

von Berend Breitenstein

Ann Kuper

GNBF E. V. DEUTSCHE MEISTERIN 2011
FRAUEN-BODYBUILDING

Ann Kuper betreibt seit 1985 Bodybuilding, die Bodybuilding-Bühne betrat sie aber erst 26 Jahre nach ihren Anfängen in unserem Sport, nämlich im Jahre 2011. Ohne Zweifel verlief das Wettkampfdebüt der heute 45-jährigen Topathletin äußerst erfolgreich. Sie konnte sich auf Anhieb gegen sieben weitere Konkurrentinnen in ihrer Klasse durchsetzen und gewann verdient den Titel der GNBF e. V. Deutschen Meisterin im Frauen-Bodybuilding 2011. Bevor die 1,52 m große Ann im Alter von 18 Jahren mit dem Natural Bodybuilding begann, war sie bereits in verschiedenen Sportarten aktiv: Rock 'n' Roll, Kunstturnen, Reiten, Steppaerobic und Kampfsport. Stephan Biro, Inhaber des Studios „Work Out Fitness“ in Dortmund, erkannte das Potenzial der kleinen, energiegeladenen Athletin für den Muskelaufbau und führte sie an den Wettkampfsport heran. Schnell stand für Ann fest, dass sie es gerne mit einem Start bei der GNBF e. V. versuchen würde. „Ich habe niemals irgendwelche Dopingmittel eingenommen, denn ich möchte mein frauliches Aussehen behalten, meine Gesundheit bewahren, eine gesunde Lebensweise führen und Vorbild für meine Kunden sein“, sagt die selbstständige Fitness-Personal-Trainerin. Ann berät und betreut ihre Klienten bei der Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsprogramms und bietet darüber hinaus auch Massage und Entspannungstraining an. Mit dieser Arbeitstätigkeit hat die gelernte Krankenschwester ihr Hobby zum Beruf gemacht, und ihre Kunden profitieren vom großen Erfahrungsschatz der Personal Trainerin. „Das Training muss Spaß machen, die Gesundheit

fördern und zu Fortschritten in der körperlichen Entwicklung führen“, antwortet sie auf die Frage nach ihrem Trainingsgrundsatz. 6-mal pro Woche trainiert die Powerfrau mit Gewichten. Dabei arbeitet sie gerne unter Anwendung der Pyramidenmethode: „Ich erhöhe die Gewichtsbelastung mit jedem Satz und reduziere die Wiederholungsanzahl. Pro Satz trainiere ich zwischen 15 und 6 Wiederholungen. Nach jedem Satz spanne ich die zuvor belastete Muskulatur für mehrere Sekunden stark an. Die Pausenlänge zwischen den Sätzen liegt zwischen 1 bis 2 Minuten“, gibt die Mutter zweier erwachsener Töchter (21 und 22 Jahre alt) kund. Während der Wettkampf-Vorbereitung trainiert sie jede Muskelgruppe mit 3 Übungen zu jeweils 3 Sätzen und 12 Wiederholungen pro Satz. Im Training verwendet sie ca. ab zwei Monaten vor der Meisterschaft ein gleichbleibendes Gewicht bei jeder Übung und macht damit 3 Sätze von jeder Übung zu je 12 Wiederholungen. Um während eines Wettkampfes auf der Bühne nicht nur durch ihre symmetrisch entwickelte und austrainierte Muskulatur zu überzeugen, sondern Zuschauer und Juroren auch durch eine gekonnte Präsentation zu beeindrucken, übt Ann 2-mal pro Woche die Pflichtposen. Darüber hinaus arbeitet sie ab vier Wochen vor einem Wettkampf auch 2-mal wöchentlich an der Perfektionierung ihrer Posing-Kür. Zuzüglich zu ihren Gewichtstrainingseinheiten mit Lang- und Kurzhanteln sowie an diversen Maschinen absolviert Ann 2-mal pro Woche ein Gymnastik- und Dehnungsprogramm sowie Pilates-Übungen.



„Ich mache das, um die Elastizität und Beweglichkeit meiner Muskeln, meiner Sehnen und meiner Bänder zu erhalten“, sagt sie. Als wenn das noch nicht genug Bewegung für dieses Energiebündel wäre, stehen außerdem noch zwei wöchentliche Ausdauereinheiten von jeweils 1 Stunde Steppaerobic und 1 Stunde Aerobic auf dem Trainingsprogramm der GNBF e. V. Deutschen Bodybuilding-Meisterin von 2011. Dieses Pensum des aeroben Trainings erhöht sich sogar noch während der Wettkampf-Vorbereitung. In dieser Zeit steht tägliches, im Anschluss an das Frühstück absolviertes Kardiotraining auf dem Programm (für jeweils 40 Minuten). Sonntags ist für Ann grundsätzlich trainingsfrei. Diesen Tag nutzt sie zur Regeneration und zum Aufladen ihrer Kräfte. Zur Entspannung genießt sie es, gemeinsam mit der Familie Ausflüge in Vergnügungsparks zu unternehmen. Als weitere, die Entspannung fördernde Hobbys gibt Ann Lesen, Kochen, Schwimmen und Musik hören an. Die Athletin achtet sehr genau auf die Signale ihres Körpers. Falls sie sich nach einem kompletten Ruhetag noch nicht wieder voll leistungsfähig fühlt, gönnt sie sich einen weiteren trainingsfreien Tag, bevor es anschließend in eine neue körperlich aktive Woche geht.

Ann ist sich sehr bewusst darüber, dass ihr hartes und umfangreiches Training nur dann zu den von ihr gewünschten Fortschritten in der Körperentwicklung führen kann, wenn die Ernährung den Anforderungen ihres Organismus gerecht wird. Dementsprechend legt sie großen Wert an die Optimierung ihrer Ernährung. In der Off-Season nimmt sie direkt nach dem Aufstehen 40 g Müsli, gemischt mit einem zerkleinerten Apfel, Buttermilch und Proteinpulver zu sich. Mittags steht dann viel Gemüse und eine große Portion Fisch oder Huhn auf ihrem Speiseplan. Dazu gönnt sie sich etwas Ketchup und einige Esslöffel Reis. Vor dem Training trinkt Ann einen Proteinshake und isst dazu einen kleinen kohlenhydratreichen Snack, meistens in Form von etwas Brot oder einem Brötchen. Zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher direkt nach dem Training verzehrt sie einen frischen Salat, etwas frisches Obst und einen Müsliriegel. Eine Stunde nach dem Training genießt sie einen weiteren Proteinshake. „Da ich jeden Abend arbeite, esse ich nichts zu dieser Tageszeit“, sagt Ann. „Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, nehme ich eine Kleinigkeit zu mir, beispielsweise 100 g Harzer Roller mit einer ganzen Salatgurke oder fünf Mohrrüben, oder ich esse 250 g Quark, gemischt mit frischen Früchten.“ Der Sonntag ist nicht nur Anns trainingsfreier Tag, sondern auch der Tag, an dem sie nach Herzenslust schlemmt. Dann nimmt sie es sowohl mit der Auswahl der verspeisten Lebensmittel als auch mit der Höhe der Kalorienzufuhr nicht so genau. „Sonntags gönne ich mir ein ausgiebiges Frühstück mit Brötchen, Eiern und Kaffee usw. – eben ein leckeres „deutsches“ Frühstück. Am Nachmittag gibt es dann Kuchen, gefolgt von einer warmen Mahlzeit am Abend, die aus Pizza, Eintopf oder Fisch besteht“, beschreibt Ann ihren wohlverdienten „Schlemmertag“.

Ihr tägliches Nahrungsergänzungsprogramm setzt sich aus der Zufuhr von Magnesium, B-Vitaminen und 2 bis 3 Proteinshakes zusammen. Ann trinkt täglich 3 bis 4 Liter Wasser und 4 bis 5 Tassen Kaffee. Am Wochenende darf es dann auch mal 1 alkoholfreies Hefeweizen sein. Etwa zwei Monate vor einem Wettkampf beginnt die erfolgreiche Athletin damit, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren und gleichzeitig die Proteinaufnahme zu erhöhen. Jetzt isst sie morgens 3 gekochte Eier ohne Eigelb und trinkt dazu etwas Buttermilch mit Proteinpulver gemischt. Als Snack gibt es Erdbeeren und Wassermelone und 50 g ungesalzene Reis. Das Mittagessen gleicht dem während der Off-Season, es gibt reichlich Gemüse und dazu viel Fisch oder Huhn. Allerdings verzichtet Ann nun auf den Ketchup. Das Dressing für ihren Salat besteht aus einer Mischung aus Joghurt, etwas Walnussessig und einem Spritzer flüssigen Süßstoff. Vor dem Training gibt es einen Proteinshake zusammen mit 30 g Haferflocken und einer Portion frischem Obst der Saison,



GNBF e. V. ATHLETEN-PORTRÄT: ANN KUPER

beispielsweise einer frischen Kiwi. Trotzdem sie sich in der Wettkampf-Vorbereitung befindet, genießt Ann direkt im Anschluss an das Training 1 Riegel Schokolade. Eine Stunde später folgt dann der Konsum eines weiteren Proteinshakes. Am Sonntag genehmigt sie sich ein ebenso ausgiebiges Frühstück wie in der Off-Season, allerdings verzichtet Ann am Nachmittag auf den Verzehr des Kuchens und isst stattdessen frisches Obst mit 150 g Quark vermischt. Im Vergleich zur Aufbauphase entfällt der Verzehr der abendlichen sonntäglichen Pizza. Stattdessen gibt es Fisch mit frischem Gemüse oder frischem Obst. Ebenso wie im Training, achtet Ann auch in der Ernährung sehr auf ihr Körpergefühl. „Ich spüre genau, wann der Zeitpunkt gekommen ist, an dem ich genügend Kohlenhydrate zu mir genommen habe. Sollten meine Kohlenhydratspeicher noch nicht ausreichend gefüllt sein, esse ich zusätzlich etwas frisches Obst und ca. 50 bis 80 g ungesalzenen Reis“, sagt Ann. Das Wettkampfgewicht der austrainierten Athletin beträgt 41,5 kg. Sie achtet darauf, während der Off-Season nicht zu sehr an Gewicht zuzunehmen. Daher zeigt die Waage außerhalb der Saison nur etwa zwei Kilogramm mehr Körpergewicht an.

Ann möchte sich insbesondere bei ihrem Lebensgefährten Rainer, bei ihren beiden Töchtern Anna und Elisabeth und bei Stephan Biro für deren Unterstützung und Rat bedanken. Als ihre nächsten sportlichen Ziele nennt sie die Verteidigung ihres Deutschen Meistertitels in diesem Jahr sowie nach ihrem erstmaligen Start bei der Weltmeisterschaft 2011 (7. Platz) die erneute Teilnahme an einer internationalen Bodybuilding-Meisterschaft. Die Verbindung aus einem intakten privaten Umfeld, optimaler Betreuung durch ihren Coach und einem unbändigen Erfolgswillen lässt für die sportliche Zukunft dieser Ausnahmehethletin noch Einiges erwarten.

Weitere Informationen zu Ann Kuper sind auf ihrer Webseite www.annkuper.de ersichtlich. Um mit Ann in Kontakt zu treten, schreiben Sie ihr eine E-Mail unter post@annkuper.de. ★

