

In der römischen Mythologie existiert eine große Legende über deren ersten König, König Romulus, und über die Menschen der Sabiner; einem benachbarten Stamm, der in Zentralitalien einheimisch war. Der Legende nach war Rom bei der Gründung durch Romulus eine Stadt der Heruntergekommenen. Jahrelang blieb die Stadt frei von Frauen. Im Bestreben, sein Volk anzusiedeln und ihm Frauen zu beschaffen, lud Romulus die Sabiner für ein religiöses Festival nach Rom ein, nur um die Frauen der Sabiner zu entführen. Titus Tatius, der König der Sabiner, bot eine Armee auf, um Krieg gegen Rom zu führen, aber es war zu spät. Die Frauen waren bereits gezwungen worden, Römer zu heiraten und kehrten nie wieder nach Hause zurück.

In der Neuauflage dieser Erzählung im 21. Jahrhundert haben wir noch immer eine Sabine: „Pro Natural Sensation“ Sabine Streubel. Und die Römer in dieser Geschichte? Der Natural Bodybuilding-Sport. Aber dies ist nicht die Geschichte einer Niederlage, so wie es König

von Mary Gillis

## Führen Sie diese Sabine nicht an der Nase herum.

Tatius geschah. Unsere Sabine ist in ihrem Sport alles andere als wehrlos. Sie ist eine Veteranin. Nach einer zehnjährigen Wettkampf-Auszeit ist sie zurück in Bestform, bereit zu erobern.

Die 47-jährige Bodybuilderin begann vor nahezu 20 Jahren mit dem professionellen Training. Im Anschluss an eine fünfjährige Bodybuilding-Wettkampfperiode entschied sie sich, Posing-Öl und Posing-Bikini zur Seite zu legen und sich stattdessen auf ihre Karriere als Kinderkrankenschwester zu konzentrieren.

PHOTOGRAPHY BY REG BRADFORD

Im Verlauf der Jahre wurde Sabine immer ruheloser. Also entschied sie sich im Jahr 2006, das Training wieder aufzunehmen. Über ein Jahrzehnt war vergangen, seitdem sie auf der Bühne stand, aber sie nahm an den GNBF e. V. Meisterschaften 2008 teil und gewann!

Also, wie hat sie das geschafft? Sabine unterteilt ihr Training in zwei Phasen: Die erste bezeichnet sie als „Masse aufbauende Phase“. Während dieser Periode attackiert sie die Gewichte mit vier Sätzen zu 8 - 20 Wiederholungen. Sie macht 3 - 4 Übungen pro Körperpartie. Sie wechselt zwischen Trainings- und Ruhetagen. Diese Methode ist darauf ausgelegt, ihre Muskeln zunächst vollständig zu ermüden und ihnen dann zu erlauben, sich vollständig zu erholen, um das Beste aus dem Training zu ziehen. Cardio ist begrenzt auf nur eine wöchentliche, 45-minütige Einheit auf dem Spinningrad. Als Nächstes folgt die „Definitions“-Phase, die 12 Wochen vor einem Wettkampf beginnt. Jedes Training vor Beginn der Showtime bietet Sabine die Gelegenheit, die restlichen Details ihres Körpers herauszumeißeln. Ein typisches Definitionstraining setzt sich aus drei Sätzen zu je 12 Wiederholungen für Beine, Waden, Schultern, Trizeps und Bauch zusammen, unter größerer Betonung der exzentrischen Bewegung. Der Fokus auf die exzentrische Kontraktion ermöglicht es ihr, jene winzigen Muskelfasern einzuzerren, die bei explosiven, konzentrischen Bewegungen normalerweise nicht benutzt werden.

Diät und Supplemente sind ebenfalls spezifisch für jede Phase. Während der Aufbauphase isst Sabine drei Mahlzeiten am Tag, befolgt eine fettarme Diät und stimmt ihre Proteinaufnahme entsprechend ihres Gewichtes ab. Ihre Supplemente sind auf ein Minimum beschränkt und beinhalten Proteinshakes, Glutamin, BCAAs und Vitamin C. Während der Definitionsphase erhöht sie die Anzahl der verzehrten Mahlzeiten drastisch und geht von drei Mahlzeiten pro Tag dazu über, 6 - 8-mal am Tag zu essen. Außerdem ergänzt sie ihre Diät in Form von Supplementen mit Calcium, Magnesium, Kalium, Zink und Chrom. Das erscheint ein wenig extravagant, richtig? Oder ist es vielleicht nur der erforderliche Grad an Bereitschaft dafür, ein Champion zu sein?

2009 beanspruchte Sabine den

# Get the Shot



**Notiz des Herausgebers:** Mary Gillis ist eingeschriebene Doktorandin für Physiologie an der Columbia Universität und Gründerin von „Alles, außer dem Studio“ ([www.anythingbutthegym.com](http://www.anythingbutthegym.com)), einem in New York ansässigen Fitnessunternehmen, das dazu anregt, das Draußen-Spielen als eine tragbare Übungsform aufrechtzuerhalten. 2009 erhielt Mary den prestigeträchtigen Fred Rogers Kameradschafts-Preis für Medien und Kindergesundheit für die Erschaffung eines auf Gesundheit bezogenen Multimediainhaltes für junge Kinder. Sie kann unter [marygillis@anythingbutthegym.com](mailto:marygillis@anythingbutthegym.com) erreicht werden.

# SABINE STREUBEL

ersten Platz bei der WNBF Pro Weltmeisterschaft für sich. Was kommt als Nächstes für diesen Körperstar? Eine kurze Pause nach ihrem Sieg im letzten November, und dann kehrt sie zurück zur Schinderei. Sie wird bei den 2011 WNBF Pro Universum Weltmeisterschaften wieder die Bühne betreten. Wir können es kaum erwarten. ★