· Google-Anzeigen · Bodybuilding Coach Fitness Training Muskel Und Fitness

Body-Coach Holger Gugg im Interview

Veröffentlicht am 7. Dezember 2011 unter Interviews, Männer

Body-Coach Holger Gugg blickt auf 15 Jahre Erfahrung im Bodybuilding zurück und spricht im Interview sehr lehrreich, spannend und ausführlich über seine Einstellung und seine Methoden im Bodybuilding und als Coach.

Wer bist Du und was machst Du?

Name: Holger Gugg | **Jahrgang:** 1980 | **Wohnsitz:** Eggelstetten ,Bayern, Deutschland
Web: Body-Coaches.de, Facebook

> Zum Zeitpunkt des Interviews bin ich 31 Jahre alt. In meinem "normalen" Leben arbeite ich als Versandleiter bei einem grossen Garten -Center. Meine sportlichen Wurzeln stammen aus dem Kampfsport. Nachdem ich meine Karriere hier beendet hatte widmete ich die letzten 15 Jahre meiner heutigen Leidenschaft, dem Bodybuilding. In meinem Heimatort bin ich als stellvertretender Abteilungsleiter im ortsansässigen Fitness-Center tätig. Dort halte ich mich auch beinahe jeden Tag zum Training auf.
>
> Vor 8 Jahren habe ich mein Hobby quasi zu meiner Berufung gemacht und mich dazu entschlossen, den Internetauftritt Body-Coaches.de zu gründen.
>
> Seit dieser Zeit hat sich die einstmals kleine Idee der Erstellung von Trainings- und Ernährungsplänen für einige ortsansässige Sportler zu einer umfangreichen Institution entwickelt die inzwischen international agiert. Inzwischen betreibe ich Body-Coaches als Einzelunternehmer mit Unterstützung von einigen vertrauten Menschen. Ich betreue eine Vielzahl an Personen aus ganz unterschiedlichen Zielgruppen von Leistungssportlern sämtlicher Sportarten bis zum Abnehmwilligen hinsichtlich der Gestaltung von Ernährung und Training. Daneben schreibe ich seit 2010 freiberuflich BLOGs zu den Themen Ernährung, Training, Gesundheit und Lifestyle. Neben einem BLOG-SHOP mit exklusiven Artikeln schreibe ich hier hauptsächlich für Fa. PEAK. Neben meiner eigenen kleinen Sportbekleidungs-Kollektion und einem Supplement-Shop biete ich Interessenten und Kunden noch diverse Körperanalyseverfahren wie SenseWear oder BIA an.
>
> Vor etwa einem Jahr habe ich die Facebook-Gruppe BODY-COACHES gegründet. Inzwischen tauschen hier über 3000 Mitglieder Ihre Meinungen und Kommentare zum Thema Sport aus. Die Bandbreite in der Gruppe ist gross und erstreckt sich vom Fitness- über den Bodybuildingsport bis hin zum Kampfsport, Ausdauersport oder auch Wrestling. Ich überwache meine Gruppe als Administrator und gebe soweit möglich auch gerne Tipps.
>
> Freude finde ich auch an gelegentlichen Buchungen als Body-Model. Anbei einige Fotos.

Wann und wie hast Du mit Bodybuilding angefangen?

Bodybuilding fasziniert mich seit meinem 15. Lebensjahr. Ich „durfte“ damals mit einem Freund unser damals bereits existierendes Fitness-Center besuchen und muss sagen, dass es mich von Anfang an fasziniert hat. Aus sporadischen Besuchen und einem Beitritt in unseren Sportverein wurde eine wahre Leidenschaft die bis heute anhält und auch so schnell nicht vergehen wird, das ist sicher.

Da ich Perfektionist und ein ehrgeiziges Kerlchen bin, begann ich schnell mich eingehender mit dem Thema Bodybuilding zu befassen. Los ging das mit dem Studieren von Zeitschriften wie FLEX und Sport Revue. Ich beschaffte mir Fachlektüre und merkte sehr bald, dass ich einen unheimlichen Wissensdurst für alles bekam, das mit dem menschlichen Körper zu tun hat. Besonders das Thema Ernährung fesselte mich immens und tut es heute noch. Ich besitze inzwischen etliche Lizenzen und Trainerqualifikationen der BSA-Akademie in den Bereichen Leistung, Sportrehabilitation, Cardio, Gesundheit und Ernährung. Auslernen werde ich NIE das steht fest.

2007 habe ich mich entschlossen die Bretter zu betreten die die Welt bedeuten. Ich bereitete mich auf meine erste Bodybuildingmeisterschaft für den IFBB vor und konnte hier in der Klasse bis 80kg den Vizemeistertitel (süddeutsch-international) erringen. 2009 versuchte ich mich dann erneut beim IFBB, dieses Mal in der Klasse bis 90kg. Ausserdem nahm ich mit meiner damaligen Partnerin in der Kategorie Paarposing beim NAC teil und konnten diese Klasse u.a. dank der tollen Choreographie von Mario Rieger zu „Purple Rain“ von Prince bei der süddeutschen Meisterschaft für uns entscheiden.

(Beim IFBB wurde ich wegen eines Doppelstarts in 2 Verbänden dafür für das Wettkampfjahr 2010 gesperrt.)

Wie wird Deine sportliche Karriere in Sachen Meisterschafts-teilnahme weitergehen?

Ich besitze einerseits den Kampfgeist um mich der Herausforderung nochmals zu stellen, andererseits bin ich mir auch darüber bewusst was es beruflich, privat, finanziell und auch gesundheitlich bedeutet. Mein Herz gehört inzwischen neben mir selbst auch einer Vielzahl an Athleten die ich mit vollem Engagement betreue, so halte ich den ständigen Kontakt zur Szene und auch zur Bühne. Andererseits liebäugle ich auch immer noch mit dem Paarposing. Ich finde, dass viel zu wenige Paare auf der Bühne stehen und würde mich selbst gerne noch einmal daran versuchen.

Was treibt Dich dabei an, was motiviert Dich?

An Motivation wird es mir nie fehlen!

Ich finde es äusserst wichtig, sich, egal ob Leistungssport oder nicht immer Ziele zu stecken. Ziele müssen klar definiert und erreichbar sein das ist wichtig. Ziele können eine gute Form bei einem Fototermin, das Erreichen einer Bestleistung in einer Disziplin, eine Körpergewichtssteigerung und noch viele weitere Dinge sein. In dem Moment in dem man Ziele hat ist man automatisch motiviert.

Ein weiterer Grund der FÜR meine sportliche Aktivität spricht ist der gesundheitliche Aspekt. Eben weil ich mich sehr umfassend auch mit gesundheitlichen Themen befasse bin ich mir um der vielfältigen Vorteile des Kraftsports und der damit verbundenen Ernährung in dieser Hinsicht bewusst.

Motivierend für mich ist auch der Anspruch aus meinem Gewerbe. Würden Sie sich von einem Ernährungsberater coachen lassen der einen Körperfettgehalt von 25% hat? ICH NICHT!

Ich möchte meinen Kunden gegenüber nicht nur fachlich überzeugen sondern auch zeigen, dass das was ich predige tatsächlich funktioniert. Ich bin sozusagen mein eigener Werbeträger.

Bodybuilding ist ein Sport den man aus Leidenschaft betreibt weil man den Kampf mit sich selbst immer liebt. So geht es mir auch.

Neben dieser idealistischen Sichtweise geniesst aber auch jeder Bodybuilder in gewisser Weise, sich von der Menge abzuheben. Es ist immer eine Frage der Persönlichkeit wie man sich als Bodybuilder verkauft. Ich persönlich ernte wesentlich mehr positive Reaktionen zu meiner Erscheinung als negatives Feedback.

Wie sieht Deine typische Trainingswoche aus?

Ich kann Euch nur meine aktuelle Trainingswoche beschreiben.
Grundsätzliche bin ich ein absoluter Freund der Variation und zwar bei allen Trainingsparametern wie z.B. dem Trainingssystem, der Satzzahl, der Wiederholungszahl, der Pausenzahl, der Auswahl an Übungen und Geräten usw.

Derzeit bin ich bestrebt besonders meinen Rückenbereich zu verbessern, darum ist hierfür auch ein kompletter Tag reserviert. Eine Trainingseinheit dauert bei mir maximal 70 Minuten, dafür habe ich aber 6 Trainingstage. Für mich ist dies wesentlich sinnvoller als beispielsweise nur 3 Trainingstage mit jeweils 2,5 Stunden zu trainieren. Die Gründe zu erklären würde den Rahmen dieses Interviews sprengen. Interessenten können dies aber gerne auf meiner Homepage nachlesen.
Ich mache das Ganze aus Überzeugung das Richtige zu tun!

Tag 1: Schulter, unterer Rücken
Tag 2: Rücken
Tag 3. Arme, Rotatoren
Tag 4: Quadrizeps, Waden
Tag 5: Brust, Nacken
Tag 6: Beinbeuger, Bauch
Tag 7: RUHE

Wie sieht Deine Ernährung aus?

Vorab: Ich bin absolut kein Freund von Low-Fat-Diäten!

Nach meiner Wettkampfdiät 2009 habe ich über ein Jahr lang nach einem Low-Carb Ansatz gelebt und mich proteinreich, fettmoderat und kohlenhydrat-arm (unter 100g/Tag) ernährt.

Fazit: Blutwerte wie ein gesundes Kleinkind, gutes Wohlbefinden und eine super Form über die komplette Zeit

Seit Mitte diesen Jahres habe ich beschlossen, mich körperlich wieder etwas zu entwickeln. In 2009 fehlten mir zum 1. Platz der Männerklasse 3 etwa 3kg Muskelmasse. Diese Zielsetzung habe ich mir seit dieser Zeit vorgegeben. Mit diesem Vorhaben änderte sich auch meine Ernährung hin zu einem eher metabolischen Ansatz. Die Kohlenhydratzufuhr beträgt seitdem etwa 25-30%. Die Proteinzufuhr etwa 40% und die restlichen 30-35% bestehen aus Fettträgern. Kohlenhydrate werden speziell morgens, vor und nach dem Training eingeplant und bestehen bis auf nach dem Training aus niedrig-glykämischen Vertretern. Bei der Proteinzufuhr achte ich auf Vielfalt und hochwertige Quellen. Die Fettsäurezufuhr ist so eingestellt, dass ein ausgeglichenes Verhältnis der einzelnen Untergruppen gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt) besteht.

Ich lege besonderen Wert auf einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt, eine umfassende Versorgung mit Mikronährstoffen und ein gutes Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren.

Unterscheidest Du in Bezug auf Training und Ernährung zwischen Aufbau – und Definitionsphase?

Training

Was das Training anbelangt ist es für mich entscheidend, in einer Diätphase schwer zu trainieren um hypertrophiespezifische Reize in dieser Phase als Erhaltungsreize auszunutzen. Sie sorgen für Muskelerhalt. Während des Jahres gelten die oben bereits genannten Prinzipien der Variation.

Ernährung

Was die Diät anbelangt unterscheidet Sie sich natürlich von der Off-Season. Das Kalorienniveau sinkt in den hypokalorischen Bereich. Kohlenhydrate werden Stück für Stück gestrichen. Vor allem versteckte Kohlenhydrate in bestimmten Lebensmitteln werden durch deren Ersatz eliminiert. Ich verwende in einer Diät wesentlich mehr Aminosäuren (besonders BCAA, vor allem Leuzin) Je weiter die Diät voranschreitet werden Lebensmittel dann auch nach deren Auswirkung auf den Wasserhaushalt und deren allergenem Potential ausgesucht und eingesetzt.

Ich bin auch in der Off-Season nie ausser Form!

Was für Supplemente verwendest Du?

Zu meinen Basics zählen:
Fischöle, BCAA, Glutamin, Vitamine und Mineralstoffe, Zink (ZMA), Chrom, Grüntee, Creatin, Arginin AKG oder Citrullin, Aswaghanda

Zyklisch gebe ich:
Glucosamin, Carnitin und evtl. diverse Trainingsbooster

Deine persönliche grösste Leistung im Zusammenhang mit Bodybuilding?

Meine grösste Leistung war meiner Meinung nach der Klasseneintritt 2007 in die Männerklasse 2. Mit 82,3 kg am Vortag der Meisterschaft musste ich schier unmenschliches vollbringen um am Tag X auf der Wage eine 80,0 stehen zu haben. Ein unbeschreibliches Gefühl!

Drei wertvolle Tipps von Dir für die Leser?

- Sei diszipliniert in Eurer Ernährung und im Training.
- Lebe wie Sportler!
  Damit meine ich einen gesunden Lebensstil. Beschränkt Alkoholexzesse, meidet Rauchen oder Drogen, schlaft ausreichend und seid dabei trotzdem immer fair, menschlich und gesellschaftsfähig! Man muss als Bodybuilder kein unbeliebter Aussenseiter sein.
- Das Wichtigste: HAB GEDULD!!
  Ich erlebe viel zu viele, ich nenne Sie “Eintagsfliegen”, die innerhalb kurzer Zeit enorme Muskeln aufbauen wollen. Die Hemmschwelle zum Tabuthema Steroide ist inzwischen erschreckend weit unten angesetzt und so sehen viele Steroide als schnelle Lösung um ihr Ziel zu erreichen. Lasst Euch gesagt sein, dass dies der falsche Weg ist, um dauerhaft einen schönen, erstrebenswerten, leistungsfähigen und gesunden Körper sein Eigen zu nennen.

Dein Motto?

Man darf nie aufhören besser zu werden!

Abschliessend möchte ich mich bei einigen wichtigen Leuten bedanken. Danke Steffi Dürr, Tobias Gerblinger, Marco Feldner, Torsten Albers und das Team von PEAK. Danke auch an superstrong.ch für die Möglichkeit mich hier vorzustellen.

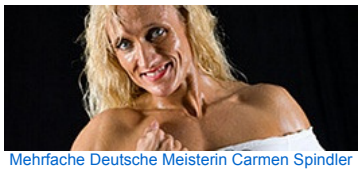
Sportliche Grüsse
Euer
Holger Gugg

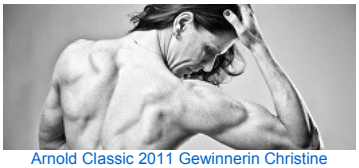
Gefällt mir Senden Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

Ähnliche Beiträge

BodyPlanet-Athletin Stephanie Scholpp im Interview

Fitnesstrainerin und mehrfache Meisterin Tania Zamberlan im Interview


Mehrfache Deutsche Meisterin Carmen Spindler im Interview


Arnold Classic 2011 Gewinnerin Christine Schranz im Interview

PF POWERFOOD
powerfood.ch - sport nutrition

Meistgelesene Artikel

25 Tipps für massive Muskeln

Personal Trainerin und Bodybuilderin Cindy Landolt im Interview

20 Tipps für den richtigen Umgang mit Supplements

PF POWERFOOD
powerfood.ch - sport nutrition

Copyright © 2011 superstrong.ch | Disclaimer