

## **„Anastasia Blayvas: Kampf um Gewicht und Traum von Olympia“**

Ringerin Anastasia Blayvas muss für Olympia 2024 in Paris noch 7 Kilo abnehmen. Erfahren Sie, wie sie ihre Diät anpasst.

**Die Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele in Paris 2024 sind für viele Athleten von enormer Bedeutung. Eine der Athletinnen, die sich intensiv darauf vorbereitet, ist Anastasia Blayvas (23) aus Halle. Die Ringerin steht jedoch vor der Herausforderung, ihr Gewicht um sieben Kilogramm zu reduzieren, um in der für sie vorgesehenen Gewichtsklasse von 50 Kilogramm antreten zu können.**

### **Gewichtsklasse und Herausforderungen**

Blayvas, die zuvor in der 55-Kilo-Klasse antrat und bei der Weltmeisterschaft im Vorjahr den dritten Platz belegte, hat sich verstärkt auf die 50-Kilo-Klasse konzentriert. Nach der Nominierung einer anderen deutschen Ringerin für die 53-Kilo-Klasse entschloss sie sich, eine Gewichtsklasse weiter abzustiegen, um ihre Chancen zu maximieren. Der Umstieg in die neue Gewichtsklasse brachte jedoch strenge diätetische Anforderungen und herausfordernde Anpassungen bei ihrem Training mit sich.

### **Strategien zur Gewichtsreduktion**

Blayvas arbeitet mit einer Ernährungsberaterin zusammen, um ihre Ernährung zu optimieren und dabei sicherzustellen, dass sie sich nicht langfristig schädigt. „Ich zähle Kalorien, anstelle von

Abnehmspritzen“, erklärt die Athletin. In den ersten vier Wochen ihrer Diät konsumiert sie noch viele Kohlenhydrate, um genügend Energie für ihr intensives Training zu haben, reduziert jedoch in den letzten zwei Wochen den Gemüseanteil, um das Gewicht weiter zu verringern.

## **Trainingsmethoden zur Gewichtskontrolle**

Um das Gewicht zu reduzieren, nutzt Blayvas auch einen speziellen Schwitzanzug aus Gummi, der ihr hilft, Flüssigkeit zu verlieren und somit ihr Gewicht zu kontrollieren. „Das Training ist sehr intensiv, und ich muss mich auf jede Trainingseinheit optimal vorbereiten“, sagt sie.

## **Vorteil durch körperliche Attribute**

Mit einer Körpergröße von 1,63 Metern zählt Blayvas zu den größeren Sportlerinnen in der 50-Kilo-Klasse. Während ihrer schweren Gegnerinnen deutlich kleiner sind, kann sie ihre langen Hebel im Wettkampf optimal nutzen. Diese körperlichen Vorteile, zusammen mit ihrer überraschenden Vielfalt an Wettkampfstrategien, könnte sie zu einem ernsthaften Medaillenkandidaten machen.

## **Ausblick auf die Olympischen Spiele**

Da Anastasia Blayvas vor kurzem ihre Olympia-Qualifikation gewonnen hat, richtet sie ihren Fokus nun auf die bevorstehenden Spiele in Paris. Nach dem erfolgreichen Qualifikationskampf plant sie, ihr Gewicht wieder zu stabilisieren, ehe sie kurz vor den Spielen erneut mit dem „Gewicht machen“ beginnt. Ihr Engagement und ihre Disziplin sind unbestreitbar, und die Sportlergemeinschaft erwartet gespannt, wie sich ihre intensive Vorbereitungszeit im Wettkampf niederschlagen wird.

Foto: picture alliance / United World Wrestling

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**