

DIE TRAININGSSTRATEGIE VON

RONALD MATZ



Kurz vor der letzten NABBA Europameisterschaft in Hamburg begann für Ronald Matz wieder der Ernst des Lebens. Nachdem er es zu Beginn des vergangenen Jahres etwas locker hatte angehen lassen, forderte nun die Vorbereitung auf die kommenden großen Herbstmeisterschaften wieder seine ganze Kraft und Konzentration. Als optimaler Trainingspartner erwies sich während der kommenden Wochen der in Hamburg lebende Holländer Peter Bosch.

Das Training der beiden läßt sich grob in zwei Phasen einteilen. Bis zur Mr. Universum-Wahl arbeiteten sie bei 3 - 6 Sät-

sterns Serguvia. Zu schaffen machte ihm nur ein wenig die große Hitze dort: „Ich habe in Deutschland noch nie so geschwitzt“, erzählte er nach seiner Rückkehr, „während des Trainings mußt Du literweise Wasser trinken, um den Verlust einigermaßen ausgleichen zu können.“ Sein schönstes Erlebnis während dieser Zeit war ein Auftritt in der größten Disco Ibizas, zu dem man ihn kurz zuvor überredet hatte. Während einer Showeinlage, bei der Männer ihre Tanzkünste zum besten geben mußten, stieg Ronnie ins Geschehen ein. Als er zum Schluß noch in den Swimming-Pool hüpfte, waren die knapp 3000 Besucher schier aus dem Häuschen.

Zurück in Hamburg standen noch einmal zwei Wochen hartes Training an, bevor es zur Mr. Universum-Wahl ging.

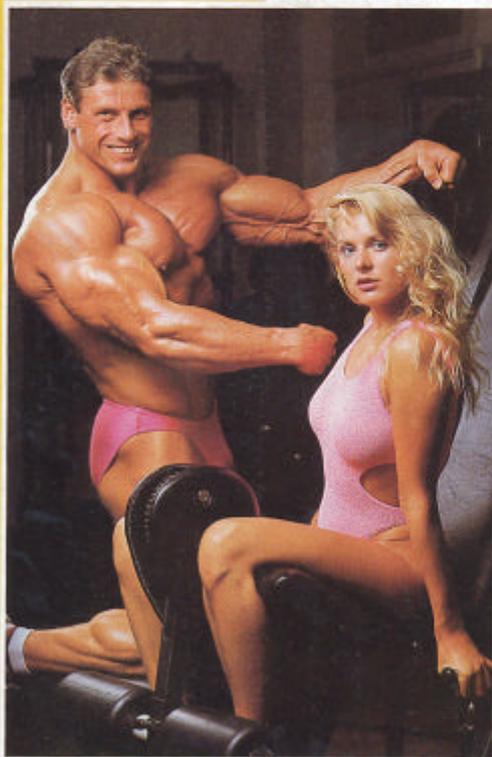
zen pro Übung, mit hohen Wiederholungszahlen, die jeweils zwischen 12 und 15 lagen. Kurz vor London entschied Ronald sich, zwei Wochen auf Ibiza zu verbringen, nicht nur um zu trainieren, sondern auch, um ein wenig Abstand zur vorwettbewerblichen Hektik zu gewinnen. Die Vorbereitung in fremder Um-

gebung barg natürlich auch ein gewisses Risiko in sich. Ronnie trug diesem Umstand Rechnung, indem er sich vorbehielt, bei Nichtgefallen gleich mit der nächsten Maschine wieder Richtung Hamburg zu reisen. Doch Fortuna war ihm hold. Wie es der Zufall wollte, landete Ronnie im Studio des spanischen Mei-

**Ein Bericht
von Ralf Meier**

Mit dem dritten Platz, den er dort belegte, konnte Ronnie einfach nicht zufrieden sein. Kurzentschlossen stellte er sein Training wieder um. Bei gleicher Satzanzahl machte er jetzt bloß noch maximal 8 Wiederholungen. „Nach dieser Methode hatte ich auch früher schon den meisten Erfolg. Auch diesmal stellte ich wieder fest, daß ich wesentlich massiger wurde, als mit den höheren Wiederholungszahlen. Gleichzeitig wurde auch die Muskeldichte erheblich besser. Außerdem ‚baute‘ ich wieder verstärkt auf die Grundübungen. Beispielsweise habe ich jetzt wieder Bankdrücken und Kniebeugen im Programm, Übungen, die ich seit ‚Ewigkeiten‘ nicht mehr gemacht hatte. Kniebeugen führe ich allerdings nur zum Abschluß des Beintrainings aus. Das Ergebnis scheint mir Recht zu geben: in Las Vegas wog ich mit 114 Kilo knapp sechs Kilo mehr als in London, und ich war dennoch härter“.

Ronnies Las Vegas-Abenteuer begann schon eine Woche zuvor – in Santa Monica. Er



Ronald Matz nur wenige Tage vor der Weltmeisterschaft in Las Vegas, bei der er Vize-Weltmeister wurde.

war mit Absicht früher als der Rest der Nationalmannschaft geflogen, um mehr Zeit für die Akklimatisierung zu haben. Tatsächlich machte ihm die Umstellung dann aber herzlich wenig aus. Die Maschine landete am Nachmittag in Los Angeles und schon am Abend trainierte Ronnie im Gold's Gym. Zwar fiel er um 10 Uhr abends verständlicherweise völlig erschöpft

ins Bett, doch dafür war er am nächsten Morgen schon im „amerikanischen Rhythmus“ zu Hause. Den Versuch sich am Strand die optimale Bräune zu holen, vereitelte allerdings eine Schlechtwetterlage, von der Kalifornien während dieser ersten Tage heimgesucht wurde. Nicht nur, daß es nicht warm war, es war regelrecht kalt. Am Freitag vor der Veranstaltung fuhren Ronnie mit Freundin Regina und Peter Bosch dann mit einem Mietwagen nach Las Vegas. Freitag Abend, am Vortag zur Wahl, ging es nach dem Einchecken noch ins GOLDEN NUGGET, wo man bei „Stefano“ hervorragend essen kann. Was es bei Stefano gibt, ist leicht zu erraten: – Kohlenhydrate in allen Variationen der italienischen Küche. Begeistert meinte Ronnie: „Es ist zwar nicht gerade billig, aber es schmeckt so fantastisch, daß es sich auf jeden Fall lohnt, hier vorbeizuschauen, wenn man in Las Vegas ist.“

Am Samstag Morgen ging es schon früh mit dem Bus zur Halle, wo die Vorwahl stattfinden sollte. Obwohl es für Ronald Matz, den Langschläfer, noch sehr früh war, war er guter Dinge: „Ich fühlte mich sehr gut, Peter ging es ebenso. Auch er hatte sich während der letzten Monate noch erheblich verbessern können. Das Training mit niedrigen Wiederholungszahlen hatte uns beiden gutgetan. Die Trainingsmethode, mit der wir uns auf die Mr. Universum-Wahl vorbereitet hatten, war im Nachhinein betrachtet wohl doch zu sehr an die Substanz gegangen“. Ronnies gute Laune vom Morgen legte sich dann im Laufe des Tages zunehmend. „Die Organisation war einfach indiskutabel. Die Lichtverhältnisse und die Tonqualität waren mangelhaft. Am schlimmsten traf es da wohl den Österreicher Christian Jannatsch, bei dem zweimal die Cassette immer langsamer wurde, so daß er schließlich schon in Zeitlupe posen mußte, bis das Gerät dann schließlich ganz stehen blieb. Da hatten wir uns schon ein bißchen mehr davon versprochen als im Sommer bekannt wurde, daß die WM statt wie geplant in Australien in Las Vegas stattfinden sollte. An Werbung im Vorfeld der Veranstaltung hatten die Organisatoren wohl überhaupt nicht gedacht. Das Ergebnis: die ‚armen Athleten‘ mußten vor gähnend leeren Rängen posen. Und da es sich immerhin um eine Weltmeisterschaft handelte, war das schon ein etwas frustrierendes Gefühl. Hätten sich die ‚Macher‘ doch mit dem Ablauf der Veranstaltung ebenso viel Mühe gegeben wie mit der Wahl des Hotels...“

Ronnies Ärger ist mittlerweile natürlich verraucht. Schließlich hat sich die Sache für ihn zumindest in sofern gelohnt, als er nun der für ihn vorteilhaftesten Trainingsmethode wieder ein Stück näher gekommen ist. Einen kleinen Auszug aus seinem Vorbereitungsprogramm stellt er Ihnen an dieser Stelle selbst vor. Beleuchten will er dabei sein Brust- und Bizepstraining.