm. Tag 2: Trizepse, Bizepse und Schultern. Für diese Muskelgruppen mache ich pro Übung je 3 Sätze zu 12 WH und bevorzuge das Training mit freien Gewichten.



**Jana Stafford-Jones**

Tag 3: Brust und Bauch.

An diesem Tag trainiere ich gerne an der Brustpresse und mache Liegestütz und „Fitball-Crunch“.

Tag 4: Rücken. Meinen Rücken bearbeite ich mit Lat-Pulldowns, Klimmzügen, Rudern im Sitzen und Kreuzheben. Mein Trainingsplan beinhaltet für jede dieser Übungen 4 Sätze zu jeweils 12 WH. Cardio-Training absolviere ich momentan täglich. Meine bevorzugten Cardio-Aktivitäten sind Walking oder Laufen oder Radfahren.

Für das Cardio-Training wähle ich grundsätzlich eine leichte bis mittlere Intensität.

**NBB & F:** Und wie sieht Deine Ernährung aus?

**Jana Stafford-Jones:** Etwa sechs bis acht Wochen (je nach dem Prozentsatz meines Körperfettanteils) vor einem Wettkampf beginne ich mit der Vorbereitungs-Diät. Vier Wochen vor dem Wettkampf setze ich gelegentlich Fat-Burner ein. Feste Bestandteile meines Nahrungsergänzungsprogramms sind hingegen Multivitamin-Präparate, Vitamin C und probiotische Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung meines Immunsystems.

**NBB & F:** Möchtest Du Dich bei jemandem besonders bedanken?

**Jana Stafford-Jones:** Mein besonderer Dank geht an meinen Lebensgefährten Simon Billeau, meine Trainerin Fiona und an alle meine Freunde, die mich so großartig unterstützen.

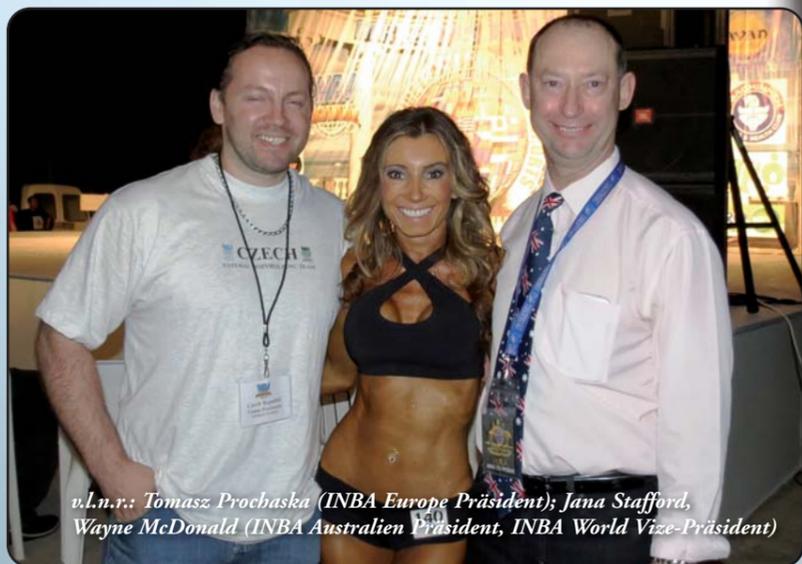
## Wettkampf-Vorbereitung – beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

**Frühstück:** Porridge aus 50 g Haferflocken, 1 ganzes Ei, 50 g Eiklar, ½ Banane und Zimt  
**Snack:** Proteinshake von der Supplement-Firma „Musashi“

**Mittag:** 120 g Hühnerbrust mit Gemüse (z. B. Karotten, Bohnen, Erbsen, Brokkoli) und Süßkartoffeln  
**Snack:** 1 Dose Thunfisch oder 1 Dose Lachs, 1 Apfel, gelegentlich einige Nüsse

**Abend:** Rindersteak oder Fisch oder Huhn (jeweils 120 g) mit grünem Salat oder ein Omelett aus 2 ganzen Eiern und 50 g Eiklar

*Ich bereite meine Mahlzeiten immer schon am Vortag zu. So kann ich jeden Morgen nach dem Aufstehen ganz einfach die bereits fertig zubereiteten Mahlzeiten einpacken und mich dann auf den Weg zur Arbeit machen.*



v.l.n.r.: Tomasz Prochaska (INBA Europe Präsident); Jana Stafford, Wayne McDonald (INBA Australien Präsident, INBA World Vize-Präsident)

**Notiz des Herausgebers:**

Um Kontakt mit Jana Stafford-Jones aufzunehmen, besuchen Sie ihren Facebook-Account. ★

## Wettkampf-Historie:

- INBA Sports-Model 2007** 2. Platz
- IFBB 2008 Western Australian Championships, Bikini-Model** 3. Platz
- IFBB 2012 Western Australian Championships, Bikini-Model** 2. Platz
- IFBB 2012 Australian Championships, Bikini-Model** 2. Platz
- ANB 2012 Australian Championships, Fitness-Model** 1. Platz
- 2013 INBA Nationale Tschechische Meisterschaft Fitness-Model** 1. Platz
- 2013 INBA Nationale Tschechische Meisterschaft Bikini-Model** 1. Platz
- 2013 INBA World Championships Bikini-Model** 1. Platz
- 2013 INBA European Championship** XXX. Platz



1/2-Anzeige