

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



ANGELIKI ILIADOU MUSTOE

Figur-Klasse-Championesse

STECKBRIEF

Geboren:	19.07.1982
Geburtsort:	Mühlacker, Deutschland (griechische Staatsbürgerin)
Größe:	1,58 m
Wettkampfgewicht:	46,0 bis 47,0 kg
Off-Season-Gewicht:	49,0 kg
Beruf:	Physiotherapeutin
Familienstand:	verheiratet mit Robert Mustoe, zwei Kinder (Autumn und Riley)

NBB & F:
Hallo Angeliki, seit wann trainierst Du im Fitnessstudio?

Angeliki Iliadou Mustoe:
 Im Fitnessstudio trainiere ich seit meinem 17. Lebensjahr. Schon zu Beginn meines Trainings war ich 5-mal in der Woche im Studio. Ich machte viel Aerobic, Spinning und trainierte mit Gewichten. Allerdings teilte ich damals noch die Einstellung vieler Frauen, dass Frauen durch das Training mit schweren Gewichten männlich erscheinen und eine Frau durch das Heben von schweren Gewichten zu muskulös wird. Folglich arbeitete ich mit geringen Gewichten und machte viele Wiederholungen pro Satz. Seit März 2011 verwende ich aber auch schwere Gewichte in meinem Training und habe keine Angst mehr davor, zu muskulös zu werden.

NBB & F: Nach Deinem Sieg in der Frauen-Figur-Klasse der GNBF e. V. im Jahre 2011 hast Du keinen Wettkampf mehr bestritten. Wie sehen Deine zukünftigen Wettkampfpäne aus?

Angeliki Iliadou Mustoe:
 Die Vorbereitungen für meine Ausreise in die Vereinigten Staaten von Amerika am 22. Mai des vergangenen Jahres und die ersten

Monate in meiner neuen Heimat haben viel Zeit und Energie in Anspruch genommen. Dennoch habe ich immer die Zeit für mein Training gefunden und plane zukünftig die Teilnahme an Profi-Wettkämpfen in der Frauen-Figur-Klasse.

NBB & F:
Warum bist Du Natural Bodybuilderin?

Angeliki Iliadou Mustoe:
 Ich war noch nie ein Fan von Medikamenten und schon gar nicht von der Einnahme irgendwelcher Substanzen, bei denen ich mir nicht sicher sein kann, dass sie mir früher oder später keinen Schaden zufügen. Bevor ich mit dem Bodybuilding begann, habe ich sogar auf die Einnahme von Vitaminpräparaten verzichtet, da ich der Meinung bin, dass der Körper auch durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit allem versorgt werden kann, was er braucht. Für mich kommt nur NATURAL BODYBUILDING infrage. Ich möchte stolz auf meine erzielten Leistungen sein und sagen können, dass alles, was ich erreicht habe, das Resultat aus harter Arbeit, innerer Motivation, hoher Disziplin und hartem Training ist. Dopingmittel haben in meiner sportlichen Karriere keinen Platz.

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

Angeliki Iliadou Mustoe:
 Ich trainiere jetzt seit zwölf Jahren. Vor vier Jahren habe ich meinen Mann kennengelernt, der schon seit seiner Kindheit Bodybuilding macht, jedoch nicht an Wettkämpfen teilnehmen möchte, da er so gerne Eiscreme isst. Ende November 2011 wurde er für sechs Monate zu einem militärischen Einsatz eingezogen. In dieser Zeit konnte ich meine Ängste um sein Wohlergehen nur im Training abschalten. Im Studio wurde ich dann darauf angesprochen, ob ich für einen Wettkampf trainieren würde. Bis zu dem Zeitpunkt war mir dieser Gedanke allerdings noch nie durch den Kopf gegangen. Diese Frage eines Sportskollegen weckte mein Interesse am Wettkampfsport. Mir gefiel die Vorstellung, nicht nur aus Spaß zu trainieren, sondern auch das Ziel zu haben, Wettkämpferin zu sein. Keine zwei Wochen später begann ich mit der Vorbereitung auf meinen ersten Wettkampf, die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2011, die nur noch sieben Wochen entfernt war. Ein Mitglied meines Teams, Quincy Williams, befand sich ebenfalls in der Vorbereitung auf die GNBF e. V.-Show. Er meldete mich kurzerhand zum Wettkampf an.

WETTKAMPF-TEILNAHMEN:

- Mai 2011 – USAG Bodybuilding & Figur-Championships (Militär-Meisterschaft):**
 4. Platz Frauen-Figur-Klasse (nach 7 Wochen Training)
- Oktober 2011 – GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2011:**
 1. Platz Frauen-Figur-Klasse (nach 7 Monaten Training)





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

Angeliki Iliadou Mustoe:
Neben dem Gewichtstraining habe ich Spinning, Yoga, Pilates und Aerobic trainiert und in den Abendstunden an einer Vielzahl solcher Kurse teilgenommen. Das Gewichtstraining machte mir aber immer am meisten Spaß. Deshalb ließ ich meine Freundinnen im Gruppenraum schon bald alleine und begann mit dem Gewichtstraining.

NBB & F:
Wie lautet Deine Trainingsphilosophie?

Angeliki Iliadou Mustoe:
Gib Dein Bestes!

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

Angeliki Iliadou Mustoe:
Als Physiotherapeutin, bin ich der Meinung, sollte man selbst mit gutem Beispiel vorangehen und fit sein. Bei meiner Arbeit behandle ich den Körper von Patienten, also sollte ich selbst gesund sein und fit und sportlich aussehen. Das zeigt den Patienten, dass ich mein Werk als Therapeutin verstehe und stärkt deren Vertrauen in meine Kompetenz. Jeden Tag spreche ich meinen Patienten die Empfehlung aus, sich zu bewegen und körperlich aktiv zu sein. Also versuche ich, der lebende Beweis dafür zu sein, dass sich körperliches Training positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Die Reaktionen meiner Freunde, Bekannten und meiner Familie bezüglich meines sportlichen Ehrgeizes fallen ganz unterschiedlich aus. Manche empfinden mein Training als übertrieben. Besonders die Leute, die mich als die kleine, zierliche Angeliki kannten, sind der Meinung, dass mein Sport unpassend für mich ist. Für diese Leute bin ich nun nicht mehr feminin genug, und sie können nicht verstehen, warum ich freiwillig eine so strikte (proteinreiche) Diät einhalte. Andere Personen sehen mich als Vorbild und werden durch mein Aussehen motiviert, auch zu trainieren. Diese Leute stellen mir häufig Fragen zur Ernährung und zum Training.

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

Angeliki Iliadou Mustoe:
Seitdem ich Natural Bodybuilderin bin, hat sich einiges in meinem Leben verändert. Es ist mir beispielsweise wichtig, dass ich acht Stunden Schlaf bekomme. Ich gehe früh ins Bett, stehe aber auch früh auf, um den Beginn eines neuen Tages bewusst zu genie-

Ben. Ich arrangiere alles so, dass ich auf keinen Fall mein Training ausfallen lassen muss, denn das ist mir sehr wichtig. Besonders meine Einstellung zur Ernährung hat sich gewaltig verändert. Ich war schon immer sehr schlank. Meine Figur war jedoch das Ergebnis davon, dass ich nur sehr wenig Nahrung zu mir nahm. Heute esse ich ständig, aber ich achte sehr genau darauf, was ich esse. Meine Ernährung ist heute viel proteinreicher als früher.

Das Wichtigste in meinem Leben sind mein Mann und meine Kinder und meine ganze restliche Familie.

NBB & F: Wie lautet Dein Lebensmotto?

Angeliki Iliadou Mustoe: Sitze nicht nur da und warte auf Besseres, sondern stehe auf und handle!

NBB & F:
Welche Hobbys hast Du?

Angeliki Iliadou Mustoe:
Gewichtstraining, Rennradfahren, Wandern, Klettern (im Winter in der Kletterhalle, im Sommer in der freien Natur), Fallschirmspringen, Snowboarding, Lesen, Shopping (besonders Schuhe).

NBB & F:
Erzähle den Lesern der NBB & F bitte etwas über Dein Training.

Angeliki Iliadou Mustoe:
Ich trainiere 5-mal pro Woche. Das Wochenende ist grundsätzlich trainingsfrei. Grundsätzlich mache ich für jede Muskelgruppe 4 bis 5 Übungen zu jeweils 3 bis 4 Sätzen. Ich mache nur wenig Cardiotraining, denn ich habe das Gefühl, dass ich durch Ausdauertraining recht schnell einen Großteil meiner hart erarbeiteten Muskelmasse verliere. Deshalb beschränkt sich mein Ausdauertraining in der Aufbauphase auf maximal 2 wöchentliche HIIT-Einheiten (z. B. auf dem Laufband) über eine Dauer von jeweils 25 Minuten. Während der Definitionsphase erhöhe ich das Pensum meines Ausdauertrainings ein wenig.

BEISPIELHAFTER TRAININGSPLAN IN DER AUFBAUPHASE:

Montag: Brust & Bauch

1. Bankdrücken: 3 x 8
2. Schrägbankdrücken: 3 x 8
3. Kabelzüge, überkreuz: 3 x 8
4. Bauch – Hier variiert mein Programm von



Training zu Training (Crunch, Beinheben, Sit-ups). Die Bauchmuskeln trainiere ich 3-mal pro Woche.

Dienstag: Rücken

1. Klimmzüge: 4 x 9
2. Rudern an der Maschine oder mit freien Gewichten: 4 x 10
3. Kreuzheben: 4 x 8

Mittwoch: Beine

1. Beinpresse: 4 x 8
oder Kniebeugen: 4 x 8
2. Ausfallschritte: 3 x 8
3. Liegende Beincurls: 4 x 8
4. Kreuzheben mit angewinkelten Knien: 4 x 8
5. Wadenheben, stehend: 4 x 10
6. Wadenheben, sitzend: 6 x 10
Die Waden trainiere ich 2-mal pro Woche.

Donnerstag: Schultern

1. Schulter-Drücken: 4 x 8
2. Frontheben: 4 x 10
3. Seitheben: 4 x 10
4. Seitheben, vorgebeugt: 4 x 8

Freitag: Trizepse und Bizepse

1. Dips: 4 x 10
2. Trizeps-Drücken (Skull-Crushers): 4 x 8
3. Kick-Back am Seilzug: 4 x 8
4. Kurzhantel-Curl im Stehen: 4 x 8
5. Stehende Curls am Seilzug: 4 x 8
6. Schrägbank-Curls: 4 x 8
Während der Definitionsphase trainiere ich am Montag, Mittwoch und Freitag meinen Oberkörper.



Für die Brust, den Rücken, die Schultern und die Arme mache ich jeweils 1 Übung zu 4 Sätzen und absolviere hierbei ein Zirkeltraining. Am Dienstag und Donnerstag trainiere ich die Beine und mache Kniebeugen oder Beinpresse, Kreuzheben mit leicht angewinkelten Knien, Ausfallschritte und Beincurls – pro Übung stehen jeweils 4 Sätze zu 15 Wiederholungen auf meinem Programm. Das Training der Bauch- und Wadenmuskeln unterscheidet sich in der Definitionsphase nicht vom Training während der Aufbauphase.

NBB & F:

Und wie sieht Deine Ernährung aus?

Angeliki Iliadou Mustoe:

Ich esse 5- bis 6-mal am Tag (alle 3 Stunden) und versuche, täglich 4 Liter Wasser zu trinken. Pro Tag nehme ich 125 bis 150 g Protein zu mir. Meine bevorzugten Proteinquellen sind Eier, griechischer Joghurt, Fisch, Hähnchen, Proteinshakes und Rindfleisch. Dazu kommt der tägliche Verzehr von insgesamt ca. 100 g Kohlenhydraten in Form von Haferflocken, braunem Reis, Bohnen und

Süßkartoffeln und die Aufnahme von etwa 50 g Fett durch den Verzehr von Milchprodukten, Nüssen und Erdnussbutter. Meine Lieblingsgerichte sind Moussaka (griechische Spezialität) und Steak mit Gemüse und Ofenkartoffel. Als Nahrungsergänzungen nehme ich Proteinshakes, Multivitamine und Fischöl-Kapseln (Omega-3-Fettsäuren).

NBB & F:

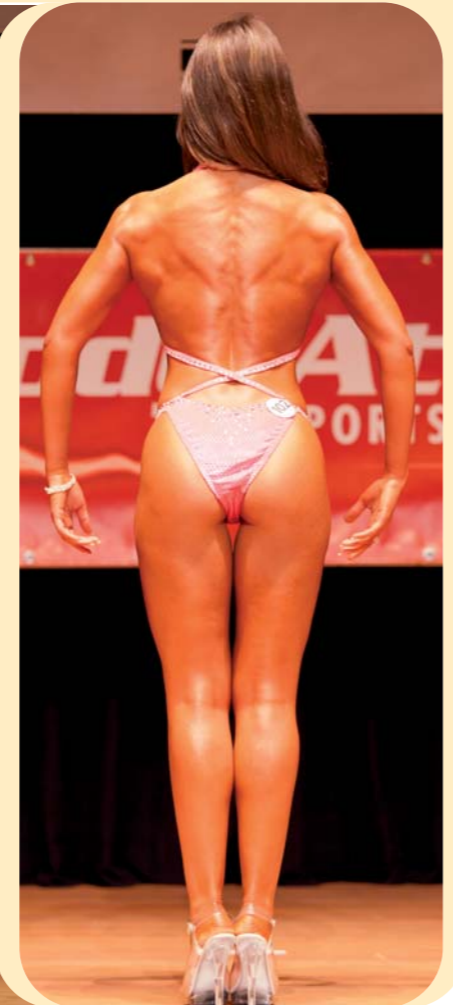
Möchtest Du Dich bei jemandem besonders bedanken?

Angeliki Iliadou Mustoe:

Ich danke meiner Familie für ihre Unterstützung und ihre Geduld und auch dafür, dass sie häufig Gemüse mit Huhn oder Fisch mit mir isst, ohne sich darüber zu beschweren. Und meinen Eltern danke ich für ihre guten Gene, die sie mir für unseren Sport mitgegeben haben. ★

Notiz des Herausgebers:

Wenn Sie Kontakt zu Angeliki Iliadou Mustoe aufnehmen möchten, schreiben Sie ihr eine E-Mail an: Angeliki-82@hotmail.de.



1/1-Anzeige