

LISA MARIE SANDERS

Top-Athletin aus den USA



FOTOS: GEORGE LEGEROS (WWW.LEGEROSPHOTOGRAPHY.COM)
ALFONZO AGUIRRE (WWW.ROCKING-PHOTOGRAPHY.COM)

Lisa Marie Sanders wurde am 24. März 1968 in Barberton (Ohio/USA) geboren. Die 1,76 m große Immobilienmaklerin trainiert nach eigener Aussage bereits ihr ganzes Leben. Allerdings kam es häufiger zu Unterbrechungen ihres Trainingsrhythmus. Während der vergangenen 15 Jahre bis zum heutigen Tage geht sie aber mit großem sportlichen Ehrgeiz ans Werk und trainiert regelmäßig. Es war ihr Vater, durch den Lisa erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen ist. Er war selbst Bodybuilder und trainierte im eigenen Home Gym. „Während mein Vater trainierte, spielte ich schon als kleines Mädchen mit den leichten Gewichten, die in unserem Heimstudio herumlagen“, sagt Lisa. Sie ist seit 11 Jahren mit Michael verheiratet. Bevor die Mutter von drei Kindern (Chris, 24 Jahre; Rheagan, 10 Jahre und Aidan, 9 Jahre) mit dem Natural Bodybuilding begann, war sie bereits sportlich sehr aktiv und betrieb Tennis, Softball, Leichtathletik und CrossFit. Lisa entschied sich aber schließlich für Natural Bodybuilding, denn „dieser Sport ist für meinen Körperbau einfach perfekt“, sagt sie. „Ich war schon immer eine große Bewunderin athletischer Körper. Um wirklich gut in Form zu kommen, gehört eine große Menge an Disziplin, Hingabe und Leidenschaft für unseren Sport dazu. Die gleiche Einstellung, die mir zu sportlichen Erfolgen verhilft, übertrage ich auch auf mein Familienleben und auf meine Arbeit.“

Während der Off-Season trainiert die muskulöse 46-Jährige an vier Tagen in der Woche mit Gewichten. Am ersten Tag bearbeitet sie die Beine. Der zweite Tag ist dem Training ihrer Bizepse und Trizepse gewidmet, gefolgt von einem Trainingstag für ihre Schultern und den Waden. Am vierten Tag sind dann Brust und Rücken an der Reihe. Für ihr Cardio-Training absolviert Lisa vorzugsweise vier bis fünf wöchentliche CrossFit-Trainingseinheiten. Während der Wettkampfvorbereitung erhöht sie die Häufigkeit ihrer Cardio-Aktivitäten und absolviert jeden Tag am frühen Morgen zusätzlich 30 Minuten auf dem Laufband oder auf dem StairMaster. Ihre Trainingsphilosophie beschreibt sie mit folgenden Worten: „Das Training soll Spaß machen und Freude bereiten. Ich arbeite immer daran, die nächsthöhere Stufe in meiner Körperentwicklung zu erreichen und setze mir grundsätzlich realistische Trainingsziele.“

Die in Wettkampfform 72 kg schwere Ausnahmeathletin ernährt sich auch in der Off-Season sauber. Zwar steigt ihr Körpergewicht während dieser Zeit auf ca. 79 kg, aber Lisa achtet darauf, stets in guter Form zu bleiben. „Während der Off-Season esse ich sechs bis sieben Mahlzeiten am Tag. Mindestens einmal wöchentlich achte ich aber nicht so sehr auf meine Ernährung und erlaube mir eine „Schummelmahlzeit“. 16 Wochen vor einem Wettkampf beginnt Lisa damit, sehr intensiv mit einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, um „langsam und stetig in Form zu kommen“, wie sie sagt. Ihr besonderer Dank gilt ihrer Familie, die immer zu 100 Prozent hinter ihr steht! Als ihre Hobbys nennt die athletische Schönheit das Reisen in andere Länder, CrossFit-Training (sie ist zertifizierte CrossFit-Trainerin), Softball, Lesen und Kochen. Bleibt abzuwarten, ob Lisa für die Pflege ihrer Hobbys zukünftig noch genügend Zeit finden wird. Schließlich hat sie sich zum Ziel gesetzt, ihrem Wettkampdebüt bei der von Branch Warren am 13. Juli 2013 in Houston, Texas ausgerichteten Meisterschaft (NPC-Qualifikations-Wettkampf, sie wurde Dritte in der Frauen-Bodybuilding-Klasse über 35 Jahre) noch zahlreiche weitere Wettkampf-Teilnahmen folgen zu lassen.

BEISPIELHAFTER ERNÄHRUNGSPLAN WÄHREND DER OFF-SEASON:

- 1. Mahlzeit:**
6 Eiklar, 1 Eigelb, 60 g Haferflocken, Obst
- 2. Mahlzeit:**
Molkenproteinshake mit Reiswaffeln und Mandelmus
- 3. Mahlzeit:**
ca. 170 g gegrillte Hühnerbrust oder gegrilltes Büffelfleisch, ½ Süßkartoffel, 1 Portion Gemüse
- 4. Mahlzeit:**
Molkenproteinshake, 1 Apfel
- 5. Mahlzeit:**
1 Becher griechischer Joghurt, 6 Mandeln
- 6. Mahlzeit:**
ca. 170 g rotes Fleisch, 120 g brauner Reis, Spargel
- 7. Mahlzeit:**
Molkenproteinshake, Reiswaffeln, Mandelmus

Als Nahrungsergänzungen nimmt sie sowohl während der Wettkampfvorbereitung als auch in der Off-Season BCAAs nach dem Training und zwei- bis dreimal täglich Omega-3-Fettsäuren.



Notiz des Herausgebers:
Zur Kontaktaufnahme mit Lisa Marie Sanders besuchen Sie ihre Webseite www.lisamsanders.com (im Aufbau), oder schreiben Sie ihr eine E-Mail an totaltangirl@gmail.com. ★