
Newsletter 2013-1

Bodybuilding

Er hat es wieder geschafft! Martin Portner aus Uetendorf ist am 20.10.2012 Vizeweltmeister geworden. Er ist einer der erfolgreichsten Schweizer in der Natural- Bodybuilding Szene. Er trainiert seit fast 30 Jahren, davon 10 Jahre im Sportzentrum Heimberg. Seit 11 Jahren nimmt er regelmässig an Natural-Bodybuilding Wettkämpfen teil und war 6-mal Schweizermeister sowie 5-mal Vizeschweizermeister. An den Weltmeisterschaften wurde er 2-mal Weltmeister, 3-mal Vizeweltmeister und war insgesamt 8-mal unter den Top 5.

Es gibt verschiedene Gewichtskategorien. Martin Portner startet bei den Masters ü40 und in der Kategorie bis 80kg Körpergewicht. Seine Vorbereitung für die Schweizermeisterschaft im Oktober beginnt bereits im Frühling. An der Schweizermeisterschaft qualifizieren sich der erste und zweite Rang für die Weltmeisterschaften. Die WM findet jeweils im November in den USA statt. In dieser Zeit trainiert Martin zwei Stunden täglich und bewegt 25 bis 28 Tonnen pro Training und das bei einem Körpergewicht von 83kg! Um seine Ziele erreichen zu können, trainiert Martin intensiv, lebt seriös und verzichtet auf vieles. Durch seine selbständige Erwerbstätigkeit kann sich Martin die Zeit sehr gut einteilen und dies ist für die Erreichung der Ziele sehr hilfreich.



Martin hat die Ernährung ganz auf seinen Sport abgestimmt. Auf den Speiseplan zu finden sind Reis, Hühnchen und Magerquark, dazu kommen spezielle Eiweisspräparate. Doping ist für Martin tabu und die Liste mit verbotenen Substanzen ist lang. Es ist schwierig das richtige Supplement zu bekommen, das keine Stoffe aus der Dopingliste enthält. Die Kosten für richtige Ernährung und die Reise zu den Weltmeisterschaften belaufen sich auf rund CHF 15'000.-- pro Jahr, davon werden ca. 5% durch Sponsoren abgedeckt.

Wir sind sehr stolz darauf, einen mehrfachen Schweizer- und Weltmeister bei uns zu haben.

Sportliche Grüsse



Ihre Vera Eberhard
Leiterin Fitnesscenter

P.S.

Das Restaurant CIS Heimberg ist nach erfolgter Erneuerung und Erweiterung ab sofort wieder geöffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!