



FOTO: KONRAD WOLFF

Ästhetik und Athletik

# MATTHIAS BEKAVAC

22 NATURAL BODYBUILDING

Matthias Bekavac wurde am 19. September 1983 in Twistringen im Bundesland Niedersachsen geboren. Der 1,83 m große Modell-Athlet wiegt in Wettkampfform ca. 88 kg (Off-Season: etwa 107 kg) und trainiert seit dem Jahr 1999. Auf die Frage, warum er sich für den dopingfreien Weg im Bodybuilding entschieden hat, antwortet er klipp und klar: „Für mich kommt etwas anderes überhaupt nicht infrage!“ Im Jahr 2004 kam der heutige Student der Physiotherapie erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt. „In einem Muskel-Magazin habe ich damals einen Hinweis auf die GNB e. V. gesehen. Ab diesem Zeitpunkt reifte der Entschluss in mir, selbst auch einmal als Athlet auf der Bühne zu stehen und bei der Deutschen Meisterschaft im Natural Bodybuilding teilzunehmen. Aber ich fühlte mich noch nicht bereit für eine Wettkampf-Teilnahme. Damals achtete ich noch nicht so genau auf die Ernährung und legte im Training regelmäßig Pausen über einen Zeitraum von mehreren Wochen ein. So verschob ich meinen Start immer weiter nach hinten, bis ich mir das Ziel setzte, im Jahr 2010 mein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Ab diesem Zeitpunkt brachte ich dann auch die für eine Wettkampf-Teilnahme erforderliche Disziplin im Training und in der Ernährung auf. Ich kann jedem nur empfehlen, bei Wettkämpfen mitzumachen. Dabei geht es aus meiner Sicht gar nicht so sehr darum, auf Anhieb den Sieg abzuräumen, sondern einfach darum, Spaß an der Sache zu haben“, sagt Matthias.

Bevor er mit dem Natural-Bodybuilding-Training begann, war Matthias als Judoka und im Taekwondo aktiv. Seine Trainingsphilosophie für das Natural Bodybuilding basiert auf dem Volumentraining, wobei er sich im Training in erster Linie auf die Durchführung der Grundübungen konzentriert. Des Weiteren nutzt der Topathlet das Prinzip der Periodisierung: „Mein Training unterteile ich in verschiedene Kraftzyklen, die sich über eine jeweilige Dauer von vier bis acht Wochen erstrecken.“ Matthias' Leben als Natural-Bodybuilding-Wettkampfsportler resultiert nicht nur in großartigen Ergebnissen in seiner Körperentwicklung, sondern macht sich auch positiv in seinem Privatleben und hinsichtlich seiner beruflichen Laufbahn bemerkbar. „Durch den Wettkampfsport bin ich grundsätzlich zielstrebig geworden. Selbst vor großen Zielen scheue ich nicht mehr zurück, denn ich weiß, dass ich nur hart arbeiten muss, um erfolgreich zu werden. Sollte ich ein selbst gestecktes Ziel einmal nicht erreichen, so komme ich dessen Verwirklichung dennoch ziemlich nahe. Seitdem ich Natural Bodybuilder bin, sind Gesundheit und Fitness für mich deutlich wichtiger geworden“, gibt er zu bedenken. Bezüglich seines Trainings sagt er: „Bei meinem Training unterscheide ich nicht großartig zwischen der Aufbau- und der Definitionsphase. Nach Bedarf erhöhe ich die Frequenz und die Intensität des Cardio-Trainings. Hierbei experimentiere ich zurzeit mit HIIT, verwende aber auch normales Steady-State-Cardio. In der Aufbauphase steht das Cardio-Training eher nicht auf meinem Programm, aber ich denke, dass ich das zukünftig ändern werde, und dass ich in der nächsten Aufbauphase einige Cardio-Einheiten in meinen Trainingsplan integrieren werde. Der Grundgedanke dabei ist, auch in diesem Aspekt des Trainings eine generell gute Leistungsfähigkeit zu erreichen.“

Damit seine Anstrengungen im Training auch zu bestmöglichen Ergebnissen im Aufbau seines Körpers führen, achtet Matthias sehr genau auf seine Ernährung. „Sechs Tage pro Woche ernähre ich mich genau nach Plan. Ich esse sechs bis acht Mahlzeiten pro Tag. Am siebten Tag (meistens am Sonntag) wird ‚geschummelt‘. Dann esse ich alles, wonach mir der Sinn steht. Besonders gerne genehmige ich mir selbst gemachte Hamburger. Während der Wettkampf-Vorbereitung wird aus dem Schummel-Tag ein Lade-Tag, bei dem ich

sehr kalkuliert esse. Mein Körpergewicht reguliere ich hauptsächlich über die Kohlenhydrataufnahme. Ich ernähre mich sehr proteinreich und nehme täglich zumeist etwas mehr als 3 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu mir. Meine tägliche Fettaufnahme bewegt sich in einem Bereich zwischen 0,7 und 0,9 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht. Als Nahrungsergänzungsmittel verwende ich grundsätzlich ‚TRENZFORMER‘-Produkte. Ich bin ein besonderer Fan vom ‚Anabolic Stack‘ (BCAAs), dem ‚Nitric Volume‘ (u. a. Arginin) und dem ‚Whey-Complex‘. Innerhalb der Definitionsphase findet zusätzlich der ‚Lipostack‘ (Fatburner) Anwendung“, sagt er.



NATURAL BODYBUILDING 23

# MATTHIAS BEKAVAC

Das Lebensmotto des jungen Spitzenathleten lautet:

**„Life isn't about finding yourself, life is about creating yourself“** (George Bernard Shaw).

Als seine Hobbys nennt der ledige Spitzenathlet Trainingslehre, Ernährungslehre, Mountainbiking, Science-Fiction-Romane, TV-Serien, essen gehen, Computerspiele und Heavy-Metal-Musik. Zu seinen sportlichen Vorbildern zählt er Rich Froning, Jason Khalipa, Matthias Steiner, Kai Greene, Martin Daniels, Miles Stovall und Jim Cordova.

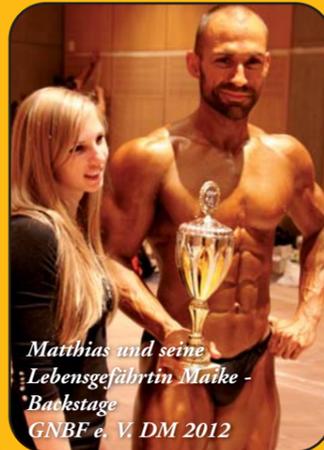
Matthias möchte sich bei folgenden Personen bedanken:

„Ich danke Pit Trenz und Skadi Seifert für die tolle Beratung und ihre hilfsbereite Art. Ihr seid großartig! Natürlich danke ich auch meiner Familie, einschließlich meiner Lebensgefährtin, für die Kraft, die sie mir tagtäglich geben, und für die Unterstützung in allen Dingen, die wichtig für mich sind. Allen meinen Freunden danke ich dafür, dass ihr immer ehrlich zu mir seid und einfach dafür, dass ich so viel Glück hatte, euch alle zu treffen und kennenlernen zu dürfen. Schließlich gilt mein Dank auch der GNBf e. V., dem Verein, der mir eine Plattform bietet, um meinen Sport so ausleben zu können, wie ich es mir immer vorgestellt habe.“

**Notiz des Herausgebers:**

Zur Kontaktaufnahme mit Matthias Bekavac schreiben Sie ihm eine E-Mail an [matthib@gmx.net](mailto:matthib@gmx.net), oder besuchen Sie seinen Facebook-Account: <https://www.facebook.com/IronMatthi>. ★

## Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:



**GNBF e. V. DM 2010:  
5. Platz im Schwergewicht**

**GNBF e. V. DM 2011:  
4. Platz im Schwergewicht**

**GNBF e. V. DM 2012:  
2. Platz im Schwergewicht**

**GNBF e. V. DM 2013:  
XXX – wird nachgetragen**

# 1/1-Anzeige

# 1/2-Anzeige