

NICKY KOPF

Comeback einer Ausnahmeathletin!

Nicky Kopf, geboren am 01.10.1974 in Bühl, ist die erste Deutsche WNB Pro Athletin. Als ich Sie im Jahr 2002 das erste Mal traf, fiel mir sofort ihr großartiges Potenzial für das Natural Bodybuilding auf. Ich begleitete sie durch ein Training und in der anschlie-

genden Posing-Session war ich besonders von ihren wunderbaren Linien beeindruckt. Aber auch die Muskelqualität war damals schon sehr, sehr gut. Ich empfahl sie der WNB und in 2003 stand Nicky in großartiger Form in Kansas City / Kansas auf der

Bühne beim Wettkampf zur WNB Pro Ms. International.

Bevor sie mit dem Bodybuilding begann, war sie als Leistungsturnerin und in der Leichtathletik aktiv. Auch Wintersport und Trampolinspringen gehörten zu den von ihr ausgeübten Sportarten. „Mich faszinierte schon immer der Gedanke der absoluten Körperbeherrschung“ sagt die 1,64 Meter große Athletin, die in der Off-Season zwischen 58 und 64kg und in Wettkampfform zwischen 50 und 52kg auf die Waage bringt. Durch ihren sportlichen Background verfügte sie bereits über gute Ausdauer und Beweglichkeit, hatte aber das Gefühl, das ihre Körperkraft etwas zu kurz kam. Kurzerhand begann sie deshalb, mit der Langhantel ihres Vaters zu trainieren. Das reichte ihr schon bald nicht mehr und sie meldete sich 1994 im Fitnessstudio an. Dort hatte Nicky ganz andere Trainingsmöglichkeiten als zu Hause und war sofort Feuer und Flamme. Der dortige Trainer wurde ihr Lebensgefährte und wie sie sagt, lernte sie durch ihn den Natural Bodybuilding Lebensstil kennen und lieben und was es bedeutet „hart, gnadenlos und schwer“ zu trainieren. Je nach Trainingsphase arbeitet die gelernte Sport und Gymnastiklehrerin wöchentlich 4 bis 6 mal zwischen 60 und 100 Minuten mit den Gewichten. Dazu kommen 3 bis 6 Einheiten Cardiotraining pro Woche für je 20 bis 60 Minuten (je nach Trainingsphase). Nicky befolgt ein rotierendes Trainingssystem mit wechselnden Belastungsintensitäten. In der Aufbauphase trainiert sie grundsätzlich 4mal pro Woche. Jedes Training dauert zwischen 60 und 75 Minuten. In der ersten Woche werden in jedem Training 2 Muskelgruppen mit 3 bis 4 Übungen und je 2 bis 3 Sätzen belastet.

Sie verwendet dabei Gewichte, die ihr zwischen 10-14 Wiederholungen pro Satz erlauben. In Woche 2 bleibt die Anzahl der trainierten Muskelgruppen im Training gleich, ebenso die Anzahl der trainierten Sätze pro Übung. Allerdings werden die Gewichte nun soweit erhöht, dass ihr pro Satz zwischen 8 und 12 Wiederholungen möglich sind. Der letzte Wochenzyklus in der Aufbauphase beinhaltet eine erneute Steigerung der Gewichtsbelastung und einen Wiederholungszielbereich zwischen 6 und 10 pro Satz. In Woche 3 knüpft sie sich in jedem Training 2 bis 3 Muskelgruppen vor, die mit jeweils 3 bis 4 Übungen zu 2 bis 3 Sätzen pro Übung und 6 bis 10 WH pro Satz belastet werden, bevor es in der folgenden Woche wieder mit dem Trainingsschema der ersten Woche weitergeht.

Während der Definitionsphase ist die Ausnahmeathletin zwischen 4 und 6 mal pro Woche im Studio anzutreffen. Im Vergleich zur Aufbauphase ist die

Trainingsdauer pro Einheit auf bis zu 100 Minuten erhöht. In jeder Trainingseinheit werden 2 Muskelgruppen belastet, die ebenso wie in der Aufbauphase im wöchentlichen Wechsel mit unterschiedlichen Belastungsreizen trainiert werden. Grundsätzlich macht sie zwischen 2 bis 4 Übungen pro Muskelgruppe, von denen jeweils 2 bis 4 Sätze absolviert werden. In Woche 1 strebt Nicky zwischen 10 und 15 WH pro Satz an, in Woche 2 zwischen 8 und 15 und in Woche 3 stehen pro Satz zwischen 8 und 20 Wiederholungen auf dem Programm. Die Häufigkeit und Dauer des Cardiotrainings in der Definitionsphase liegt bei bis zu 6x pro Woche für je 30 bis 60 Minuten.

Zur optimalen Versorgung ihrer Muskeln mit Bau- und Brennstoffen verzehrt die dunkelhaarige, ledige Schönheit täglich 5 bis 7 Mahlzeiten. In der Aufbauphase nimmt Sie ca. 50% ihrer täglichen Kalorien in Form von Kohlenhydraten, 30% in Form von Eiweiß und 20% als Fett auf. Mit Beginn der Definitionsphase wird die Kohlenhydrataufnahme auf 35% der täglich verzehrten Energiemenge eingeschränkt und innerhalb der letzten Wochen bis zum Wettkampf sogar noch weiter reduziert. Im Gegenzug erhöht sich der Eiweißverzehr auf 40% und der Fettverzehr auf 25% der täglichen Kalorienmenge. Da passt es natürlich sehr gut, dass Nicky's Lieblingsessen Rumpsteak ist. Sie trinkt außerdem täglich 3 bis 5 Liter Wasser für den Erhalt ihrer vollen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Als Nahrungsergänzungen nimmt sie BCAA; Aminosäuren, Tribulus Terrestris, CLA, Whey Protein und Vitaminpacks.

Ihr Dank gilt besonders ihrer Familie, ihren

Freunden und allen, die sie als Athletin unterstützen und unterstützt haben. Verläuft alles nach Plan, dann wird bei der 7. Deutschen Meisterschaft der GNBF e.V. am 16.10.2010 eine Nicky Kopf in Topform auf der Bühne stehen. Anschließend ist es ihr Plan, sieben Jahre nach ihrem furiosen Wettkampfdebüt in den USA bei den vier Wochen später stattfindenden Weltmeisterschaften der WNB anzutreten. Ihre Trainingsphilosophie ist

„niemals das Ziel aus den Augen zu verlieren, egal wie lange und hart der Weg dorthin auch sein mag“. Wer Nicky kennt, der weiß um ihre Leidenschaft für Training und Disziplin in der Ernährung. Diese beiden Faktoren, gepaart mit ihrer außergewöhnlichen Veranlagung für das Bodybuilding, sind doch sehr gute Voraussetzungen für den Griff nach den Sternen. ★



Now available:

GASP



GASP ist mit Abstand die beliebteste Marke, wenn es um hochqualitative Sport- und Streetwear geht. Überzeuge Dich von einer großen Auswahl an den beliebtesten Teilen im Onlineshop – natürlich zu besten Preise.