



SNBF Schweizer
Meisterschaft 2012

FOTO: DANI WOLFINGER, WWW.FOTOWORLD.CH

GNBF e.V.
**ATHLETEN-
INTERVIEW**
von Berend Breitenstein

SNBF

Petra Migani

sportliche Schönheit aus der Schweiz

Steckbrief

Geboren:	02. Mai 1973
Geburtsort:	Richterswil (Schweiz)
Größe:	1,67 m
Wettkampfgewicht:	54,0 kg
Off-Season-Gewicht:	60,0 kg
Training seit:	17 Jahren
Familienstand:	ledig

Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:

- 1. Platz Miss Fitness 2011** – Schweizermeisterschaft Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation (SNBF)
- 5. Platz Open Figure 2011** – International Natural Bodybuilding & Fitness (INBF), Amateur World Championship
- 5. Platz Best Body Swimsuit 2011** – International Natural Bodybuilding & Fitness (INBF), Amateur World Championship
- 1. Platz Miss Fitness 2012** – Schweizermeisterschaft Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation (SNBF)
- 5. Platz Open Figure 2012** – International Natural Bodybuilding & Fitness (INBF), Amateur World Championship
- 7. Platz Ms. Fit Body 2012** – International Natural Bodybuilding & Fitness (INBF), Amateur World Championship

Zukünftige Wettkampfläne:

- 10. Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding – internationale Klasse am 19. Oktober 2013

Schweizermeisterschaft Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation (SNBF) am 27. Oktober 2013

Beruf: Projekt- und Teamassistentin (Baubranche)

NBB & F: Hallo Petra, vielen Dank dafür, dass Du dieses Interview für die NBB & F gibst. Zu Beginn erzähle den Lesern dieses Magazins doch bitte, warum Du Dich für Natural Bodybuilding entschieden hast.

PETRA MIGANI: Natural Bodybuilding, etwas anderes sollte es eigentlich gar nicht geben. Für mich war von Anfang an klar, meine Muskeln nur auf natürliche Weise aufzubauen. Meine hauptsächliche Motivation, natural zu bleiben, hat weder etwas mit „richtig“ oder „falsch“ noch mit „gesund“ oder „unge-sund“ zu tun. Meine Motivation ist das Erfahren der Freude und Erfüllung, die ich nur erreichen kann, wenn ich so gut werde, wie ich es nur sein kann, ohne dabei irgendwelche künstlichen Hilfsmittel zu verwenden. Ich möchte alle Möglichkeiten des menschlichen Körpers, des Geistes und der Seele ausschöpfen. Ich will mein ganzes Potenzial verwirklichen. Wenn ich Drogen einnehme, wüsste ich nie, was mein wirklich eigenes Potenzial ist. Das Gute am Natural Bodybuilding ist, dass ich mein natürliches Aussehen und vor allem meine Weiblichkeit behalten kann. Man sieht mir auf der Straße nicht nach, weil ich unnatürlich viele Muskeln an Armen und Beinen habe. Der Muskelaufbau ist zwar sichtbarer als bei untrainierten Frauen, steht jedoch in natürlichen Proportionen.

NBB & F: Wie bist Du mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

PETRA MIGANI: Als ich die ersten Bodybuilding-Meisterschaften und später die erste Schweizer SNBF-Miss-Fitness-Wahl gesehen habe, kam ich aus dem Staunen nicht mehr heraus. Mir erschien es so, als wenn auf der Bühne griechische Skulpturen zum Leben erwacht waren. Von Anfang an war ich von diesen athletischen und kraftvollen Körpern, die wie in Stein gemeißelt vor mir standen, wahnsinnig fasziniert. Ich wollte ab sofort nicht mehr zierlich und dürr aussehen, sondern sportlich und athletisch. Als ich anschließend mein erstes Fitness-Abo löste und unter fachkundiger Anleitung anfang, gezielt durch Übungen mit Gewichten meine Kraft und meinen Muskelaufbau zu fördern, erkannte ich, wie sehr ich dieses intensive Training mit schwerem Eisen liebte. Ich sah, wie mein Körper von Monat zu Monat anfang, sich zu verändern. Zwar geschahen diese Veränderungen nicht über Nacht, aber ich konnte nach kürzester Zeit die ersten kleinen Muskelansätze sehen, was mich noch mehr ansportete, weiter hart an mir zu arbeiten. Diese Art von Training machte mir viel Spaß und gab mir sehr viel Selbstvertrauen und ein positives Körperbewusstsein. Dass ich Fitness-Athletin geworden bin, ist eigentlich ein Traum, den ich schon als ganz junge Frau hegte. Aber leider brachte ich früher nie den

Mut auf, mich für einen Wettkampf anzumelden. Erst viele Jahre später hat mich meine Freundin Priska Maidlinger (Weltmeisterin Figure, INBF 2009) bei einer ganz spontanen und privaten Posingstunde in ihrem Wohnzimmer dazu ermuntert, mich für das SNBF-Miss-Fitness-Casting im Juni 2011 anzumelden. Priska verdanke ich es, dass ich die ersten Schritte in die wunderbare Welt des Wettkampfsports gewagt habe. Sie hat stets an mich geglaubt, mich motiviert und inspiriert. Ich bin Priska für ihre wunderbare Freundschaft und Hilfestellung in allen Lebenslagen unendlich dankbar. Ihr widme ich meinen ganz persönlichen Erfolg und meinen ersten Sieg der Schweizer Miss-Fitness-Meisterschaft 2011. Die Wettkampf-Teilnahmen in den letzten zwei Jahren waren alle ein wundervolles Erlebnis und haben mir sehr viel Freude bereitet. Ich sehe im Bodybuilding nicht mein ganzes Leben, aber es ist eine wundervolle Bereicherung für mein Leben, und ich empfinde eine große Liebe zum Training. „Man muss nicht der oder die Beste sein, nur besser, als man jemals war.“ (Unbekannt)

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

PETRA MIGANI: Meine Sporterfahrung reicht bereits bis ins Schulalter zurück. Im Alter von ca. 10 Jahren begann ich mit Leichtathletik und entwickelte schon sehr früh Freude an der Bewegung und am Ausloten meiner sportlichen Grenzen. Ich erlernte viele gute Eigenschaften, beispielsweise Durchhaltewillen und Engagement für eine Sache. Durch die Ausübung diverser Sportarten in meiner Jugend erarbeitete ich mir eine gute Grundkondition, die ich optimal für andere Sportarten einsetzen konnte. Mein sportlicher Werdegang führte mich über das Laufen (Marathon), Wandern, Biken, Inline-Skating, Reiten und Kung Fu schließlich zum Gesundheits- und Fitnes-sport.

Heute bin ich in verschiedenen Sportarten anzutreffen. Mein Ziel ist es, stets eine gute Balance zu halten und mich polysportiv zu bewegen. Mein Interesse beginnt beim Laufen und Skifahren im Winter und reicht von Yoga, Pilates über Ausdauersportarten bis hin zur Königsklasse – dem Bodybuilding. Das Training mit dem Eisen verfolge ich stets hartnäckig und unermüdlich. Ich lerne aus Fehlern und dann mache ich sie wieder gut und arbeite noch härter an mir. Ich mache meine Schwächen zu meinen Stärken. Nur so werde ich von Jahr zu Jahr besser. Es ist ein inneres Duell, das ich mit mir jeden Tag aufs Neue ausfechte. Ich kümmere mich nicht um äußere Einflüsse – es geht im Sport nur um mich selbst und um meine ganz persönlichen Ziele!

NBB & F: Hast Du eine Trainingsphilosophie?

PETRA MIGANI: Ich brauche Ziele. Ich brauche Träume. Ich brauche Visionen. Ziele in meinem Leben zu haben, sind mir äußerst wichtig! Sie geben mir Halt, zeitliche Struktur und erzeugen Entschlossenheit in mir. Ziele, Pläne und Visionen zu haben, ist für mich – vor allem in unserer Leistungsgesellschaft – etwas Tolles! Im Grunde genommen ist es doch so einfach: Ich brauche nur ganz stark an etwas zu denken, etwas zu visualisieren – und ich bin meinem persönlichen Ziel wieder einen Schritt nähergekommen. Ich handle, wenn es nötig ist, und meine Handlungen sind konsequent, beharrlich und zielorientiert. Motivation und Durchhaltevermögen sind zwei wesentliche Punkte, die selbst das beste Training und den besten Ernährungsplan in den Hintergrund rücken lassen, wenn sie nicht vorhanden sind. „Meinen Erfolg verdanke ich dem Umstand, nie auf die Leute gehört zu haben, die einem dauernd sagen, was man tun soll, um Erfolg zu haben.“ (Jack Nicholson)

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

PETRA MIGANI: Beruf und Bodybuilding müssen sich natürlich vereinbaren lassen. In beiden Lebensbereichen gebe ich hundert Prozent und versuche, meinen Urlaub möglichst in die Wettkampf-Vorbereitungszeit zu legen. Meine Familie, meine Arbeitskollegen und Freunde respektieren meinen Bodybuilding-Lifestyle. Allerdings machen sie sich alle auch Gedanken über meine Gesundheit während der extrem langen Diätphasen in der Wettkampf-Vorbereitung. Dennoch stehen sie alle hinter mir und unterstützen mich mental. Das gibt mir die nötige Kraft, durchzuhalten.

Aus eigener und persönlicher Erfahrung gibt es aber auch eine weniger positive Seite in meinem Privatleben zu verzeichnen, sprich meine bisherigen Partner zeigten oft kein Verständnis für meine Lebensgewohnheiten, speziell in der Vorwettkampfphase. Diese Art von Stress kann leider oftmals nicht vermieden werden, und so kommt es dann häufiger zu Streitereien bezüglich meines Trainings und der Ernährung in der Wettkampf-Vorbereitung. Solche Konflikte erzeugen unheimlich viel Spannung und bedeuten großen Stress für den Körper mit einem damit verbundenen Leistungsverlust. Ich streiche so weit wie möglich alles in meinem Leben, was mich von meinem Weg abbringt, und versuche mich in meinem Leben mit Leuten zu umgeben, die mich in jedem Fall unterstützen. Das ist für eine Fitness-Athletin, die Erfolge erzielen möchte, der wichtigste Punkt. Der mentale Zustand der meisten Wettkampfathleten ist ein konstanter Kampf, um den durch Unruhe im persönlichen Leben



INBF WM 2012

GNBF e.V.
ATHLETEN-
INTERVIEW

und Schwierigkeiten in Beziehungen ausgelösten Stresslevel möglichst niedrig zu halten.

„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ (Laozi)

NBB & F: Hat Natural Bodybuilding Deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist Dir wichtig im Leben?

PETRA MIGANI: Ja, Natural Bodybuilding hat meine Denkweise und mein Leben positiv verändert. Zum ersten Mal wurde mir klar, wie es ist, körperlich und mental an seine Grenzen zu stoßen und diese zu überwinden. Natural Bodybuilding ist im wahrsten Sinne des Wortes ein traumhafter Lifestyle.

Durch das Training kann man sich nicht nur unheimlich viele Träume erfüllen, sondern es kommen immer noch weitere hinzu. Es ist wirklich keine Übertreibung, wenn ich sage, dass der Sport mein Leben positiv verändert hat, und dass ich dem Natural Bodybuilding sehr viel verdanke. Im Natural Bodybuilding erlernt man gewisse Fähigkeiten, entwickelt eine auf Erfolg ausgerichtete Einstellung und eine Gewinnermentalität. Disziplin, Wille, Entschlossenheit, Selbstvertrauen und Ausdauer sind nur einige wenige Eigenschaften, die dafür erforderlich sind, einen tollen, athletischen Körper aufzubauen. Ich lernte in den letzten Jahren sehr viel über Ernährung, Disziplin, Training und vor allem über mich selbst, und wie wichtig es ist, an den eigenen Zielen festzuhalten – egal wie viele Rückschläge kommen. Immer weiterzumachen und nicht aufzugeben ist meine Devise. Wem es gelingt, auf natürliche Weise einen tollen, muskulösen und athletischen Traumkörper zu erschaffen, der kann auch alles andere erreichen.

„Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.“

(John Ruskin)

NBB & F: Hast Du eine Lebensphilosophie?

PETRA MIGANI: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ (Mark Twain)

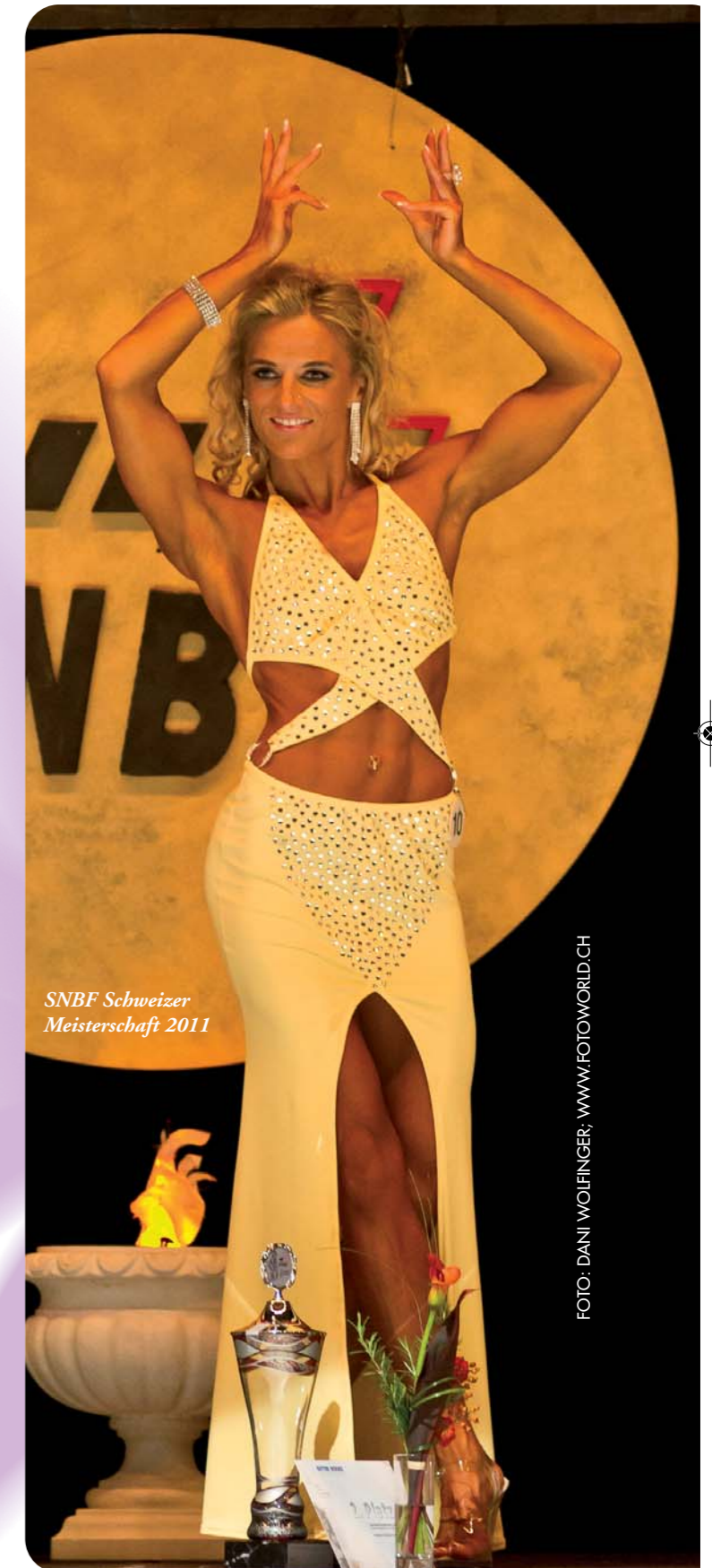
NBB & F: Welche Hobbys hast Du?

PETRA MIGANI: Wie man sich sicher denken kann, habe ich neben meinen vielen Schuhen als Frau noch verschiedene andere Hobbys, mit denen ich mich nach Lust und Laune beschäftige. Shoppen gehört mit Sicherheit auch dazu. Ich genieße meine vielseitigen Hobbys neben dem Bodybuilding – und alles, was mich glücklich macht. Ich liebe es, Zeit mit meinen Liebsten zu verbringen und in fröhlichen Runden gute Gespräche zu führen. Außerdem koche ich gerne und schätze gutes Essen und erlesene Weine. Es ist immer eine Sache meiner körperlichen und auch meiner seelischen Verfassung und vielleicht auch der Jahreszeit, womit ich mich gerade verstärkt befasse. Auf jeden Fall sollen mir meine Freizeitaktivitäten Spaß machen und müssen mir angenehm die Zeit vertreiben.

NBB & F: Gibt es ein sportliches Vorbild für Dich?

PETRA MIGANI: Ich habe kein Vorbild, weil ich nicht genau so sein will wie eine andere Person. Wer ein Vorbild sucht, sucht in Wirklichkeit kein Vorbild. Er sucht sich selbst, seine Wünsche, seine Träume, seine verborgenen Talente. Dabei kann ein Vorbild die Himmelsrichtung weisen. Die Entscheidung, was er tut oder lässt, liegt aber nach wie vor bei ihm. Wer sein Vorbild als Vorgabe missversteht, formt dabei nur ein Zerrbild seiner selbst. Nicht dem Trampelpfad des Vorbildes zu folgen, sondern sich auch von ihm abzugrenzen, sich eigene Pfade zu bahnen, um eigene Stärken auszuspielen – darin besteht die Kunst. Wer einiges gezielt anders als sein Vorbild macht, macht es in vielen Fällen sogar besser! Wer einem Vorbild blind nacheifert, wird zur blassen Kopie eines Originals. Statt seinen eigenen Stil zu entwickeln, passt er sich dem Vorbild an. Statt seinen eigenen Weg zu gehen, watschelt er dem

Vorbild hinterher. Statt seine eigenen Werte zu entdecken, betet er die Werte seines Vorbildes nach. Unreif ist ein solcher Umgang mit dem Vorbild, frustrierend noch dazu: Was immer die Kopie auch unternimmt, sie wird blass und unvollkommen bleiben.

SNBF Schweizer
Meisterschaft 2011

Trainingszyklus Petra Migani

(Muskelaufbau)

WOCHENTAG	MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WH	
Montag Brust & Beine	Brust	Langhantel-Bankdrücken	4	10	
	Brust	Kurzhantel-Fliegende, Schrägbank oder Schrägbank; Kabelzug, über Kreuz	3	12	
	Brust	Dips, breit	3	15	
	Brust	Kurzhantel-Fliegende, Flachbank oder Flachbank; Kabelzug, über Kreuz	3	4	
	Brust	Bankdrücken, eng; Schrägbank (Multipresse)	4	5	
	Brust	Kabelzug, stehend, von unten	3	8	
	Beine	Beinbeuger, Beincurls, sitzend oder stehend	1	12/10/8/6/8/10	
	Beine	Adduktoren, sitzend	1	15/12/10/8/10/12	
	Dienstag Rücken & Arme	Rücken	Kabelzug-Latziehen, Nacken	5	10
		Rücken	Langhantel-Rudern, vorgebeugt	5	8
		Rücken	Kabelzug-Rudern, sitzend, enger Griff	4	10
		Rücken	Kurzhantel-Rudern, einarmig, vorgebeugt	6	12
Bizepse		Langhantel-Curls	4	6	
Trizepse		Trizeps-Drücken am Kabelzug, stehend	4	10	
Bizepse		Kurzhantel-Curls, sitzend	4	8	
Trizepse		Trizeps-Drücken am Kabelzug, einarmig, Untergriff	4	10	
Bizepse		SZ-Curls, Scottbank	1	10/10/8/8/6/6	
Trizepse	SZ-Trizeps-Drücken, liegend	1	10/10/8/8/6/6		
Mittwoch Stimulation		Schulter-Drücken (Multipresse)	1	15/12/10/8	
		Clean and Press	4	6	
		Bankdrücken, Schrägbank (Multipresse)	1	10/5/10/5	
		Brust, Flachbank, Kabelzug über Kreuz	3	8	
		Brust, Pec-Deck-Maschine	3	8	
		Beinbeuger, Beincurls, sitzend oder stehend	4	8	
		Adduktoren, sitzend	4	10	
		Kreuzheben	3	10	
		Langhantel, Nackenheben	3	Max.	
	Donnerstag	Pause			
Freitag Schultern & Beine & Waden	Schultern	Kurzhantel-Seitheben, stehend	5	10	
	Schultern	Nackenziehen, Kabelzug-Schöpfen	5	8	
	Schultern	Nackendrücken Multipresse	6	10	
	Beine	Langhantel-Kniebeugen	1	20/12/10/8/6	
	Beine	Beinstrecken	1	12/10/8	
	Beine	Beinpresse 45°	1	10/8/6/6	
	Waden	Wadenpresse, stehend	6	12	
	Waden	Wadenpresse, sitzend	6	4	
Samstag Stimulation		Flachbankdrücken	1	12/10/8/6/4/2	
		Schulterdrücken (Multipresse)	1	12/10/8/6/4/2	
		Langhantel-Kreuzheben	4	8	
		Nackenkreisen mit Kurzhanteln	4	8	
		Trizeps, Kickbacks, vorgebeugt	5	10	
		Langhantel-Curls	5	10	
		Wadenpresse, sitzend	6	12	
	Schlitten-Wadenpresse, Beinpresse 45°	6	4		

- Zusätzlich:**
- 3-mal wöchentlich Bauchtraining
 - 3-mal wöchentlich 20 bis 30 Minuten Cardio direkt nach der Trainingseinheit mit Gewichten
 - Während der Diätphase Cardioeinheiten à 30 bis 45 Minuten vor dem Frühstück oder nach der Trainingseinheit mit Gewichten

„Je mehr ich mit Athleten rede, umso überzeugter werde ich, dass die Trainingsmethode relativ unwichtig ist. Es kann viele Wege an die Spitze geben, und die Trainingsmethode, die du auswählst, ist einfach diejenige, die am besten zu dir passt. Aber die wichtige Sache ist die Einstellung des Athleten, der Wunsch nach oben zu kommen.“ (Herb Elliott)

Ernährung

Auch als Fitness-Athletin kann und möchte ich nicht ständig Diät halten, um in Wettkampfform zu sein.

Mein Erfolgsrezept, um überschüssige Fettpölsterchen loszuwerden, ist Folgendes: Weniger Kohlenhydrate essen, 4- bis 5-mal pro Woche Training mit Gewichten, 3-mal pro Woche je 30 Minuten Ausdauertraining zur Fettverbrennung. Außerhalb der Wettkampfsaison nehme ich während der „Aufbauphase“ mehr Kohlenhydrate zu mir als vergleichsweise in der Diät. Ich ernähre mich gesund und proteinreich, plane aber auch zwei Tage in der Woche, an denen ich alles schlemme, wozu ich gerade Lust habe.

Meine bevorzugten Kohlenhydratquellen sind Süßkartoffeln, Haferflocken, Reis, Quinoa, Boulgour und Vollkorngetreide. Auf Einfachzucker versuche ich, wenn möglich, ganz zu verzichten oder diesen nur an den eingeplanten „Ladetagen“ zu konsumieren. Außerdem achte ich auf die ausreichende Aufnahme „guter Fette“ und hochwertiger Öle. Während meiner Diät reduziere ich kontinuierlich die Menge der verzehrten Kohlenhydrate. Hauptbestandteil meiner Ernährung ist dann Protein. Über den Tag esse ich mehrere kleinere proteinreiche Mahlzeiten. Abends bevorzuge ich frisches Gemüse mit Fisch nach Wahl, beispielsweise Dorsch, Thunfisch, Pangasius, Kabeljau oder Garnelen.

„A lot of people ask me about diet. How much percent is diet, how much percent is training. Of course training is a 100 %, but diet is the other 100 %!“ (Unbekannt)

ERNÄHRUNGSPLAN OFF-SEASON:

07:00 Uhr bis 08:00 Uhr Frühstück:

200 g Eiklar, 50 g Cottage Cheese, 30 g Reiswaffeln oder 30 g Haferflocken, 30 g Whey-Isolat in 300 ml Flüssigkeit (halb Milch/halb Wasser)

10:00 Uhr Zwischenmahlzeit:

250 g Magerquark mit 1 Stück Obst, 1 EL Honig oder Agavendicksaft

12:00 Uhr bis 13:00 Uhr Mittagessen

(KH können aufgeteilt werden fürs Abendessen):

200 g Fleisch (Huhn, Pute oder Rindfilet oder Fisch) mit 70 g Reis oder 70 g Vollkornnudeln oder 300 g Kartoffeln gekocht. Salat und Gemüse nach Bedarf mit 1 EL Öl, Essig nach Bedarf.

Vor dem Training:

1 Apfel, 15 g Intensity NO-X (Trainingsbooster von All Stars)

Nach dem Training:

30 g Whey-Isolat mit Wasser, 15 g Glutamin, 20 g Reiswaffeln oder 1 Apfel

Abendessen:

200 g Fleisch oder Fisch mit Gemüse

Nachts vor dem Schlafen:

25 g Hypro in 300 ml Flüssigkeit (halb Milch/halb Wasser), 20 g Mandeln

Kalorien: 1859

Fett: 53,15 g

Kohlenhydrate: 52,05 g

Protein: 185,28 g

Nahrungsergänzungen:

Zum Frühstück:

2 Super Complete von Ultimate, Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren, 3 BCAAs von All Stars

Vor dem Training:

4 Aminotropin von Allstars

Nach dem Training:

30 g Whey-Isolat mit Wasser, 4 Aminotropin, 1 Magnesium

Abendessen:

Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren

Vor dem Schlafengehen:

3 BCAAs, 15 g Glutamin (Nutriforce-Pulver)

Danksagung:

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben; Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

„Nichts spornt mich mehr an als die drei Worte: Das geht nicht. Wenn ich das höre, tue ich alles, um das Unmögliche möglich zu machen.“ (Harald Zindler)

Schlusswort:

„Wann immer ich mich umsehe, wird mir eines immer bewusst, nämlich: Sei immer du selbst, bring dich selbst zum Ausdruck, habe Vertrauen zu dir selbst. Ziehe nicht los und suche nach einer erfolgreichen Persönlichkeit, um ihr nachzueifern.“ (Bruce Lee)

Kontakt:

petra.migani@bluewin.ch

oder via Facebook ★

1/3-Anzeige