



GNBF e. V.
Deutsche
Meisterschaft 2010



FOTO: OLIVER ELM

STECKBRIEF:

- ★ **GEBOREN:**
09.05.1982
- ★ **GEBURTSORT:**
Saarbrücken
- ★ **GRÖßE:**
1,80 m
- ★ **WETTKAMPFGEWICHT:**
72,5 bis 73,5 kg
- ★ **OFF-SEASON-GEWICHT:**
78,0 bis 82,0 kg
- ★ **TRAINING SEIT:**
1998
- ★ **BERUF:**
Diplom-Ingenieur
- ★ **LEBENSPHILOSOPHIE:**
Man sieht sich immer
zwei Mal im Leben.
Du kannst alles schaffen,
wenn du es wirklich willst.
- ★ **HOBBYS:**
Bodybuilding, Sportwagen,
Freundschaften pflegen
- ★ **FAMILIENSTAND:**
verheiratet mit Nadine
- ★ **SPORTLICHES VORBILD:**
Andreas Plate, Murat Demir

Corin Elm – Natural-Bodybuilding-Champion!

NBB & F:

Hallo Corin, herzlich willkommen zum Interview mit **NBB & F**. Zu Beginn unseres Gesprächs die Frage, warum Du Dich für den dopingfreien Weg, sprich das Natural Bodybuilding entschieden hast?

Corin Elm: Ich möchte meinen Körper nicht durch die Einnahme von Dopingmitteln schädigen und auch im hohen Alter noch gesund und munter sein!

NBB & F:

Wie bist Du mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

Corin Elm: Im Jahr 2006 begann ich damit, an Wettkämpfen teilzunehmen. Allerdings gab es bei dem von mir gewählten Verband keine Dopingtests.

Dementsprechend schwer war es für mich, dort Fuß zu fassen. Doping war und ist für mich noch nie eine Option gewesen, um schnell Muskeln aufzubauen. Stattdessen möchte ich mich Jahr für Jahr in kleinen Schritten verbessern und meine Schwachstellen beseitigen. Im Jahr 2008 wurde ich dann auf die GNBF e. V. aufmerksam. Dieser Verein war genau das, was ich suchte!

Es gab Gewichtseinstufungen, Lügendetektortests und Urinproben. Somit war für mich klar, dass es bei der GNBF e. V. gleichgesinnte Athleten gibt, mit denen ich mich messen könnte. Hinzu kam meine Motivation, es den Neidern beweisen zu wollen, dass ich meine bisher erbrachten Leistungen natural geschafft hatte. Somit war es für mich eine große Ehre, im Jahr 2010 meinen ersten Wettkampf bei der GNBF e. V. zu bestreiten.

NBB & F:

Du konntest Dir in einer tollen Form auf Anhieb den Klassensieg im Leichtgewicht bei der 7. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2010 sichern! Welche Sportarten hast Du vor Beginn des Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

Corin Elm: Als kleiner Junge habe ich eine Zeit lang Judo und Karate gemacht, was mir aber beides nicht wirklich gut gefallen hat. Mit ca. neun Jahren fing ich dann mit Handball an. Dieser Sport machte mir viel Spaß, und ich war bis 2011 aktiver Handballer. Aufgrund der starken Verletzungsgefahr habe ich mich heute aber vom



FOTO: PATRICK HEISEL

Handball abgewandt und konzentriere mich voll und ganz auf den Eisensport.

NBB & F:

Wie lautet Deine Trainingsphilosophie?

Corin Elm: Es geht mir nicht darum, im Training möglichst viel Gewicht zu bewegen. Vielmehr möchte ich den trainierten Muskel fühlen und diesen kontrolliert ermüden. Mittlerweile bin ich auch davon überzeugt, dass ein dauerhaftes Training mit 110 % Intensität das zentrale Nervensystem schädigt und somit auf lange Sicht gesehen ineffizient ist. Bezüglich der Trainingsintensität und der Übungsauswahl gestalte ich nahezu jedes Training anders. So macht mir das Training viel Spaß und es mangelt mir so nie an Motivation, ins Studio zu gehen. Wenn ich mich richtig stark und sicher fühle, lasse ich es dort ordentlich krachen. Wenn ich mich mal nicht so gut fühle, bleibe ich sogar ganz zu Hause. Diese Einstellung hat sich aber über viele Jahre entwickelt. Mit zwanzig Jahren kannte ich nur den Weg, im Training immer 110 % zu geben.

NBB & F:

Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und auf Deine berufliche Laufbahn?

Corin Elm: Wenn ich mich in Wettkampfvorbereitung befinde, bin ich natürlich schon etwas eingeschränkt bezüglich Unternehmungen mit Freunden und Bekannten. Mittlerweile kennt aber mein komplettes Umfeld meine Einstellung zum Thema Sport und Ernährung und akzeptiert dies ohne

WETTKAMPF-TEILNAHMEN & PLATZIERUNGEN

Jahr	Saison	Meisterschaft	Verband	Klasse	Platzierung
2006	Frühjahr	Newcomer-Meisterschaft	NABBA/WFF	Leistung	1.
2006	Frühjahr	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	5.
2006	Herbst	Nord-West-Cup	NABBA/WFF	Fitness	1.
2006	Herbst	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	3.
2006	Herbst	Weltmeisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	3.
2007	Frühjahr	Westdeutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	1.
2007	Frühjahr	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	4.
2008	Frühjahr	Westdeutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Leistung	1.
2008	Frühjahr	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Leistung	4.
2008	Frühjahr	Mr. Universum	NABBA/WFF	Fitness	2.
2010	Frühjahr	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Leistung	6.
2010	Herbst	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	1.
2010	Herbst	Deutsche Meisterschaft	GNBF e. V.	Leichtgewicht	1.
2012	Frühjahr	Deutsche Meisterschaft	NABBA/WFF	Fitness	3.
2012	Herbst	Deutsche Meisterschaft	GNBF e. V.	Leichtgewicht	xx

Zukünftige Wettkampfpäne: regelmäßig Wettkämpfe zu bestreiten und Spaß daran zu haben

große Nachfragen. Dass der Corin mit seinen ganzen Tupperware-Schüsselchen zu Festen anrückt, ist mittlerweile normal. Beruflich bin ich dank meiner schmalen Ausmaße absolut unauffällig. Im Anzug würde niemand vermuten, dass ich Wettkampfbodybuilder bin. Das empfinde ich als sehr praktisch und angenehm, da man als Bodybuilder von vielen Leuten ja leider oftmals falsch eingeschätzt bzw. in eine gewisse Schublade gesteckt wird.

NBB & F:

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

Corin Elm: Am wichtigsten ist mir meine Gesundheit. Deshalb achte ich sorgfältig darauf, was ich esse und was ich trinke. Mein Körper war mir schon als Jugendlicher sehr wichtig, schon lange vor meinen Bodybuilding-Anfängen.

NBB & F:

Corin, erzähle den Lesern der **NBB & F** etwas über Dein Training.

Corin Elm: Ich trainiere im 3er-Split: Brust & Arme, Beine, Rücken & Schultern. Dabei versuche ich, immer einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten einzulegen, um mich optimal erholen zu können. Vor dem Gewichtstraining fahre ich 10 Minuten

locker (120 Watt) Rad, um mein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und mich mental auf das Training einzustimmen. Anschließend beginne ich grundsätzlich mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen pro Satz, um mich gut aufzuwärmen und Verletzungen zu vermeiden. Die von mir trainierten Wiederholungszahlen pro Satz wechseln in einem 2-bis-3-Monats-Zyklus; beispielsweise mache ich 2 Monate 18 bis 20 WH, dann 3 Monate 10 bis 12 WH, gefolgt von 2 Monaten 6 bis 8 WH pro Satz, bevor sich das Ganze wiederholt.

Für die einzelnen Muskelgruppen mache ich 2 bis 4 Übungen. Jede Übung beginnt mit 1 bis 2 Aufwärmsets, an die sich 3 bis 4 Arbeitssätze anschließen. Die Gewichte wähle ich so, dass ich meine angestrebte Wiederholungszahl gerade so schaffe. Nach dem letzten Satz einer Übung will ich aber richtig platt sein. Mein Training beginnt mit Grundübungen (z. B. Schrägbankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzüge usw.). Nach dem Training der Grundübungen schließen sich dann für jede Muskelgruppe noch 1 bis 2 Isolationsübungen an (z. B. Fliegende Bewegungen; Überzüge; Beinstrecken; Kabelzüge, überkreuz usw.). Zum Ausklang des Trainings mache ich 5 bis 10 Minuten Cool-down, beispielsweise auf dem Rad-Ergometer, währenddessen ich das zuvor absolvierte Training noch einmal

komplett Revue passieren lasse. Mein Training zwischen der On- und der Off-Season unterscheidet sich nicht besonders stark. Wenn ich kurz vor einem Wettkampf bin und mein Körperfettanteil schon sehr niedrig ist, trainiere ich leichter und noch vorsichtiger. Ansonsten bleibt trainingstechnisch alles gleich, und ich trainiere nie länger als 70 Minuten inkl. Auf- und Abwärmen!

NBB & F:

Und wie sieht es mit Deiner Ernährung aus?

Corin Elm: In der Off-Season zähle ich keine Kalorien. Ich achte lediglich darauf, täglich 5 bis 6 Mahlzeiten zu verzehren, von denen jede Mahlzeit mindestens 30 g Protein enthält. In dieser Zeit esse ich auch öfter mal eine Pizza (mit Extra-Käse für eine Extra-Portion Protein) oder Fast Food. Trotz allem behalte ich meine Figur im Auge und reduziere den Verzehr von Junk-Food, sobald das Six-Pack ganz zu verschwinden droht. Ich trinke hauptsächlich Wasser, und davon ca. 2 bis 3 Liter pro Tag. Als Nahrungsergänzungen gehören L-Glutamin und BCAAs für mich zur Standard-Supplementierung vor und nach jedem Training, ebenso wie Zink. Ab und an mache ich auch mal eine Creatin-Kur, wobei das für mich nebensächlich ist! Während der Wettkampf-Vorbereitung esse ich 6 bis 7 Mahlzeiten am Tag.

Ich achte darauf, dass in einer Mahlzeit mindestens 30 g hochwertiges Protein (z. B. Hähnchen, Seelachsfilet, Tilapia-Filet, Eiklar, Kochschinken, Proteindrinks) und maximal 60 g komplexe Kohlenhydrate (Parboiled Reis, Haferflocken, Vollkornnudeln) enthalten sind. Die tägliche Fettaufnahme reduziere ich auf ca. 50 g ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Omega-3-6-Fettsäuren). Bezüglich der Kalorienzufuhr variiere ich ständig (Carb Cycling), damit mein Stoffwechsel in Bewegung bleibt. Zudem bewirken bei mir morgendliche Cardioeinheiten auf nüchternen Magen Wunder für den Körperfettabbau. An den Tagen, an denen ich mit den Gewichten pausiere, mache ich in der Regel 30 Minuten Cardio, in einem Pulsbereich zwischen 130 bis 140 Schlägen pro Minute. Ich trinke primär Wasser, und davon ca. 3 bis 4 Liter pro Tag. Ab und an mache ich mir auch mal einen Tee oder Kaffee als geschmackliche Abwechslung. Als Nahrungsergänzungen während der Wettkampf-Vorbereitung nehme ich L-Glutamin und BCAAs vor und nach jedem Training sowie Vitamin C, Lachsölkapseln, ein Multivitaminpräparat und Grüntee-extrakt.

NBB & F:

Gibt es Personen, bei denen Du Dich

bedanken möchtest?
Corin Elm: Ja, ich möchte mich bei meinen Eltern Ute und Oliver bedanken, ohne die ich nicht auf dieser Welt wäre. Bei meiner Frau Nadine, die immer hinter mir steht und mich voll unterstützt, und bei meinen Freund Patrick Heisel, der mich 2006 mit dem Wettkampffieber infiziert hat.

NBB & F:

Vielen Dank für dieses interessante Interview, Corin! Wer mehr über Dich erfahren möchte und mit Dir in Kontakt treten möchte, kann das über Deine Webseite www.corin-elm.de tun. Weiterhin alles Gute für Dich und viel Freude und Erfolg im Training!

Corin Elm: Lieber Berend, ich habe mich zu bedanken. Es ist klasse, meine naturalen Bodybuilding-Gedanken in dieser dafür speziell zugeschnittenen Fachzeitschrift mit anderen teilen zu können. Ich wünsche Dir ebenfalls weiterhin viel Spaß beim Eisenstemmen, und ich fiebere Deiner nächsten Wettkampf-Teilnahme entgegen. ★

1/3_Anzeige hoch

FOTOS: PATRICK HEISEL



GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2010 (Berend Breitenstein, li. und Corin Elm, re.)

Patrick Heisel (li.) und Corin Elm (re.)

FOTO: OLIVER ELM



Hochzeit 2011, Corin mit seiner Frau Nadine