

Ilona Gehring

Weltklasse mit 58!



Backstage INBF
Weltmeisterschaft 2010

Das Alter scheint für Ilona Gehring keine Rolle zu spielen. Mit 58 Jahren bereiten sich nicht wenige Mitmenschen wohl schon auf einen geruhsamen Lebensabend vor und sehen freudig der Rente entgegen – aber das gilt mit Sicherheit nicht für die am 05. September 1952 in Mohacs (Ungarn) geborene Ilona.

Zugegebenmaßen war ich etwa skeptisch, als ich im Jahre 2009 die Anmeldung von Ilona Gehring zur 6. GNBf e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft im Briefkasten vorfand und ihr Geburtsdatum sah. Nun ja, warum nicht, dachte ich mir – mal sehen, wie sie in Form ist. Als dann eine wunderbar austrainierte, anmutige und athletische Frau mit einer Körpergröße von 1,58 m und einem Körpergewicht von 54 kg die Bühne betrat, waren alle der ca. 600 Zuschauer in der Wettkampfhalle sichtlich beeindruckt. Der zweite Platz bei ihrer ersten Wettkampf-Teilnahme bei der GNBf e. V. war hochverdient. Im Oktober 2010 wurde Ilona dann in überzeugender Manier GNBf e. V. Deutsche Meisterin im Natural Bodybuilding – mit 58 Jahren! Dass ihre Muskeln nicht nur schön aussehen, sondern auch über eine enorme Kraft verfügen, bewies diese Ausnahmeathletin durch die Titelgewinne bei der Deutschen Meisterschaft, der Europameisterschaft und der Weltmeisterschaft im Bankdrücken.

Im September 2010 stellte Ilona bei der Weltmeisterschaft im Powerlifting jeweils einen neuen Weltrekord im Bankdrücken (82,5 kg), in der Kniebeuge (117,5 kg) und im Kreuzheben (122,5 kg) in ihrer Altersklasse auf und gewann mit einer Gesamtleistung von 322,5 kg den WM-Titel. Den krönenden Abschluss der Bodybuilding-Wettkampfsaison bildete dann im November 2010 ihr dritter Platz in New York City bei der INBF Amateur-Weltmeisterschaft.

Insgesamt bestreift Ilona im Zeitraum von 1986 bis 2009 bereits etwa 35 Wettkämpfe im Bodybuilding, Bankdrücken oder Powerlifting. Ihr Interesse am Natural Bodybuilding wurde geweckt, als Ilona in einem Fitness-Studio eine Ausgabe des Magazins Natural Bodybuilding & Fitness sah. „Ich wurde sofort neugierig“, sagt sie. Und das aus gutem Grund. Immerhin beschreibt Ilona

ihre Trainingsphilosophie mit: „Lebe gesund, setze Dir Ziele, habe Spaß an dem, was Du tust, und versuche Dich immer zu verbessern – unabhängig vom Alter. Sei konsequent, auch wenn es nicht immer leichtfällt.“ Diese Aussage trifft wohl für viele Natural Athleten den Nagel auf den Kopf. Dass Ilona nicht nur an ihrem Körper arbeitet, sondern generell eine kreative Frau ist, wird aus ihrem erlernten Beruf zur Textilherstellerin deutlich und findet auch Ausdruck in einem ihrer Hobbys, der Kunstmalerei.

Wie sieht nun das Training dieser bemerkenswerten Frau und Athletin aus? Zusammen mit ihrem Lebensgefährten, Ulf Rinas (selbst Europameister und Vize-Weltmeister im Bankdrücken), trainiert Ilona an vier bis sechs Tagen in der Woche im Studio „Body Fit“ in Brunsbüttel.



14 Tage nach
der WM in
New York City



Voller Einsatz bei der Kniebeuge



Ilonas zweite Leidenschaft

Je nach Trainingsphase absolviert sie zwischen 1 und 25 WH pro Satz. Wie es sich für eine Weltmeisterin im Bankdrücken und Powerlifting gehört, steht dabei auch das Maximalkrafttraining für zwei jährliche Zyklen über einen Zeitraum von jeweils sechs bis sieben Wochen auf dem Programm. „Manch einer hält nicht viel von Maximalkrafttraining, bei mir ist es aber zweimal im Jahr ein absolutes Muss“, sagt Ilona. Für das Max-Training beschränkt sie sich auf die Übungen Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben. Während dieser Zeit hält sie auch keine allzu strenge Diät und gönnt sich ab und an ihre Lieblingsesspeise – Palatschinken (Eierkuchen) mit viel Nuss-Nougat-Creme darin. Es macht ihr einfach Spaß, für eine gewisse Zeit mit einer unterschiedlichen Reizintensität im Vergleich zum eigentlichen Muskelhypertrophie-Training zu arbeiten: „Elf Monate Vorbereitung auf eine INBF-Meisterschaft ist eine lange Zeit. Durch die Teilnahme an Meisterschaften im

Bankdrücken und Powerlifting setze ich mir zusätzliche Wettkampf-Höhepunkte“, sagt sie.

Außerdem ist Ilona davon überzeugt, dass ihr das Maximalkrafttraining auch für den Muskelaufbau behilflich ist: „Durch das schwere Training kann ich anschließend auch mehr Gewicht für meine Sätze mit 8 bis 10 Wiederholungen auflegen“, sagt sie. Ilona und Ulf trainieren nach einem Split-Programm, dessen Trainingsinhalte regelmäßig gewechselt werden, damit sich die Muskeln nicht an einen Reiz gewöhnen können. In der Regel stehen für die beiden Eisen-Enthusiasten pro Muskelgruppe 2 bis 4 Übungen und insgesamt 12 bis 15 Sätze auf dem Programm, mit Ausnahme des Trainings der Bizepse und Trizepse. „Hier genügen 6 bis 8 Sätze“, sagen Ilona und Ulf. Jede Körperpartie wird einmal in der

ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Ballaststoffen. Als Fettlieferanten bevorzugt sie Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Täglich trinkt diese Powerfrau 4 bis 7 Liter, zumeist Wasser oder grünen Tee. Gelegentlich gönnt sie sich am Abend beim gemütlichen Zusammensein mit ihrem Ulf auch ein Glas Rotwein. Als Nahrungsergänzungen nimmt sie Proteinkonzentrate, Aminosäuren, Magnesium, Kreatin und Glutamin. „Sehr gute Erfahrungen habe ich mit Kre-Alkayn und BCAAs der Firma Body Attack gemacht“, sagt Ilona.

Ihr Dank gilt den Menschen, die sie unterstützen und die sie lieben – allen voran ihrem zukünftigen Ehemann Ulfert Rinas und ihrem 16-jährigen Sohn Ramon. „Ohne Euer Verständnis hätte ich das alles nicht geschafft“, gibt sie zu.

Woche direkt bearbeitet, mit Ausnahme der Bauchmuskulatur, die zweimal wöchentlich in die Mangel genommen wird. Zur Ergänzung ihres intensiven Gewichtstrainings macht Ilona zwei- bis dreimal wöchentlich für jeweils 20 bis 30 Minuten aerobes Training (außer während der Maximalkrafttraining-Zyklen). Dieses Pensum wird vier bis fünf Wochen vor einem Bodybuilding-Wettkampf auf vier bis fünf wöchentliche aerobe Trainingseinheiten für jeweils 60 Minuten erhöht. Auch das Dehnen nach der harten Arbeit mit den Gewichten ist für Ilona ein wichtiger Bestandteil ihres Trainingsprogramms. Bezüglich ihrer Ernährung ist Ilona den Großteil des Jahres sehr diszipliniert. Auch während der Off-Season steigt ihr Körpergewicht nicht über 59 kg. Alle 2,5 bis 3,5 Stunden verzehrt sie eine Mahlzeit. Sie nimmt viel Protein zu sich (ca. 180 g/Tag). Ihre tägliche Kohlenhydratzufuhr schwankt zwischen 30 g und 180 g – je nach Trainingsphase. Ilona achtet sehr auf eine

Und der Weg für Ilona Gehring ist noch lange nicht zu Ende. Als Kraftathletin plant sie für dieses Jahr die erneute Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken, an der Deutschen Meisterschaft im Powerlifting und an der Weltmeisterschaft im Powerlifting. Darüber hinaus wird sie erneut die Bodybuilding-Bühne betreten; zunächst bei der 8. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft am 15.10.2011 in Brunsbüttel.

Aller Voraussicht nach folgt dann am 12. November 2011 ihr Griff nach Sternen im Kampf um den WM-Titel der INBF oder WNBF im Frauen-Bodybuilding. Und wer weiß, vielleicht fügt diese Ausnahmeathletin ihrer einzigartigen Wettkampfkariere noch einen weiteren Weltmeistertitel hinzu. Zuzutrauen ist es ihr in jedem Fall!

Kontakt zu Ilona Gehring (auch Sponsoring-Anfragen) unter ihrer E-Mail: ilonagehringer@web.de. ★