

Jasmin Schmidt

FIGUR-KLASSE-CHAMPIONESSE

Steckbrief:

| | |
|----------------------------|--|
| Geboren: | 06.12.1991 |
| Geburtsort: | Trier |
| Wettkampfgewicht: | 57,0 kg |
| Off-Season-Gewicht: | 62,0 kg |
| Größe: | 1,70 m |
| Training seit: | Wettkampftraining seit Januar 2012, Krafttraining im Allgemeinen seit 2007 |

Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:

20.10.2012 GNBF e. V. –

1. Platz Frauen-Figur-Klasse

Sportliches Vorbild:

Ramona Valerie Alb

Familienstand:

ledig

Hobbys:

Sport, Lesen,
Freunde treffen, Hund Lui

Beruf:

Fitnessfachwirtin

Lebensmotto:

What goes around,
comes around!



Jasmin Schmidt gewann mit 20 Jahren bei ihrer ersten Teilnahme bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2012 den Titel in der Frauen-Figur-Klasse und konnte sich dabei gegen zehn Konkurrentinnen durchsetzen. Eine großartige Leistung!

Mit Natural Bodybuilding und der GNBF e. V. kam die attraktive Brünette erstmalig durch ihren Mentor Fabian Maresch in Kontakt, der ebenfalls bereits als Wettkampfsportler auf der GNBF e. V.-Bühne stand.

Vor Beginn des Natural-Bodybuilding-Trainings war sie bereits sportlich engagiert und spielte Fußball, Volleyball und Badminton und war als Läuferin über die 10 000 Meter aktiv. Keine dieser genannten Sportarten gefiel ihr allerdings so gut wie das Training mit den Gewichten. Fragt man die junge Athletin, warum sie sich für unseren Sport entschieden hat, so antwortet sie: „Ich möchte gerne allen sportbegeisterten Menschen zeigen, dass es mit hartem Training, bewusster und geplanter Ernährung und einer großen Stange Disziplin möglich ist, auch ohne verbotene Substanzen eine grandiose Leistung hinzulegen. Vielleicht bewegt mein Beispiel einige Sportler dazu – gerade die jungen Kerle –, nicht schon mit 17 Jahren und nach nur einem Jahr Trainingserfahrung zu irgendwelchen zusammengepanschten Sachen zu greifen, sondern einfach mal Arbeit und Leidenschaft in ihr Projekt KÖRPER zu stecken. Denn die Tatsache, dass verbotene Substanzen geschluckt werden, heißt nicht, dass sich der Erfolg im Körpertraining ohne Leistung und Einsatz zeigt.“

Für Jasmin ist Natural Bodybuilding aber nicht nur die perfekte Sportart zur Formung des eigenen Körpers. Sie hat durch den Natural-Bodybuilding-Lebensstil auch eine Veränderung ihres Denkens festgestellt: „Ich nehme alltägliche Dinge als etwas Besonderes wahr. Ob das nun mit der Diät zusammenhängt bzw. mit dem Verzicht auf bestimmte Dinge, kann ich nicht sagen, aber ich denke ja“, gibt sie zu bedenken.

Ihre Trainingsphilosophie beschreibt sie mit den Worten: „Es ist nicht wichtig, was andere von deinem Ehrgeiz und Durchhaltevermögen denken oder gar von deiner Form – wichtig ist, dass du die Leute am Ende alle überraschst!“ Während der Aufbauphase trainiert Jasmin 5-mal pro Woche. In der Definitionsphase erhöht sie ihr Trainingspensum auf 6 Einheiten pro Woche. Für Jasmin ist es sehr wichtig, dass das Training Spaß macht und nicht langweilig wird. Sie bevorzugt das Training von komplexen Übungen und nennt Kniebeugen als ihre Lieblingsübung.

Als beispielhaften Trainingsplan in der Definitionsphase gibt sie folgendes Programm zu Protokoll (pro Übung trainiert sie jeweils 3 Sätze zu je 12 WH):



Wettkampf-Vorbereitung – beispielhafter Trainingsplan

| | |
|--------------------|--|
| Montag: | Rücken, vordere Schulter • Langhantel-Rudern • Kreuzheben ohne Beinbeteiligung • Latzug, breit zum Nacken • Rudern am Kabelturm, eng • Seitheben mit KH • Schulterpresse |
| Dienstag: | Brust, hintere Schulter, Bauch • Liegestütze • Schrägbankdrücken • Dip-Maschine • Butterfly Reverse • T-Bar-Rudern • Duale Bauchmaschine • Negativ-Crunch |
| Mittwoch: | Cardio |
| Donnerstag: | Beine, Waden • Hackenschmitt-Kniebeuge • Kreuzheben • Russisches Kreuzheben • Beinstrecker • Beinbeuger • Wadenheben, sitzend und stehend |
| Freitag: | Arme, Bauch • Kabelcurl • Scottcurl • French Press • Pushdowns • Pushdowns Reverse • Duale Bauchmaschine • Negativ-Crunch |
| Samstag: | Cardio |

Ebenso wie im Training, legt Jasmin auch großen Wert auf Disziplin in der Ernährung und sagt: „Auch bezüglich der Ernährung läuft während meiner Aufbauphase nichts aus dem Ruder. Ich achte sehr genau darauf, was ich esse. Für mich persönlich ist es zu aufwendig, eine Fressphase einzulegen und dann anschließend alles wieder abzutrainieren, was ich mir während einer solchen Phase auf die Hüften geladen habe, und deswegen versuche ich alles im Gleichgewicht zu halten. Meine Mahlzeitenhäufigkeit beläuft sich auf 5-mal am Tag. Die einzelne Zusammenstellung der Mahlzeiten variiert natürlich zwischen der Aufbauphase und der Diätphase. Während der Aufbauphase esse ich nicht viele Kohlenhydrate, und das hat zur Folge, dass ich mich nicht erst großartig an die niedrige Kohlenhydratzufuhr während der Diätphase gewöhnen muss. Mein Standard-Supplement ist Createston von Peak. In diesem Post-Workout-Shake sind alle Nährstoffe enthalten, die mein Körper nach dem Training benötigt. Da ich leider kein Vieltrinker bin, fällt es mir schwer, mindestens 3 Liter pro Tag zu trinken, aber ich gebe mir Mühe, das zu schaffen. Ein spezielles Lieblingessen habe ich nicht, aber was ich besonders gerne mag, ist ein leckerer Salat mit Krabben, Mozzarella, Tomaten, Gurken, Ei und dazu eine Scheibe Brot.“



AUFBAUPHASE – beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

Morgens: 1 Brötchen oder 2 Scheiben Brot mit Hüttenkäse und Roastbeef mit Avocado, dazu reichlich frisches Obst

Snack: Whey-Protein-Shake und eine Handvoll Mandeln

Mittags: 4 Kartoffeln (mittelgroß), 150 bis 200 g Hühnchen oder Fisch, 250 g Gemüse (Brokkoli, Rosenkohl oder Blumenkohl)

Abends: Salat mit Paprika, Tomate und Gurke oder auch Fisch oder Fleisch mit Gemüse

Wichtig für mich: abends keine Kohlenhydrate

Vor dem Schlafen: Casein-Shake mit Walnussöl

DIÄTPHASE – beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

Morgens: Eiklar, 1 Apfel und BCAAs

Snack: Whey-Protein-Shake und Leinsamen

Mittags: Fisch und 300 g Gemüse

Snack: Shake und Walnüsse

Abends: 300 g Gemüse und Pute

Vor dem Schlafen: Casein-Shake und Walnussöl

Jasmin lebt und genießt den Natural-Bodybuilding-Lebensstil, auch wenn es besonders in der Wettkampf-Vorbereitung ganz schön hart werden kann: „Der Sport steht in meinem Leben ganz weit oben, zum Leidwesen einiger meiner Freunde und einiger meiner Familienmitglieder. Natural Bodybuilding ist nicht eine Sache, die man einfach so nebenher betreibt, man muss diesen Sport lieben und vor allen Dingen leben, mit allen seinen Ecken und Kanten. Dazu gehört natürlich auch die bewusste und kontrollierte Ernährung, die Wettkampfdiät und die während dieser Zeit nicht so schönen Begleiterscheinungen wie schlechte Laune, Müdigkeit und Kraftlosigkeit.

Im beruflichen Leben sieht es nicht viel anders aus, da müssen dann manche Mitarbeiter schon mal ihre Pause verschieben, wenn es bei mir heißt: Essenszeit! Klar geht das nicht immer, dennoch achte ich besonders in der Wettkampfdiät darauf, dass alles seinen geregelten Gang geht und mein Mahlzeitentiming stimmt“, sagt Jasmin.

Mit einer derart professionellen Einstellung gegenüber ihrem Sport dürfen wir gespannt darauf sein, welche zukünftigen Wettkampferfolge Jasmin noch erzielen wird. Ihr Dank geht insbesondere an ihren Sponsor Peak Performance, ohne den ihrer Aussage nach „viele nicht möglich gewesen wäre“ und an ihren Coach Holger Gugg sowie an alle Personen, die ihr auch in schwierigen Phasen immer an ihrer Seite standen und sie unterstützt haben.

Nähere Informationen zu dieser GNBF e. V.-Topathletin sind bei Facebook auf ihrer offiziellen Seite (Jasmin Schmidt) ersichtlich. Dort besteht auch die Möglichkeit, mit ihr in Kontakt zu treten. Für alle, die diese GNBF e. V.-Figur-Klasse-Championesse gerne einmal persönlich treffen möchten, empfiehlt sich ein Besuch auf der diesjährigen FIBO-Messe vom 11. bis 13. April 2013 in Köln am Stand von Peak Performance. ★



FOTO: PRIVAT

www.nutrition-shop-germany.de

International Nutrition Distributor



- **Zuverlässigkeit**
- **Schnelle Lieferzeiten**
- **Günstige Preise**
- **Kostenlose Lieferung in die BRD**

Für jeden Neukunden ein Nutrition Shop Germany Gratis-T-Shirt*

Code: **nbb-f-2013**

Mit über 60 bekannten Supplement Marken, sowie über 500 Produkten, bieten wir für jeden die passende Sportnahrung.



Filiale in Bonn Bad - Godesberg
Am Fronhof 10 (Fronhofpassage)
53177 Bonn - Bad Godesberg
Telefon: +49 (0)228 18471013
Telefax: +49 (0)2641 9115941
Mo. - Fr.: 15.00 - 19.00 Uhr
Sa. 11.00 - 18.00 Uhr

Filiale Bonn - Zentrum
Kölnstraße 59
53111 Bonn - Zentrum
Telefon: +49 (0)228 - 96586817
Telefax: +49 (0)228 - 96586818
Mo. - Fr.: 15.00 - 19.00 Uhr
Sa. 11.00 - 18.00 Uhr

Lager Nutrition-Shop-Germany
Industriestraße 32d
53359 Rheinbach
Telefon: +49 (0)2226 8987567
Telefax: +49 (0)2226 8987576

*Aktion bis zum 30.04.2013. Erst ab 9,99 Euro Warenwert anwendbar. Gutscheine pro Person nur einmal einlösbar kann nicht mit anderen Gutscheinen und Rabatten kombiniert werden.

Die clevere Art Süßes zu genießen!

Jetzt gibt's den Pancake auch mit Stevia!



Ob als Dessert oder Mahlzeitenersatz: Genieße den Body Attack Protein Pancake auch als Variation mit dem pflanzlichen Süßungsmittel Stevia.

Die Protein Pancake Backmischung liefert zudem hochwertiges Molken- und Hühnereiprotein und ist ganz schnell und einfach zubereitet. Erhältliche Geschmacksrichtungen: Buttermilk, Buttermilk with Oats, Vanilla – und Stevia.

Ernährungsberatungs-Hotline: +49 (0) 40 - 4600 360-77 | www.body-attack.de

