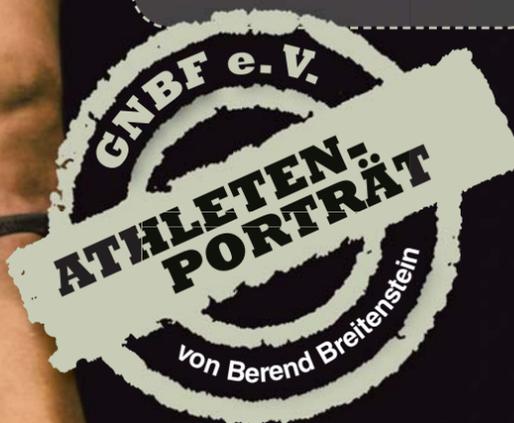


Bei seinem GNBf e. V.-Wettkampfdebüt bei der 9. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2012 überzeugte Tobias Rothfuss durch eine großartige Form und konnte sich in einem hochklassigen Feld den 5. Platz in der Schwergewichtsklasse sichern. Dieser Natural Bodybuilder hat das „gewisse Etwas“ in seinem Aussehen; die eleganten Linien seines Körpers und die gut definierte Muskelmasse erinnern mich an die Bodybuilder aus früheren Jahren.

Vielleicht geht es Ihnen, liebe Leser der NBB & F, ebenso wie mir, und Sie denken bei Betrachtung der Fotos von Tobias auf S.18 an einen ganz bestimmten Bodybuilder, der nach seiner überaus erfolgreichen sportlichen Karriere auch als Politiker und Schauspieler von sich reden machte?



TOBIAS ROTHFUSS

GNBF e. V. Schwergewichts-Athlet mit großem Potenzial

Tobias Rothfuss erblickte am 08.12.1987 in Heilbronn das Licht der Welt. Der 1,87 m große Modell-Athlet trainiert seit 2008 und wiegt in Wettkampfform 89,0 kg (Off-Season-Gewicht ca. 96,0 kg). Auf die Frage, warum er sich dazu entschieden hat, Natural Bodybuilder zu sein, antwortet der Student des Bauingenieurwesens: „Natural Bodybuilding ist für mich der einzige in Frage kommende Weg. Sowohl unter gesundheitlichen als auch ästhetischen Gesichtspunkten ist es die deutlich bessere Wahl, auf die Einnahme von Dopingmitteln zu verzichten.“ Vor Beginn seines Natural-Bodybuilding-Trainings war er bereits sportlich aktiv und praktizierte Taekwondo, Kickboxen und Ving Tsun. Mit unserem Sport ist er erstmalig über YouTube-Videoclips in Kontakt gekommen. Seine Trainingsphilosophie lautet: „Hole aus jedem Training das Beste heraus.“

Tobias trainiert 5- bis 6-mal wöchentlich. Dabei befolgt er ein 4-Tage-

Split-Programm und ergänzt das Gewichtstraining durch 1- bis 2-maliges Cardiotraining pro Woche. Für sein Cardiotraining bevorzugt er Waldläufe von jeweils 30- bis 45-minütiger Dauer. Jede Muskelgruppe bearbeitet er mit 3 bis 5 Übungen zu 4 bis 6 Sätzen mit jeweils 6 bis 15 Wiederholungen. Auch seine Bauchmuskeln trainiert Tobias mit Zusatzgewichten und 8 bis 12 Wiederholungen pro Satz, aber er macht gelegentlich auch Sit-up-Sätze, in denen 50 bis 80 Wiederholungen auf dem Programm stehen. Als die von ihm bevorzugten Trainingsmethoden nennt er das Pyramidentraining, Supersätze, HIT und PITT-Force. Bezüglich seines Trainings gibt er zu bedenken: „Für mich ist es sehr wichtig, auf meinen Körper zu hören, ihm die nötige Zeit zur Regeneration zu geben, während ich ihn immer aufs Neue fordere und dazu zwingen, bestehende Grenzen zu überwinden.“



SONNTAG: BEINE

Aufwärmen: 10 Minuten Laufband oder Stepper

1. Wadenheben (sitzend oder stehend) – 6 Sätze
2. Beinstrecken – 4 Sätze im Supersatz mit Langhantel-Kniebeugen (Vorerärmung) – 4 Sätze
3. Hackenschmidt-Kniebeugen – 4 Sätze
4. Beinpresse – 4 Sätze
5. Beincurl, liegend – 4 Sätze

MONTAG: BRUST & TRIZEPSE

1. Langhantel-Bankdrücken – 5 Sätze
2. Kurzhantel-Schrägbankdrücken – 4 Sätze
3. Butterfly – 4 Sätze
oder Kabelzüge, überkreuz – 4 Sätze
4. gelegentlich Überzüge – 4 Sätze
5. Dips (zwischen 2 Bänken oder am Holm) – 4 Sätze
6. French Press, schräg (abwechselnd enger und breiter Griff) – 4 bis 5 Sätze
7. Trizeps-Drücken am Kabelzug – 4 Sätze

Hinweis:

Die Übungen für die Trizepse werden abwechselnd mit der SZ-Stange, der geraden Stange, mit dem Seil oder dem einhändigen Griff trainiert.

DIENSTAG: RÜCKEN & BIZEPSE

1. Klimmzüge – 4 Sätze
2. Latzug, eng oder breit – 4 Sätze
3. Überzug-Maschine – 4 Sätze
oder Überzüge am Kabelzug – 4 Sätze
4. Langhantel-Rudern, vorgebeugt – 4 Sätze
5. Langhantel-Kreuzheben – 4 Sätze
oder Hyperextension – 4 Sätze
6. Langhantel-Curls – 4 Sätze
7. Spider Curls – 4 Sätze
8. Konzentrations-Curls – 4 Sätze

MITTWOCH: SCHULTER, WADEN & BAUCH

1. Wadenheben, stehend – 6 bis 8 Sätze
2. Schulter-Drücken an der Maschine – 4 Sätze
3. Kurzhantel-Seitheben – 4 Sätze
4. Butterfly Reverse – 4 Sätze
6. Langhantel-Rollen auf dem Boden – 5 Sätze
7. Crunch am Seilzug – 4 Sätze
8. Beckenheben – 4 Sätze

DONNERSTAG: PAUSE

TRAINING

TOBIAS ROTHFUSS

Damit seine Anstrengungen im Studio auch die entsprechenden Früchte tragen und er weiterhin Fortschritte im Muskelaufbau erzielt, achtet Tobias sorgfältig auf seine Ernährung. Wie auch im Training richtet er sich hierbei in erster Linie nach den Signalen, die ihm sein Körper sendet: „Ich esse 5 bis 7 Mahlzeiten pro Tag. Dabei habe ich mich ganz gut an den Verzehr von Putenfleisch gewöhnt und esse täglich etwa 500 g davon. Dazu gibt es meistens Reis und Gemüse. Fisch steht in letzter Zeit auch öfter auf meinem Speiseplan. Generell bin ich nicht so sehr der Typ, der seinen Ernährungsplan sehr strikt nach System gestaltet. Ich versuche natürlich – vor allem während der Wettkampfdiät – die Nährstoffzufuhr in einem gewissen Rahmen zu halten und mache mir durchaus bewusst, wie viel Fett, Kohlenhydrate etc. in den Nahrungsmitteln sind, die ich zu mir nehme. Aber ich denke, das sind alles nur Richtwerte, und letztendlich zählt das Körpergefühl“, sagt er. Tobias trinkt täglich ca. 4 Liter Wasser. Bezüglich der von ihm eingesetzten Nahrungsergänzungen stehen die Aufnahme eines Whey-Protein-Shakes direkt nach dem Training, das Trinken eines Casein-Protein-Shakes vor dem Schlafen und die Einnahme von Creatin auf seinem Programm.

Natural Bodybuilding ist bekanntlich viel mehr, als nur Gewichte zu heben, und das bestätigt auch Tobias auf die Frage, welchen Einfluss unser Sport auf sein berufliches und privates Leben zeigt: „Ich lerne durch den Sport viel über meine eigenen Grenzen und über die Möglichkeit, diese überwinden zu können. Auch das fasziniert mich am Natural Bodybuilding. Der Einsatz bestimmt das Resultat. Dabei ist das Prinzip „Mehr Arbeit = besseres Ergebnis“ auf so ziemlich jeden Bereich des Lebens übertragbar. Natürlich nimmt Natural Bodybuilding auch einen hohen Anteil an Zeit, Energie und Fokus in Anspruch, wenn man alles richtig machen will. Die Mahlzeiten müssen vorgekocht werden, das Essen muss mitgenommen werden, es muss zur richtigen Zeit gegessen werden. Gewiss ist auch regelmäßiges Training sehr wichtig, das Training darf weder zu häufig noch zu selten stattfinden. Außerdem sollte jeder Natural Bodybuilder sich ständig weiterbilden und offen sein für neue Denkweisen und Trainingsphilosophien.“ Sein Streben nach maximalem Erfolg im Natural Bodybuilding begründet er mit den folgenden Worten: „Ich bin mir selbst gegenüber viel anspruchsvoller geworden. Als Natural Bodybuilder strebe ich nach der bestmöglichen Entwicklung meines Körpers. Diese Einstellung überträgt sich auch auf andere Bereiche meines Lebens. Der Sport hat sehr viel mit Anerkennung zu tun. Das Selbstvertrauen steigt, wenn die persönlichen Ziele erreicht werden. Wohl jeder möchte einen gut trainierten Körper haben, aber nur die wenigsten schaffen es, dieses Vorhaben durch tägliche, monatelange, ja sogar jahrelange Arbeit in die Realität umzusetzen. Wenn dieses Ziel dann erreicht ist, macht es diejenigen, die es geschafft haben, nicht nur in der eigenen Wahrnehmung, sondern auch in den Augen anderer Menschen zu einem Gewinnertyp. Diese innere Einstellung des Strebens nach Erfolg bildet meiner Meinung nach den Grundstein unseres Sports. Nur wer sich selbst als Champion sehen kann, wird bereit dafür sein, den brutal harten Weg zu gehen, der beschritten werden muss, um ein Champion zu werden! Wer dazu nicht willens ist, der wird nur durchschnittlichen Erfolg im Natural Bodybuilding erzielen und eher als Hobby pumpen gehen“, sagt er. Als seine sportlichen Vorbilder nennt der ledige Topathlet Arnold Schwarzenegger, Bruce Lee, Phil Heath, Michael Schumacher, Michael Jordan und Muhammad Ali. Er selbst strebt zukünftig den Gewinn der Pro Card an. Tobias möchte sich bei Simon Büttgenbach bedanken, der ihn zum Natural Bodybuilding brachte, und bei Nicolas Rojas, der ihn in der letzten Phase seiner Vorbereitung auf die 9. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012 als Coach begleitete. ★



...ETEN-
PORTRÄT

Kontakt:
E-Mail: tobias.rothfuss@freenet.de

Haben Sie den Überblick verloren?
Zu viele bunte Produkte mit zu vielen Versprechungen von zu vielen unterschiedlichen Herstellern?
Wir beliefern seit 20 Jahren sowohl den Profi als auch den Hobby-sportler mit qualitativ hochwertigsten Nahrungsergänzungen.
Eine Firma, zwei Linien!damit Sie den Überblick behalten!



Vertrauen auch Sie auf BMS-Sporternährung!



Tel. 02562-97792
www.bmsshop.de

Der direkte Weg zu allen BMS-Produkten:

- Erhältlich bei ausgesuchten Händlern:**
- Nord Fit**
www.BMSSport.de
 - Sporternährung Lambert**
www.fitness2002.com
 - SPORTNÄHRUNG ENGEL**
www.sportnahrung-engel.de
 - Maxxfit.de**
www.maxxfit.de
 - ShapeYOU.de**
www.ShapeYOU.de
 - MetaSport**
www.MetaSport.de
 - Sport-Tiedje**
www.sport-tiedje.com
 - Fit Food**
www.fitfood.com
 - Fitness-Treff**
www.fitnessladen.net
 - Special Fitness**
www.special-fitness.de
 - NUTRITION DISCOUNT**
www.nutrition-discount.de
 - BIZEPS STORE MÜNCHEN**
www.bizeps-store-shop.de
 - Sportnahrung 24**
www.sportnahrung24.com
 - BODY inform**
www.bodyinform.net
 - www.body-styling-store.de**
 - Österreich:**
 - BC BODYCULT AT**
www.bodycult.at
 - Sportnahrung.at**
www.sportnahrung.at
 - Margaritella**
www.margaritella.com
 - VIP SPORTNÄHRUNG**
www.vipsportnahrung.at
 - Schweiz:**
 - PD POWERFOOD**
www.powerfood.ch
 - The Shark Fitness Company**
www.sharkfitness.ch

