

GNBF e. V. Athleten-Portrait

„Du kannst erreichen,
was immer Du willst,
wenn Du bereit bist,
hart genug dafür zu arbeiten.“

Julia von Berend Breitenstein Kartal

FIGURENKLASSE-ATHLETIN DER ERSTEN STUNDE

Nach diesem Motto lebt und trainiert Julia Kartal, geboren am 29.07.1987 in Frankfurt am Main. Diese junge, hübsche 1,65 Meter große und in Wettkampfform 55 kg bis 56 kg schwere Athletin (Off-Season: 58,5 kg bis 59,5 kg) trainiert seit fünf Jahren und gab ihr Wettkampfbüt in der erstmalig ausgetragenen Frauen-Figurenklasse der GNBF e. V. im Jahre 2009. Julia begeisterte mit ihrem schönen Körperbau und ihrer sympathischen Ausstrahlung die Zuschauer des Wettkampfes und überzeugte auch

die Juroren. Der dritte Platz und die, wie sie sagt, „wunderbare“ Erfahrung, auf der GNBF e. V.-Bühne zu stehen, hat ihren Ehrgeiz für die Teilnahme an zukünftigen Wettkämpfen in der Frauen-Figurenklasse entfacht.

Aktuell bereitet sich die gelernte Bürokauffrau und angehende Diplom-Sport- und Fitnesstrainerin auf die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2010 vor. Dafür trainiert sie insgesamt 6- bis 7-mal pro Woche. Um die Fettverbrennung optimal anzuregen, macht Julia 2- bis 3-mal pro

Woche frühmorgens Ausdauertraining auf nüchternem Magen. Das Krafttraining folgt entweder am Abend oder am nächsten Tag. Im Krafttraining verwendet die 23-Jährige ein 2-Tage-Split-Programm, wobei sie an einem Tag die Arme und die Beine zusammen trainiert und am zweiten Tag ihres Split-Programms den Rücken, die Schultern und die Brustmuskeln bearbeitet. Für jede Muskelgruppe trainiert sie 2 bis 4 Übungen mit jeweils 3 bis 4 Sätzen. Die Wiederholungszahlen pro Satz bewegen sich zwischen 6 und 15. Für die größeren Muskelgruppen stehen grundsätzlich mehr Übungen auf dem Programm als für kleinere Muskelgruppen. „Meine Bauchmuskeln trainiere ich immer mal zwischendurch oder am Tag meines kardiovaskulären Trainings“, sagt Julia. Ihr Kardiotraining absolviert Julia entweder für 20 bis 30 Minuten nach der Intervallmethode auf dem Laufband oder für 40 bis 60 Minuten unter Einsatz der Dauerperiode auf dem Ergometer oder dem Stepper.

„Ich bin kein Freund von Diäten, umso schwerer fällt es mir, auf bestimmte Dinge zu verzichten und nach Plan zu essen“, gibt Julia bezüglich ihrer Ernährung zu Protokoll. Stehen in der Off-Season schon mal Schokolade und Fast Food sowie mindestens 2-mal wöchentlich Nudeln auf ihrem Speiseplan, so achtet die durchtrainierte Julia während der Wettkampfvorbereitung sehr genau auf das Mahlzeiten-Timing und die Auswahl ihrer Lebensmittel. „Zur Wettkampf-Vorbereitung esse ich alle 3 Stunden und komme so auf 4 bis 5 Mahlzeiten pro Tag. Diese bestehen zum größten Teil aus Reis, Geflügel, Kartoffeln, fettarmem Hüttenkäse, fettarmem Quark, Thunfisch, Gemüse, Obst, Haferflocken und anderen Vollkornprodukten. Während dieser Zeit achte ich sehr auf eine hohe Eiweißzufuhr und auf eine kohlenhydratarme Ernährung mit vorwiegend komplexen Kohlenhydraten. Ich nehme 3 bis 4 Liter Flüssigkeit zu mir, bestehend aus Tee, Wasser, Säften und ganz wenig Kaffee.“ Ihre Ernährung komplettiert Julia durch den Einsatz von Nahrungsergänzungen in Form von Proteinpulver, Magnesium, Vitaminen und Fatburner.

Bevor sie mit dem Natural Bodybuilding



Julia Kartal beim Kniebeugen-Training

begann, übte Julia Sportarten wie Jogging, Basketball, Aerobic und Tanzen aus. Diese Aktivitäten zählen auch heute noch zu ihren Hobbys, genauso wie das Zusammensein mit Freunden, Ausschlafen, Reisen und Lesen. Durch den GNBF e. V.-Athleten Tobias Rehagel kam sie in Kontakt mit Natural Bodybuilding, und dafür möchte Julia sich sehr bei ihm bedanken.

„Ohne ihn (Tobias Rehagel - Anm. der Redaktion) hätte ich niemals eine Bühne betreten“, sagt sie. Als sportliches Vorbild nennt sie Regiane da Silva. Julia sah diese Athletin zum ersten Mal auf der FIBO und war sofort von ihrer schönen Muskulatur inspiriert. Ohne die Unterstützung ihrer Freunde wäre Julia nicht da, wo sie heute steht. „Danke Mädels, für eure stetige Motivation, eure Unterstützung und euren Glauben an mich! Es ist ein wunderbares Gefühl, solche Menschen hinter mir zu haben. Ihr seid einmalig!“ Ihr Dank geht auch an den Studio-Mithaber Steffen Neff (www.top1gym.de) für die großartige Zusammenarbeit und das Erstellen der auf Wissen und Erfahrung fundierten Trainingspläne.

Wer Julia Kartal live auf der Bühne sehen möchte, kann das am 16.10.2010 bei der 7. GNBF e. V. Natural Bodybuilding Meisterschaft in Brunsbüttel/Schleswig-Holstein. Julia plant außerdem ihre Wettkampfteilnahme bei der SNBF Schweizer Natural Bodybuilding Meisterschaft am 30.10.2010. Wir dürfen auf den weiteren Verlauf der Wettkampfkariere dieser jungen Athletin gespannt sein! Kontaktaufnahme zu Julia Kartal über die GNBF e. V. (www.gnbf.de) ★

NATURAL BODYBUILDING & FITNESS

PUBLISHER & EDITOR-IN-CHIEF
Chen N. Low

EDITORIAL DIRECTOR
Rich Fitter

MANAGING EDITOR
Laura Anne Rega

ASSISTENT EDITOR
Felicia Pesis

EDITORIAL INTERN
Albert Khoury

CONTRIBUTING EDITORS
Clifford J. Ameduri, M.D. Joe Klemczewski, Ph.D.
Walter D. Andzel, Ph.D. Dennis Lee
Charlie Carollo Alan Leff
Mike Cochran, D.C. James Lembeck, D.Ch.
Fred DiMenna, C.S.C.S. Mark William Lisky
James M. Evans Janet Marsico
Bob Gaynor Peter Nielsen

CONTRIBUTING WRITERS
Molly Aldrich Denise James
Nancy Andrews Jackie Keller
Berend Breitenstein Rich Lauro
Sandro Ciccarelli Sean McCauley
Stephanie Foley Teresita Morales
Marian Giallombardo Joe Mullen
Mary Gillis Mathew Park
Dr. Cheryl Hart Christine Shea
Delbert & La Dawn Meaghan Shea
Hickman Ted E. Slanker, Jr.
Jennifer Iserloh Kurt Weidner

DIRECTOR OF PREPRESS
Frank Falzon

GRAPHIC DESIGNER
Poramit Thantapalit

DIRECTOR OF CIRCULATION
Larry Moore

DIRECTOR OF OPERATIONS
Yee Hua Tan

STAFF PHOTOGRAPHER
Norbert Torriente

CONTRIBUTING PHOTOGRAPHERS
Frank Blenman Paul Nigro & Jordan Lema
Reg Bradford Lifetimeimage.com
Jason Breeze Photography NIKOS
Rick Clark/Carpe Felicia Pesis
Diem Photography Troy Phillips/ Akimitsu
Todd Ganci Sadoi
Trevor Howell/ Rick Singer Photography
323 Photografix.com Norbert Torriente
Nick Mays Phil Wever

COVER PHOTOGRAPHY BY
Reg Bradford

WOMAN'S EXERCISE COVER PHOTO BY
Reg Bradford

ADVERTISING GROUP SALES DIRECTOR
Robert B. Rose/The Mallarina Sales Group
brexercise@aol.com
212-947-4322

Distribution by:
Curtis Circulation Co.
730 River Road
New Milford, NJ 07646
201-634-7400
fax:201-634-7499

Chelo Publishing, Inc.
125 Maiden Lane, Suite 16A
New York NY 10038
212-947-4322
fax: 212-563-4774
exercisegroup.com

Backstage
GNBF e. V.
Deutsche
Meisterschaft 2009