

POLSKA GENETICS

Text und Fotos: Konrad Wolff (www.konradwolff.com)

Mischa Janiec ist eine der ganz großen Nachwuchshoffnungen im Natural Bodybuilding.

Der Schweizer Junioren-Meister mit polnischen Wurzeln vereint alles, was ein Athlet für zukünftige Erfolge im dopingfreien Bodybuilding benötigt:

Motivation, Intelligenz und einen unbeugsamen Willen, sich immer weiter zu entwickeln.

Außerdem ist er ein YouTube- und Facebook-Star mit Tausenden von Fans. Millionen sehen seine Videos – dabei trainiert er erst seit ca. vier Jahren!

Vor drei Jahren geisterten im Internet vereinzelte Fotos und Videos eines jungen Mannes herum, der binnen einiger Monate unglaubliche Fortschritte erzielt haben sollte – nun gut, solche Behauptungen werden sehr häufig aufgestellt, und letztlich zeigt es sich oftmals, dass viel Lärm um nichts gemacht wurde. Die Besonderheit bei Mischa ist allerdings, dass er sich von Anfang an gegen Doping positionierte, er unglaublich wissbegierig ist und die Entwicklung seines Körpers aufgrund seiner Aktivitäten im Internet für jeden nachvollziehbar ist. Nach eigener Aussage fing er lediglich deshalb mit dem Training an, weil ihm eine Skoliose große Probleme machte und sein Arzt ihm deshalb geraten hatte, sich in einem Studio anzumelden. Dennoch blieb ich zunächst skeptisch. Zwar wurde von Mischas Seite stets darauf verwiesen, dass er seine außergewöhnlichen Fortschritte auch auf eine den Muskelaufbau begünstigende Genetik zurückführt, aber viele Menschen präsentieren sich im Internet ja recht realitätsfremd. Warum sollte das bei ihm anders sein? Meine Zweifel wurden allerdings schnell beseitigt, und ich wurde schnell vom Gegenteil überzeugt ...

Im Sommer 2011 lernten wir uns persönlich kennen. Wir trafen uns in Berlin zum Fotoshooting. Am Flughafen Ausschau zu halten nach einem 100 kg schweren, 1,90 m großen Athleten mit extrem kurzen Haaren war nicht schwer. Wie kleine Fische auf der Flucht sprangen ihm die Passanten aus dem Weg, und ich war, gelinde gesagt, beeindruckt: sowohl optisch als auch menschlich. Damals war Mischa 20 Jahre alt, und er hatte gerade seine Wettkampf-Vorbereitung zur SNBF Schweizer Meisterschaft begonnen. Am Ende konnte er die Junioren-Klasse klar für sich entscheiden und zusätzlich einen sensationellen 3. Platz im Männer-Schwergewicht erringen.

Genau ein Jahr später sahen wir uns zum nächsten Fotoshooting, und Mischa hatte das vollbracht, was ich nicht für möglich gehalten hätte: Er konnte nicht nur seine Schwachstellen (Beine und Rücken) massiv verbessern, nein, auch seine starken Muskelpartien waren deutlich besser als ein Jahr zuvor. Mit nun 21 Jahren wog Mischa über 100 kg, und das mit deutlich besserer Definition als im Vorjahr, gepaart mit brachialer Muskelqualität und verbesserter Symmetrie. Sein rechter Oberarm maß kalt und akkurat gemessen 47,5 cm bei guter Definition – ich habe es mir nicht nehmen lassen, das persönlich zu überprüfen.

Auf meine Frage, worin seine sportlichen Ziele liegen, gab mir Mischa eine recht detaillierte Aussage, die von seinen klaren Vorstellungen bezüglich seiner körperlichen Entwicklung zeugt. In erster Linie möchte er seine Schwächen weiter verbessern, erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen und weiterhin als Fitness-Model tätig sein – eine Aufgabe, die ihm im Laufe der Zeit mehr und mehr Spaß macht. Darüber hinaus hat er eine umfassende Ausbildung zum Personal Trainer absolviert und möchte sich in Zukunft beruflich noch weiter in diese Richtung orientieren. Sein nächstes Ziel als Wettkämpfer ist die diesjährige SNBF-Meisterschaft, wo er einen guten Platz im Männer-Schwergewicht erreichen möchte. Außerdem plant er in 2013, auch in der internationalen Klasse der GNBf e. V. teilzunehmen.

Bei allem Understatement von Mischa, dass er eben mit guten Genen ausgestattet ist und er deshalb so gute Ergebnisse im Aufbau seines Körpers erzielt, gibt es einige Erfolgsfaktoren, die seine herausragenden Fortschritte begründen. Seit seinem Trainingsbeginn ist er 100 % bei der Sache. Wer ihn kennt, der weiß, dass er Natural Bodybuilding lebt. Das fängt bei der Ernährung an. Seine Aufbauphase und seine Diät sind akribisch geplant. Kalorien werden gezählt, Mahlzeiten strukturiert, Lebensmittel getestet und in den richtigen Kontext gesetzt. Mischa weiß, was er wann essen muss, was er nicht gut verträgt und wie er Lebensmittel kombinieren kann. Eine derartige Erfahrung und Disziplin kann nur durch absolute Detailarbeit erreicht werden. Im Training gibt er alles, die Trainingsqualität und -Intensität kann nicht hoch genug sein. Verschiedene Ansätze zur Trainingsplanung werden am eigenen Leibe getestet und ausgewertet, ohne dabei in Extreme zu verfallen oder nach Abkürzungen zu suchen. Mischa ist geduldig. Wer in diesem Sport Leistung erzwingen will, kommt nicht weit. Und auch alle anderen Erfolgsfaktoren im Natural Bodybuilding wie Schlaf, Stress, Beruf etc. werden auf die eigenen Ziele abgestimmt.

Mischa Janiec ist zu Recht eine der ganz großen Nachwuchshoffnungen im Natural Bodybuilding und Vorbild für junge Athleten im deutschsprachigen Raum.



T R A I N I N G

Mischa trainiert mit unterschiedlichen Split-Programmen und wechselt regelmäßig seine Übungen. Den Rücken konnte er mit zwei separaten Einheiten pro Woche massiv verbessern. Aktuell sieht sein Training wie folgt aus (die Wiederholungsmuster variieren):

Montag: Brust/Bizepse

- 4 Sätze Langhantel-Schrägbankdrücken (Power-Übung)
- 3 Sätze Girona Dips
- 2 Sätze Kurzhantel-Schrägbankdrücken
- 2 Sätze Kurzhantel-Flachbankdrücken
- 2 Sätze Kabelzüge, überkreuz von unten
- 2 Sätze Body-Drag-Curls
- 2 Sätze Konzentrations-Curls
- 2 Sätze Hammer-Curls

Dienstag: Quadrizepse/Waden

- 5 Sätze Langhantel-Kniebeugen (Power-Übung)
- 5 Sätze Beinpresse
- 2 Sätze Ausfallschritte
- 3 Sätze Wadenheben an der Beinpresse

Mittwoch: Rücken

- (keine Power-Übung, wenig Gewicht, maximales Muskelgefühl)
- 4 Sätze Klimmzüge mit breitem Obergriff
 - 2 Sätze Klimmzüge mit engem Untergriff
 - 3 Sätze Kurzhantel-Rudern
 - 3 Sätze enges Kabelrudern
 - 3 Sätze Hammer Strength High Row und einige Sätze Kabel-Überzüge zwischen den Übungen

Donnerstag: Schultern/Trizepse/Bauch

- 3 Sätze Military Press (Power-Übung)
- 3 Sätze Kurzhantel-Schulterdrücken
- 3 Sätze Kurzhantel-Rudern, aufrecht für die seitlichen Deltas oder 3 Sätze Seitheben
- 3 Sätze Rudern, vorgebeugt am Seilzug
- 3 Sätze Trizeps-Drücken am Seilzug (Hammergriff)
- 3 Sätze French Press, stehend
- 3 Sätze Maschinen-Dips oder 3 Sätze enges Bankdrücken an der Multipresse und 10 Minuten Bauchtraining

Freitag: Rücken/Beinbizepse

- 3 Sätze Kreuzheben mit gestreckten Knien
- 4 Sätze Kreuzheben, klassisch (Power-Übung)
- 4 Sätze Bein-Curls, sitzend

Derzeit ist Mischa in der Aufbauphase für die Wettkampfsaison 2013. Die mengenmäßige Verteilung seiner Makronährstoffe sieht wie folgt aus:

- 500 g Kohlenhydrate
- 350 g Protein
- 120 g Fett

Junk-Food, Zucker, schlechte Fette etc. sind für Mischa tabu. Er schwört auf eine komplett „saubere“ Aufbauphase.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – Aufbauphase

08:00 Uhr:

250 g Haferflocken, 150 g Waldbeeren-Mix, 2 Eier, 200 ml Milch, 50 g Whey-Protein (Haferkuchen) oder Shake aus 200 g Hafermehl, 1 Banane, 50 g Whey-Protein und 400 ml Vollmilch + 3 Fischölkapseln (High Carb, High Fat, High Protein)

13:00 Uhr:

Rotes oder grünes Thai-Curry mit Gemüse (250 g Huhn mit 300 g Gemüse) + 3 Fischölkapseln (Low Carb, High Protein)

16:00 Uhr:

50 g Reiswaffeln und 1 Banane oder Honig (Carbs only)

19:00 Uhr:

Pre-Workout: 10 g BCAAs, 3 g L-Tyrosin, 5 g Beta Alanin und 1 g Vitamin C

20:30 Uhr:

Post-Workout-Shake aus 40 g Whey-Protein, 40 g Maltodextrin, 15 g Glutamin und 5 g Creapure

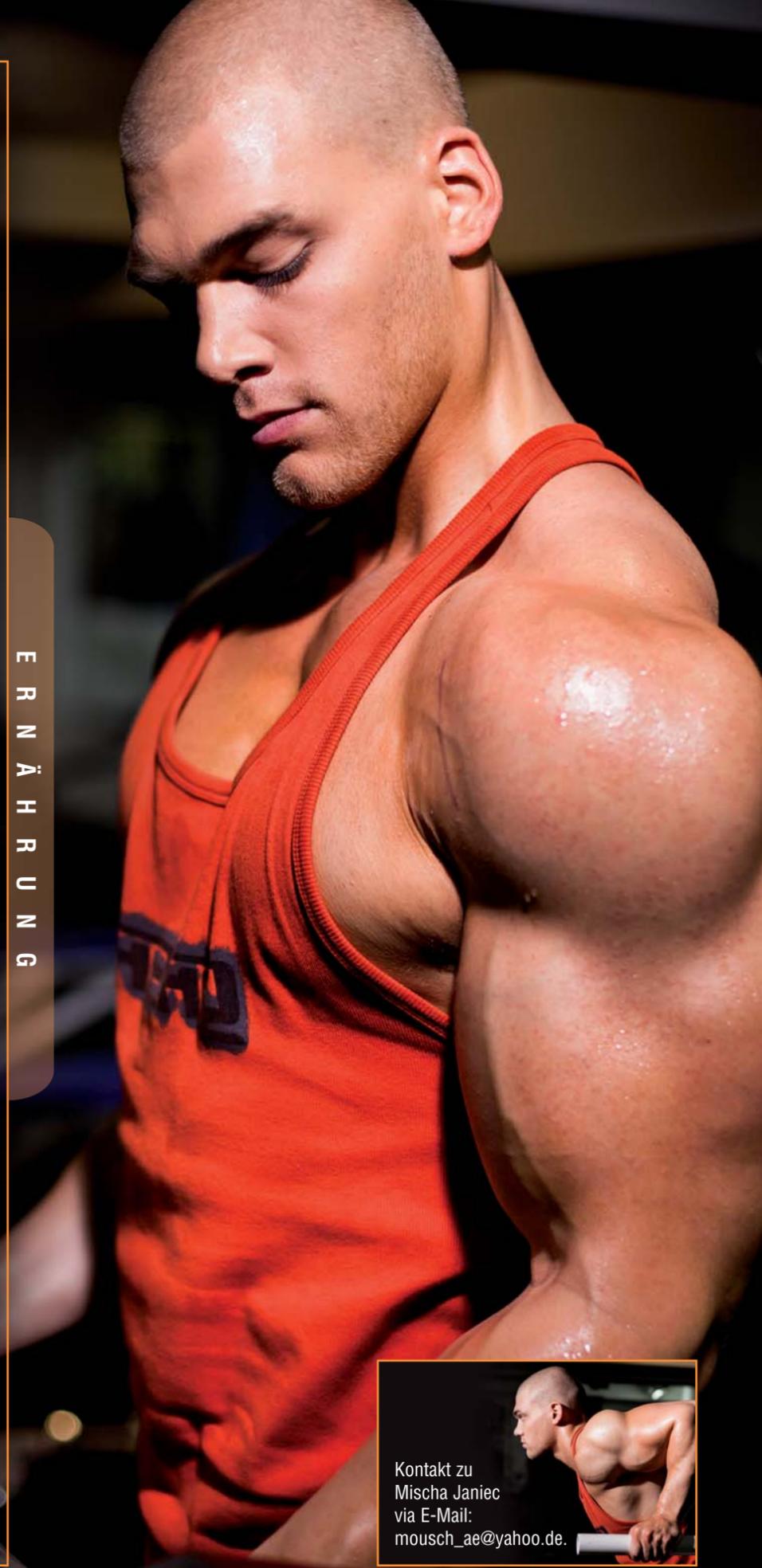
21:30 Uhr:

200 g Huhn/Fisch/Rind, 250 g Gemüse, 250 g Reis/Teigwaren oder 1 kg (Süß-)Kartoffeln. Je nach Lust und Laune werden die Kartoffeln oder Teigwaren noch mit Käse oder Butter angereichert. Oder es gibt einen 50-g-Erdnussmus-Löffel zum Dessert. (High Protein, High Carb, High Fat)

23:30 Uhr:

500 g Magerquark mit 150 g Heidelbeeren oder Whey-Protein-Shake mit Vollmilch + 3 Fischölkapseln, 10 g Glutamin (High Protein) ★

E R N Ä H R U N G



Kontakt zu Mischa Janiec via E-Mail: mousch_ae@yahoo.de.