



Mark Maslow

NBB & F: Hallo Mark. Die Redaktion der **NBB & F** freut sich, Dich im Autoren-Team dieses Magazins begrüßen zu dürfen. Deine Kolumne „MarathonFitness“ wird ab der kommenden Ausgabe regelmäßig in der **NBB & F** erscheinen. Damit sich die Leser ein besseres Bild von Dir machen können, stelle Dich bitte einmal vor.

Mark Maslow: Gerne. Ich versuch's mal kurz zu machen: Zu Schulzeiten war Sport nicht gerade meine Stärke. Ich habe zwar diverse Ballsportarten im Verein gespielt – aber so richtig begeistert hat mich nichts davon. Und jetzt halt Dich fest!

Wenn Strecken über 200 m in der Schule auf dem Stundenplan standen, war ich der Erste, der Reißaus nahm. Ich meine das ernst, von der Veranlagung her bin ich Sprinter – ich habe Lang- und Mittelstreckenlauf buchstäblich gehasst. Ich hätte es damals niemals für möglich gehalten, dass ich einmal einen Marathon laufen würde. Nun, inzwischen sind es schon 17 geworden ... Bei einem Klimmzug-Test in der Oberstufe habe ich keinen einzigen geschafft.

Inzwischen – knapp 15 Jahre später und 15 Kilo schwerer – vergesse ich oft die Zeit, wenn ich meine Muskeln trainiere.

Als Personal Trainer und Fitness Coach möchte ich anderen Menschen dabei helfen, ihren Körper zu verändern und ihre Ziele zu verwirklichen. Dazu habe ich Anfang letzten Jahres meinen Blog MarathonFitness.de gegründet.

NBB & F: Du bist selbst aktiver Sportler. Wie kam es dazu, dass Du Dich entschieden hast, Dich sportlich zu engagieren?

Mark Maslow: Vor 15 Jahren passierte etwas, und ich veränderte meine Einstellung, mein Denken zum Sport. Mit dem Entschluss, Offizier bei der Bundeswehr zu werden, fing ich an, mir immer größere Ziele zu setzen. Es ging unglaublich schnell damals, dass aus Lauf-Hass Lauf-Liebe wurde; ich glaube, es dauerte nur drei bis vier Wochen. Für mich war das ein Schlüsselereignis: Ich merkte, wie unglaublich schnell mein Körper sich verändert, wenn ich mein Verhalten ändere. Und genau dasselbe sah ich bei meinen Kameraden damals. Ich bin fest davon überzeugt: Wir Menschen – alle Menschen – sind genetisch dazu veranlagt, fit, schlank und muskulös zu sein! Die Voraussetzung ist, dass wir uns „genetisch korrekt“ verhalten und uns „genetisch korrekt“ ernähren.

Meine zweite Leidenschaft neben dem Laufen ist der Kraftsport, den ich inzwischen auch schon 15 Jahre lang betreibe – viele denken, diese beiden Sportarten passen nicht zusammen. Ich glaube, das Gegenteil ist der Fall! Vom Muskelaufbautraining im Fitnessstudio habe ich schon als Teenager geträumt, lange Jahre schon, bevor ich dann

wirklich mit dem Gewichtstraining begann. Damals traute ich mich nicht, in ein Fitnessstudio zu gehen. Ich sah all diese durchtrainierten Jungs und Mädels und hatte Angst, mich zu blamieren.

NBB & F: Du bist selbst ja schon sehr erfolgreich Marathon gelaufen (Bestzeit: 3 Stunden, 12 Minuten) und hast über 10 kg magere Muskelmasse aufgebaut. Hastest Du während Deiner sportlichen Laufbahn immer einen Trainer an Deiner Seite?

Mark Maslow: Ich muss sagen, dass es mir nicht gerade leichtgefallen ist, eine Lösung für mich zu finden. Ich habe jahrelang ziemlich viele Bücher zum Thema Ausdauer, Laufen, Fitness, Muskelaufbau, Ernährung etc. gelesen. Ich bin gelaufen, bin ins Fitnessstudio gegangen und habe diverse Ernährungsvarianten ausprobiert. Und ich habe letztlich ziemlich viel von dem ausprobiert, was ich hörte und wovon ich las. Ehrlich gesagt, musste ich feststellen, dass es eine Menge an Material zum Laufen und über das Fitnesstraining gibt. Und genauso stellte ich fest, dass sehr viele Trainings- und Ernährungsmethoden sich radikal widersprechen. Außerdem waren die meisten Experten der Meinung, dass Ausdauer- und Muskelaufbau miteinander unvereinbar wären. Ich fand das zunächst ziemlich frustrierend, und glauben wollte ich es auch nicht. Für mich ist ein leistungsfähiger Mensch stark und ausdauernd.

Der eigentliche Durchbruch kam, als ich in einer Trainingsgruppe anfang, für einen Marathon zu trainieren, in der wir von einem sehr erfahrenen Trainer betreut wurden. Ich spreche hier von einem Trainer, der selbst einmal Leistungssportler war und heute einige Weltklasse-Athleten trainiert, unter anderem auch einen der „New York“-Marathon-Sieger aus den vergangenen Jahren. Von ihm bekam ich einige wertvolle Tipps, wie ich mein Kraft- und das Ausdauertraining unter einen Hut bekommen kann, und dass sich beides – wenn Du weißt, wie – nicht gegenseitig blockieren muss, sondern hervorragend ergänzen kann. Außerdem lernte ich eine erfahrene Fitnesstrainerin kennen, die mir von der „anderen Seite“ maßgeschneiderte Tipps und Trainingspläne gab. Um die lange Geschichte kurz zu halten:

Ich habe ziemlich viel durch meine Trainer gelernt. Viele, viele Dinge habe ich selbst über Jahre getestet und vertieft und getestet und weiter vertieft. Inzwischen weiß ich ziemlich gut, wie Kraft- und Ausdauersport sich vereinen lassen. Und ich habe gelernt, worauf es ankommt, wenn du dir einen ästhetisch schönen Körper erschaffen und dann auch langfristig behalten möchtest – ohne ganz auf Genuss und die „schönen Dinge des Lebens“ zu verzichten.

NBB & F: Wie würdest Du Deine Coaching-Philosophie beschreiben? Beschreibe bitte die Kernpunkte Deines Coachings.

Mark Maslow: Ich bin fest davon überzeugt, dass körperliche Veränderung erst dann möglich ist, wenn wir zuerst unser Denken ändern. Dazu gehört auch, dass wir unsere Gedanken wie einen Laserstrahl auf unser Ziel fokussieren. Warum haben die meisten Weltklasse-Athleten einen Mental-Trainer? Warum leisten sich Top-Manager einen Coach? Unser fester Glaube an ein Ziel – ein vielleicht sogar etwas unrealistisches Ziel – versetzt geradezu Berge, legt die Grundlage für den Erfolg. Das ist es, was ich unter „Magie“ verstehe.

Kürzlich las ich „Total Recall“, die Biografie von Arnold Schwarzenegger. Schwarzenegger hat schon als Teenager – vermutlich intuitiv – das gemacht, was erfolgreiche Menschen tun: Er hatte ein klares Bild von seinem Ziel, von dem Körper, den er sich erschaffen wollte. Und dieses Ziel trug er jeden Tag vor seinem inneren Auge. Erfolgreiche Menschen beschäftigen sich weniger mit Gründen, warum sie ihr Ziel nicht erreichen könnten, sie suchen Lösungen. Schwarzenegger tat das.

Das Ergebnis ist Geschichte.

Unsere Gedanken sind eine unglaubliche Energiequelle – besser als jeder Pre-Workout-Booster. Daher entwickle ich im Coaching auch erst dann einen passenden Trainings- oder Ernährungsplan, wenn mein Kunde mir sein Ziel so klar beschreiben kann, dass ich ein Bild davon malen kann. Und die Voraussetzung ist, dass dieses Ziel ihn wirklich begeistert.

Wenn wir Menschen Ziele verfolgen, die uns nicht wirklich begeistern, dann wird es schwer, dranzubleiben, wenn es hart auf hart kommt. Dann wird es anstrengend. Dann ist die Versuchung groß, auf halber Strecke aufzugeben.

Ob mein Gegenüber von seinem Ziel begeistert ist, merke ich: Dann brennt das Feuer in seinen Augen und der Funke springt über. Dann steht das Fundament, und wir können uns über mögliche Wege unterhalten: der Erstellung eines passenden Trainings- und Ernährungsplans.

NBB & F: Welches sportliche Ziel verfolgst Du derzeit?

Mark Maslow: Bis zum vorletzten Jahr hatte ich mir Jahr für Jahr neue Bestzeiten im Marathonlauf vorgenommen, die ich knacken wollte. Dabei experimentierte ich mit verschiedenen Trainingsansätzen im Laufsport. Ich habe stets klare Prioritäten gesetzt, und Muskelaufbau kam für mich bis dahin an zweiter Stelle. Ich nahm also ein langsames Muskelwachstum in Kauf, um meinen persönlichen Rekord auf der Laufstrecke zu brechen.

Mark Maslow

Mein aktuelles Ziel ist ein Bild meines Körpers, das ich vor Augen habe. Und dieser Körper ist deutlich muskulöser und definierter als mein jetziger. Dazu habe ich meine sportlichen Prioritäten getauscht. Ich trainiere härter mit den Gewichten und sehe das Laufen als Ergänzung zum Widerstandstraining. Um schneller Muskeln aufbauen zu können – und interessanterweise auch, um den Körperfettanteil zu senken –, habe ich mein Ausdauertraining reduziert. Außerdem achte ich nun viel gezielter auf meine Ernährung.

NBB & F: Was fasziniert Dich am Natural Bodybuilding?

Mark Maslow: Ein athletischer Körper übte schon als Kind eine ungeheure Faszination auf mich aus. Ob es an den He-Man-Figuren lag, mit denen ich damals spielte, oder ob es daran liegt, dass ich aus einer Friseur-Familie stamme, kann ich nicht sagen. Wahrscheinlich spielt beides eine Rolle. Andererseits bin ich Ingenieur. Bevor ich mich dazu entschloss, als Fulltime-Fitness-Coach anderen Menschen dabei zu helfen, ihren Körper zu verändern, studierte ich Maschinenbau und arbeitete als Ingenieur in

der Luftfahrt. Ich mag den Gedanken, die Naturgesetze zu verstehen und so anzuwenden, dass ich das gewünschte Resultat erreiche. Denken wir an die Konstruktion eines Flugzeugumpfes, der stark und belastbar, gleichzeitig aber schlank und leicht sein muss.

Bodybuilding vereint für mich beide Welten: Ästhetik und Naturwissenschaft. Unser Körper ist das Einzige auf der Welt, was wir zu nahezu 100 Prozent selbst kontrollieren können. Wir entscheiden, was wir essen, wir entscheiden, wie wir uns belasten, und wir entscheiden, wann und wie viel wir uns ausruhen. Und je nachdem, an welcher Schraube wir drehen, verändert sich – messbar – das Ergebnis. In welcher Sportart gibt es das sonst noch?

NBB & F: Welche Frage wolltest Du schon immer mal beantworten?

Mark Maslow: Eine Frage, die ich unheimlich spannend finde, ist die folgende: „Angenommen, du hättest 25 Millionen Euro auf dem Konto – was würdest du mit deiner Zeit anstellen?“ Was mich daran fasziniert, ist, dass diese Frage uns dazu zwingt, zu träumen. Etwas, das viele von uns irgendwann zwischen Kindheit und erwachsen werden verlernt haben. Diese Frage führt uns zu unserem Innersten, unserer Berufung, wenn du es so willst. Ich glaube, jeder von uns befindet sich aus einem bestimmten Grund

auf dieser Welt. Und Fragen wie diese helfen uns, diesen Grund herauszufinden. Meine Antwort auf diese Frage ist: Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben, andere Menschen für unseren Sport begeistern und sie dabei unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Und an dem Kontostand darf ich noch arbeiten ...

Notiz des Herausgebers:

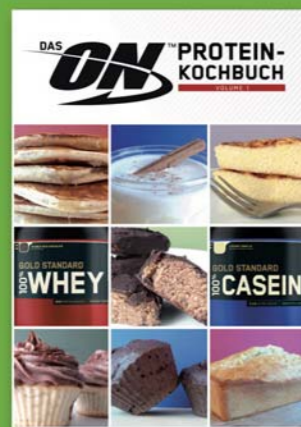
Mark Maslow ist Fitness Coach und Gründer von MarathonFitness. In seinem Blog schreibt er über die Themen Muskelaufbau, Laufen, Ernährung und Motivation. Weil körperliche Veränderung im Denken beginnt, fließt in viele seiner Artikel ebenso wie ins Coaching eine gehörige Portion Psychologie ein.



1/1 Anzeige

BMS

Gratisaktion für alle NBB&F Leser



Jetzt exklusiven
Gutschein für Gratis
Shaker + Kochbuch einlösen!



Bei Einkauf auf www.vitalymp.de
oder in unserem Fitness Shop:



EKZ Hallen am Borsigturm
Berlin - Tegel

Vitalymp Sportnahrung
Am Borsigturm 2
13507 Berlin



Sicher einkaufen



facebook.com/vitalympsportnahrung



VITALYMP
SPORTNAHRUNG

Direkt im Gutscheinfeld eingeben,
oder zum Shop mitbringen:
»NBB-Gratis«