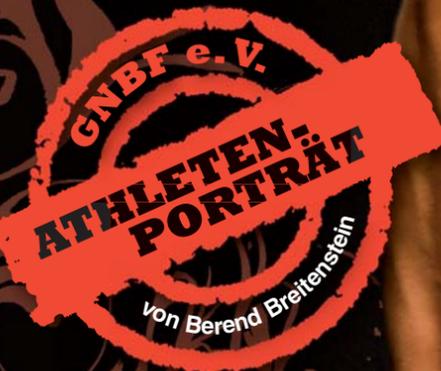


# Karin Meyer

MUSCLE BEAUTY

FOTO: KONRAD WOLFF



Karin Meyer erblickte am 21.09.1982 in Leer das Licht der Welt. Die 1,59 m große und in Wettkampfform 53 kg schwere Topathletin konnte bei der 9. GNBF e. V. Deutschen Natural-Bodybuilding-Meisterschaft 2012 in überzeugender Manier den 2. Platz in der Frauen-Bodybuilding-Klasse belegen. Durch diverse Internet-Foren und über den Kontakt zu GNBF e. V.-Spitzenathlet und -Jury-Vorstand Jörg Müller (Deutscher Meister 2008 und Vize Weltmeister 2008) kam Karin im Jahre 2008 erstmalig mit Natural Bodybuilding in Berührung. Seitdem trainiert die Floristin und Mutter eines 7-jährigen Sohnes regelmäßig und sehr erfolgreich 4- bis 5-mal die Woche – sowohl in der Wettkampf-Vorbereitung als auch während der Off-Season.

### Wettkampf-Erfolge

- NAC Int. Norddeutsche Meisterschaft 2010 – 3. Platz Figur-Klasse
- NAC Int. Norddeutsche Meisterschaft 2011 – 2. Platz Figur-Klasse
- NAC Deutsche Meisterschaft 2011 – 2. Platz Figur-Klasse
- GNBF e. V. DM 2012 – 2. Platz Body-Klasse
- NAC Norddeutsche Meisterschaft 2012 – 1. Platz Body-Klasse



Karin bevorzugt das Volumentraining und beschreibt ihre Einstellung zu ihrem Training mit folgenden Worten: „Wenn es wehtut, dann noch 3 Wiederholungen!“ Für die großen Muskelgruppen macht sie 3 bis 4 Übungen zu jeweils 3 bis 4 Sätzen, für die kleineren Muskelgruppen stehen 1 bis 2 Übungen für jeweils 3 bis 4 Sätze auf dem Programm. Die Wiederholungszahlen pro Satz liegen zwischen 10 und 20. Bezüglich der ausgeführten WH-Zahlen innerhalb der einzelnen Sätze lässt sie ihr Gefühl entscheiden. In ihrem Split-Programm variiert Karin regel-

mäßig die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen und wechselt dabei zwischen Tag 1 und Tag 2. Das aerobe Training wird 2- bis 4-mal pro Woche auf dem Crosswalker unter Einsatz des Intervalltrainings praktiziert.

### Beispielhafter Trainingsplan

#### Tag 1: Brust/Schulter/Trizeps:

- Bankdrücken: 4 Sätze
- KH-Schrägbankdrücken: 3 Sätze
- Dips am Holm: 3 Sätze
- Frontdrücken: 3 Sätze
- Seitheben: 3 Sätze
- Trizeps-Drücken am Seilzug: 3 Sätze

#### Tag 2: Beine/Rücken/Bizepse

- Kniebeugen und Ausfallschritte im Supersatz: je 4 Sätze
- Beinpresse: 3 Sätze
- Beinstrecker: 3 Sätze
- Latzug: 4 Sätze
- Rudern, eng: 3 Sätze
- LH-Curls: 3 Sätze

#### Tag 1: Brust/Schulter/Trizeps

- Schrägbankdrücken: 4 Sätze
- KH-Bankdrücken: 3 Sätze
- Butterfly: 3 Sätze
- KH-Schulterdrücken: 3 Sätze
- Seitheben am Kabel: 3 Sätze
- Bank-Dips: 3 Sätze
- Kickbacks: 2 bis 3 Sätze

#### Tag 2: Beine/Rücken/Bizepse

- Rumänisches Kreuzheben: 4 Sätze
- Beincurls, liegend: 3 Sätze
- Wadenheben: 3 bis 4 Sätze
- Latzug zur Brust: 4 Sätze
- T-Bar-Rudern oder Rudern am Seilzug: 3 Sätze
- Butterfly Reverse: 3 Sätze
- KH-Hammercurls: 3 Sätze

Die Bauchmuskeln werden in jeder zweiten Trainingseinheit mit Beinheben und Sit-ups bearbeitet.

Zu ihrer Ernährung, sagt Karin, die in der Off-Season zwischen 58 und 62 kg wiegt: „Ich ernähre mich das ganze Jahr hindurch eiweißreich und kalorienbewusst. Klar gönne ich mir außerhalb der Wettkampfsaison auch mal eine Pizza, einen Döner oder andere Leckereien, aber im Großen und Ganzen bestehen meine täglichen sechs Mahlzeiten aus einer ausgewogenen, gesunden und abwechslungsreichen Kost.“

### Beispielhafter Ernährungsplan - Off-Season

- 06:00 Uhr: 150 g Haferflocken + 150 g fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 09:00 Uhr: Training + 1 Shake (40 g Whey-Protein oder 40 g Mehrkomponentenprotein + Wasser)
- 12:00 Uhr: Putenschnitzel „Arizona“ (mariniert) + 16 g Sonnenblumenöl + 100 g Gemüse
- 15:00 Uhr: 1 Riegel Professional-Protein-Bar, Pannacotta
- 18:00 Uhr: 75 g Eiweißbrötchen + 44 g Kochschinken + 20 g Käse
- 21:00 Uhr: 500 g Magerquark mit Geschmackspulver-Konzentrat + 2 Schoko-Reiswaffeln

Nahrungsergänzungen: Proteinshake, Eiweißriegel, Geschmackspulver-Konzentrat (für Magerquark)

### Beispielhafter Ernährungsplan - Wettkampf-Vorbereitung

- 06:00 Uhr: 100 g Haferflocken + 150 g Milch
- 09:00 Uhr: 75 g Eiweißbrötchen + 30 g Kochschinken



FOTOS: PRIVAT

12:00 Uhr: 300 g Hühnerbrustfilet +  
16 g Sonnenblumenöl + 55 g lactosefreier Käse (überbacken)  
15:00 Uhr: Training + 1 Soja-Shake  
(40 g Soja-Isolat + Wasser)  
18:00 Uhr: 150 g Putengeschnetzeltes +  
einen kleinen gemischten Salat  
21:00 Uhr: 500 g lactosefreier Magerquark  
mit Geschmackspulver-  
Konzentrat

Nahrungsergänzungen:  
BCAAs, Glucosamin

Die GNBf e. V.-Topathletin hat sich für Natural Bodybuilding entschieden, weil „mir meine Gesundheit wichtig ist, ich zeigen möchte, was man natural erreichen kann, und dass auch eine Mutter sportlich aktiv sein kann.“ Der Natural-Bodybuilding-Lebensstil hilft ihr dabei, sich fitter und ausgeglichener zu fühlen, und das wirkt sich sowohl positiv auf ihre Berufstätigkeit als auch auf ihr Privatleben aus. Des Weiteren nennt Karin, die ihre Lebensphilosophie mit den Worten beschreibt: „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“, als Vorteile des Natural Bodybuildings: „Durch den Sport habe ich gelernt, dass es sich auszahlt, konsequent und diszipliniert zu sein, und das Selbstvertrauen wächst auch stetig.“ Die Ausnahmesportlerin möchte dieses Jahr wieder bei der GNBf e. V. Deutschen Natural

Bodybuilding Meisterschaft am 19.10.2012 in Werdau/Sachsen auf der Bühne stehen und hofft, bei ihrem zweiten Auftritt auf der GNBf e. V.-Bühne ihre nach eigener Einschätzung in der Entwicklung etwas hinterherhinkende Beinmuskulaturentwicklung gegenüber 2012 deutlich zu verbessern. Karins Dank geht an alle, „die an mich glauben, die hinter mir stehen und auch meine

Laune während der Definitionsphase ertragen müssen, sowie an das Team von Vitality Ramsloh, die Fitness-Studios „Die Fabrik“ in Hesel und das „Aktivital“ in Warsingsfehn und an Probody24.de.“ ★ Nähere Informationen und Kontaktaufnahme zu Karin Meyer ist über ihr Facebook-Profil möglich und über ihre Webseite [www.karin-meyer.npage.de](http://www.karin-meyer.npage.de).



FOTO: PRIVAT

# If you want to be YOUR BEST, work with THE BEST!



Zack Dery  
photo by: Jim F. Murtaugh

## TEAM Klemczewski

[perfectpeaking.com](http://perfectpeaking.com)

Dr. Joe has helped clients win over 250 pro cards & more than 50 pro titles...it's time for yours!

**812-868-8710**

[www.perfectpeaking.com](http://www.perfectpeaking.com)

[dr.joe@thedietdoc.com](mailto:dr.joe@thedietdoc.com)

