



Tony Pearson  
im August 2010

# TONY PEARSON

DER KÖRPERKÜNSTLER  
von  
Berend Breitenstein

Tony im Gym  
Oktober 2010

FOTO: MIKE WILKINSON / 2010

Als mich der Anruf von Markus Keller (Manager von Tony Pearson) erreichte und er um einen Gesprächstermin bei mir anfragte, war ich zugegebenermaßen ziemlich überrascht. Tony Pearson ist mir wahrlich kein Unbekannter. Während meiner eigenen Anfänge im Bodybuilding hatte ich zahlreiche Artikel in diversen Muskelmagazinen über ihn gelesen. Die 70er-Jahre waren wohl die Zeit, in der das Doping im Bodybuilding immer weiter um sich griff, und so fragte ich mich, warum sich ausgerechnet ein Athlet, dessen sportliche Karriere zu diesem Zeitpunkt auf dem Höhepunkt befand, für das Natural Bodybuilding interessieren würde? Das nachfolgende Interview gibt einen Einblick darüber, wie Tony Pearson mittlerweile über unseren Sport denkt und warum er schon seit vielen Jahren natural trainiert.

**NB & F:** Hallo Tony, herzlich willkommen zum Interview für das Magazin *Natural Bodybuilding & Fitness*.

**Tony Pearson:** Vielen Dank, ich freue mich, hier zu sein.

**NB & F:** Tony, bitte erzähle den Lesern des Magazins *NB & F* etwas über Deine sportliche Karriere und Deine Wettkampferfolge.

**Tony Pearson:** Ich habe 1974 mit dem Bodybuilding begonnen. Zuvor war ich im Ringer-Team der High School. Ich verletzte mich am Knie und mein Arzt sagte zu mir, dass meine Karriere als Ringer zu Ende wäre. Zur Stärkung meiner Kniegelenke empfahl er mir außerdem das Gewichtstraining. Das habe ich dann auch gemacht, und fortan trainierte ich regelmäßig mit Gewichten. Ich trainierte jeden Tag und wurde schnell süchtig danach. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nicht daran gedacht, an Wettkämpfen teilzunehmen. Ich liebte es einfach zu trainieren, und ich genieße das Training heute immer noch.

**NB & F:** Wie alt warst Du, als Du mit dem Training begonnen hast?

**Tony Pearson:** Damals war ich 17 Jahre alt.

**NB & F:** Wann hattest Du Deinen ersten Wettkampf?

**Tony Pearson:** Das war der Mr. St. Louis-Wettkampf. Mein Trainer war George Turner. Eines Tages trainierte ich wieder einmal drei Stunden in seinem Studio. Er kam zu mir und sagte: „Ich will Dich in meinem Büro sprechen.“ Ich fragte ihn, was das Problem wäre, und er sagte nur zu mir, dass ich in sein Büro kommen soll. Als ich dort war, meinte George: „Ich werde Dich trainieren.“ Beim Mr. St. Louis-Wettkampf kam ich dann auf den sechsten Platz und wurde anschließend beim Mr. Missouri-Wettkampf Vierter.

**NB & F:** Was würdest Du als Deinen größten Erfolg als Bodybuilder bewerten?

**Tony Pearson:** Das war der Gewinn des Mr. Amerika-Titels im Jahre 1978. Ich ging 1976 nach Kalifornien und trainierte am „Muscle Beach“ und im Gold's Gym. Während eines Trainings am „Muscle Beach“ kam Arnold zu mir und gab mir einige Trainingstipps für das Brust- und Trizeps-Workout. Er schrieb mir die Telefonnummer von Joe Weider auf und sagte zu mir: „Ruf Joe an und sage ihm, dass ich Dich geschickt habe. Du wirst eines Tages ein Champion sein, und er wird Dich in seine Magazine bringen.“ Das war im Jahre 1976. Zwei Jahre später gewann ich den Mr. Amerika. Anschließend gewann ich mehrmals

den Mr. Universum und den Mr. World, sowohl als Profi als auch als Amateur. Ab 1981 machte ich auch die IFBB Grand Prix Tour mit. 1982 begann ich dann zusammen mit Shelley Gruwell (1982, 1983), Carla Dunlap (1984 und 1988), Tina Plakinger (1985) und Juliette Bergman (1986) an der Paarweltmeisterschaft teilzunehmen. Wir gewannen alle diese Wettkämpfe. Auf YouTube sind viele Filmausschnitte von diesen Meisterschaften zu sehen.

**NB & F:** Wann hast Du Deine Wettkampfkariere beendet?

**Tony Pearson:** Ich habe an so vielen Wettkämpfen teilgenommen, dass ich die genaue Zahl gar nicht weiß, aber es dürften so um die hundert Wettkämpfe gewesen sein, bei denen ich als Athlet dabei war. 1994 war dann Schluss. Ich nahm also von 1974 bis 1994 an Bodybuilding-Meisterschaften teil.

**NB & F:** Was waren die Gründe für Dich, mit dem Wettkampfsport aufzuhören?

**Tony Pearson:** Nun, meine Konkurrenten wurden immer massiger, und das traf für mich nicht zu. Meine Platzierungen wurden schlechter und daher traf ich die bewusste Entscheidung, keine Wettkämpfe mehr zu bestreiten. Ich wollte mich würdevoll von der Wettkampfbühne verabschieden. Zu diesem Zeitpunkt war ich 37 Jahre alt.

**NB & F:** Heute bist Du 54 Jahre alt. Du bist in einer erstaunlich guten Form. Davon habe ich mich vor einigen Minuten selbst überzeugen können, als Du mir einige Posen zeigtest. Du hast eine tolle V-Form, sehr gut entwickelte Beine, und insgesamt machst Du einen hervorragenden und körperlich gesunden Eindruck. Wie schaffst Du das?

**Tony Pearson:** Ehrlich gesagt, musste ich erst einmal wieder in Form kommen. Als ich mich vor einiger Zeit mit Markus (Markus Keller – Anm. der Redaktion) unterhielt, meinte er zu mir: „Du musst wieder in Form kommen.“ Ich antwortete ihm, dass das nicht leicht sein würde, aber dass ich es versuchen werde. Bodybuilding beginnt im Kopf. Wenn man geistig nicht auf den Erfolg eingestellt ist, dann wird das nichts. Ich trainierte zehn Wochen lang fast jeden Tag, häufig sogar zweimal täglich. Außerdem befolgte ich eine sehr strikte Diät.

**NB & F:** Erzähle uns etwas mehr über Deine Ernährung.

**Tony Pearson:** Zur Deckung meines Proteinbedarfs esse ich Huhn und Eiweiß. Als Kohlenhydratträger bevorzuge ich grünes Gemüse, Dinkelnudeln und braunen Reis. Das habe ich sechsmal am Tag gegessen. Alles Andere strich ich von meiner Liste, beispielsweise Bananen, Fruchtzucker usw. Als Getränk gab es nur Wasser. Das war eine wirklich strenge Diät.

**NB & F:** Kannst Du den Lesern von *NB & F* einen beispielhaften Tagesplan Deiner Ernährung skizzieren?

**Tony Pearson:** Bei allem, was ich tue, höre ich sehr auf meinen Instinkt.

# TONY PEARSON DER KÖRPERKÜNSTLER

Ich habe keinen genauen Ernährungsplan und führe auch kein Trainingstagebuch. Aber damit der Stoffwechsel in Schwung bleibt, muss man fünf- bis sechsmal am Tag essen. Ich trainiere morgens auf nüchternen Magen. Erst kommt das Training, und vorher esse ich nichts. Das ist echt Hardcore. Dann geht es nach Hause und ich esse mein Frühstück. Ich mache das also „Old School“.

**NB & F:** Woraus setzt sich Dein Frühstück zusammen?

**Tony Pearson:** Ich esse ein Omelette aus 7 bis 8 Eiweiß mit Gemüse, beispielsweise Zwiebeln, und braunem Reis. Dazu gibt es einen Apfel. Das ist zwar ein reichhaltiges Frühstück, aber bereits nach drei Stunden bin ich schon wieder hungrig. In den ersten zehn Wochen habe ich meinen Stoffwechsel wieder auf Trab gebracht. Ich habe Fett abgebaut und auch etwas Muskelmasse eingebüßt. Dann drehte ich den Spieß um und begann damit, rotes Fleisch zu verzehren. Ohne rotes Fleisch kann ich als Natural Bodybuilder nicht optimal trainieren.

**NB & F:** Jetzt hast Du für die Leser dieses Magazins ein interessantes Stichwort gegeben. Wie denkst Du über die Natural Bodybuilding-Bewegung, die sich immer weiter über Europa ausbreitet? Aktuell sind die GNBf e. V. (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation), die SNBF (Swiss Natural Bodybuilding & Fitness Federation), die NBFi (Natural Bodybuilding Federation Italy) und die ANBF (Austrian Natural Bodybuilding & Fitness Federation) der WNBf Europe angeschlossen, und es sieht so aus, als wenn noch weitere Landesverbände dazukommen. Wie denkst Du darüber?

**Tony Pearson:** Ich denke, dass diese Entwicklung großartig und wegweisend für die Zukunft ist. In vielen Studios innerhalb der genannten Länder gibt es junge Athleten, die auf die Bühne möchten und an Wettkämpfen teilnehmen wollen. Diese Athleten trainieren hart und wollen das Ergebnis ihrer Anstrengungen auch im Wettkampf zeigen. Leider denken viele von ihnen, dass sie nicht so massig werden können wie die „richtigen Profis“. Aber wenn es eine Natural Bodybuilding-Organisation gibt, die jährlich drei bis vier Wettkämpfe veranstaltet, dann werden diese Jungs dabei sein und noch weitere Athleten mitbringen. Den jungen Leuten wird ein Sinn für ihr Training gegeben. Ich denke, dass im Natural Bodybuilding die Zukunft liegt.

**NB & F:** Tony, wir müssen ehrlich sein. Als Du die Weltmeisterschaft gewonnen hast, hast Du auch Steroide genommen. Nun bist Du ein drogenfrei trainierender Bodybuilder. Kannst Du den Lesern von *NB & F* etwas darüber erzählen, warum Du Dich für den Natural Bodybuilding-Sport entschieden hast?

**Tony Pearson:** Okay, lass uns Klartext sprechen. Als ich mit Dopingmitteln trainierte, belächelten mich die anderen Athleten aufgrund der geringen Dosis, die ich einnahm. Ich hatte immer schon eine gute Genetik, und ich trainierte mir im Studio buchstäblich den Arsch ab. Ich liebte es einfach zu trainieren und wurde auch als „Mr. Übertraining“ betitelt. Meine Genetik passt einfach für diesen Sport. Ich habe von Natur aus breite Schultern und eine schlanke Taille. Der Grund dafür, warum ich vergleichsweise geringe Mengen anaboler Steroide nahm, war ganz einfach. Ich fürchtete mich vor den Nebenwirkungen. Ich war mir darüber bewusst, dass meine Karriere eines Tages zu Ende sein würde und die Menschen mich vergessen werden. Genau so kam es dann ja auch. Ich dachte mir, wer wird Dir helfen, wenn Du gesundheitliche Probleme bekommst, beispielsweise Herzprobleme, und war mir darüber im Klaren, dass ich für diesen Fall auf mich alleine gestellt sein würde. Wenn man heute einen Pokal gewinnt, dann können sich die meisten Leute in zehn Jahren nicht mehr an einen erinnern.

Also setzte ich alles daran, meine verloren gegangene Muskelmasse drogenfrei

wieder aufzubauen, und mit nun 54 Jahren bin ich in einer guten Form. Die meisten Männer über 50 Jahren haben keine muskulösen Beine mehr. Meine Beine sind immer noch kräftig und muskulös; ich konnte innerhalb des letzten Jahres sogar noch weitere Fortschritte in meiner Oberschenkelentwicklung erzielen. Dabei ist es mir sehr wichtig, dass ich das alles ohne Drogenkonsum schaffe. Natural zu trainieren stand bei meinem Comeback an erster Stelle.

**NB & F:** Nimmst Du Nahrungsergänzungen?

**Tony Pearson:** Ja, aber eher wenig. Proteinpulver und ab und an Vitamine. Mehr nicht.

**NB & F:** Heute bist Du 54 Jahre alt und Natural Bodybuilder. Was sind aus Deiner Sicht die besonders positiven Effekte des Natural Bodybuilding-Lifestyles?

**Tony Pearson:** Ich denke, dass der eigentliche Sinn unseres Sports darin liegt, drogenfrei zu trainieren. Unser Sport ist eine Kunstform und die Leute, die einen ansehen, möchten einen drogenfreien Athleten sehen.

**NB & F:** Tony, so wie ich Dich verstanden habe, liebst Du es zu trainieren. Du genießt den Pumpeffekt in den Muskeln während des Trainings und Du befolgst eine sehr strikte Diät.

**Tony Pearson:** Ja, das ist richtig. Ich mag alle Aspekte unseres Sports. Ich habe mich immer schon selbst als Künstler gesehen und weniger als Wettkampfbuilder. Ich trainiere hart und gestalte das Aussehen meines Körpers nach eigenen Vorstellungen. Und das möchte ich auf natürliche Art und Weise erreichen, also ohne den Gebrauch von Dopingmitteln.

**NB & F:** Gibt es noch etwas, was Du den Lesern von *NB & F* mit auf den Weg geben möchtest?

**Tony Pearson:** Man muss das genießen, was man tut. Das Training muss Spaß machen. Es soll nicht so sein, dass man es kaum erwarten kann, sich nach einem Wettkampf vollzustopfen. Man muss das ganze Jahr über hart trainieren. Ich mache das nun schon seit 1974 und genieße das Training immer noch.

**NB & F:** Du hast es ja schon erwähnt, und ich habe vor unserem Interview mit eigenen Augen gesehen, wie großartig auch Deine Beine in Form sind. Bitte nenne den Lesern dieses Magazins ein beispielhaftes Trainingsprogramm für Deine Oberschenkel.

**Tony Pearson:** Um ehrlich zu sein, trainiere ich meine Beine nicht sehr viel. Zunächst muss man seinen Körper kennen. Man muss sich vor den Spiegel stellen und eine ehrliche Bestandsaufnahme machen, sprich es gilt zu erkennen, welche Muskelgruppen besonders intensiv bearbeitet werden müssen. Dann muss man sich darüber klarwerden, wie diese schwächer entwickelten Muskelgruppen auf Vordermann gebracht werden können. Dafür kann man Bücher lesen

oder sich Informationen aus dem Internet besorgen. Sich selbst weiterzubilden ist wichtig. Nun aber zu Deiner Frage: Ich trainiere meine Beine mit Bein Strecken, mit Kniebeugen, mit gehenden Ausfallschritten, nach hinten gerichteten Ausfallschritten und seitlichen Ausfallschritten.

**NB & F:** Wie viele Sätze machst Du pro Übung und wie viele Wiederholungen pro Satz stehen auf Deinem Trainingsprogramm?

**Tony Pearson:** Ich war immer schon ein Befürworter hoher Wiederholungszahlen pro Satz. Hohe Wiederholungszahlen verleihen dem Muskel Dichte, Teilung und Härte. Das bedeutet, ich trainiere mit 10, 12 oder sogar 20 Wiederholungen pro Satz. Beim Kniebeugen-Training kannst Du mich auch schon dabei beobachten, wie ich 32 oder 25 Wiederholungen pro Satz mache. Es kommt mir dabei nicht so sehr auf die Höhe des Gewichtes an, sondern auf den Muskelpump! Beinpressen ist auch gut. Hackenschmidt-Kniebeugen sind ebenfalls okay, aber nichts für mich, denn dabei tut mein Rücken weh. Bei „normalen“ Kniebeugen habe ich keine Rückenbeschwerden. Zusätzlich zu den oben genannten Übungen trainiere ich noch Bein curls. So sieht mein Beintraining aus.

**NB & F:** Und wie setzt sich Dein Rückentraining zusammen? Du hast eine enorme V-Form, wie hast Du das geschafft?

**Tony Pearson:** Während meiner Anfänge im Bodybuilding habe ich auf Anraten meines damaligen Trainers 10 Sätze Klimmzüge mit breitem Griff zu je 10 Wiederholungen pro Satz gemacht. Das machte ich jeden Montag, Mittwoch und Freitag. Dadurch ging mein Rücken echt auseinander, und hinzu kam, dass ich bezüglich der Entwicklung meiner Rückenmuskulatur auch genetisch bevorzugt war. Zwar wurde mein Rücken echt breit, aber meine Muskulatur war noch nicht vollständig entwickelt. Als ich dann nach Kalifornien ging, begann ich mit Robby Robinson zu trainieren. Er machte echt schweres Kreuzheben, T-Bar-Rudern, einarmiges Rudern mit der Kurzhandel und sitzendes Rudern am Seilzug. Diese Übungen gaben meiner Rückenmuskulatur dann die entsprechende Dichte.

**NB & F:** Vielen Dank für Deine sehr interessanten Ausführungen zu Deinem Training und Deiner Ernährung sowie der Darlegung Deiner Sichtweise über den Natural Bodybuilding-Sport. Du bist immer noch ein großartiger Athlet, und ich freue mich sehr, dass Du den drogenfreien Weg in unserem Sport als den für Dich richtigen erkannt hast.

**Tony Pearson:** Ich danke Dir! ★

*Anm. der Redaktion:* Für weitere Informationen über Tony Pearson besuchen Sie seine Webseite unter [www.tonypearson.net](http://www.tonypearson.net).



**WNBf Pro  
Troy Saunders**  
"my favorite protein shake!"

**38g Protein  
pro Shake!**

**WHEY  
PROH20**

**BODY-M  
WHEY PROH20**

100% Wheyprotein Konzentrat, speziell entwickelt zum auflösen in Wasser.

**IHRE VORTEILE:**

- Hervorragender Geschmack!
- Einfach Zubereitung mit Wasser!
- Schnelle Aufnahme!
- Keine Magenprobleme! (Völlegefühl!)
- Geringer Fett- und Kohlenhydrateanteil!
- Umfassendes Aminosäureprogramm!
- BODY-M Bestpreis!

**750g Dose**  
nur 19,99 €

**1000g Beutel**  
nur 22,99 €

**2500g Eimer**  
nur 49,99 €

**GESCHMACK:**

- Vanille
- Schoko
- Cookies & Cream
- Kirsch-Joghurt
- Orange-Maracuja
- Lemon-Joghurt

since 1990

**BODY-M  
SPORT**

67655 Kaiserslautern  
Pariser Straße 180  
Tel.: 0631 - 9 61 17  
info@body-m.de  
[www.body-m.de](http://www.body-m.de)

Tony Pearson  
1978