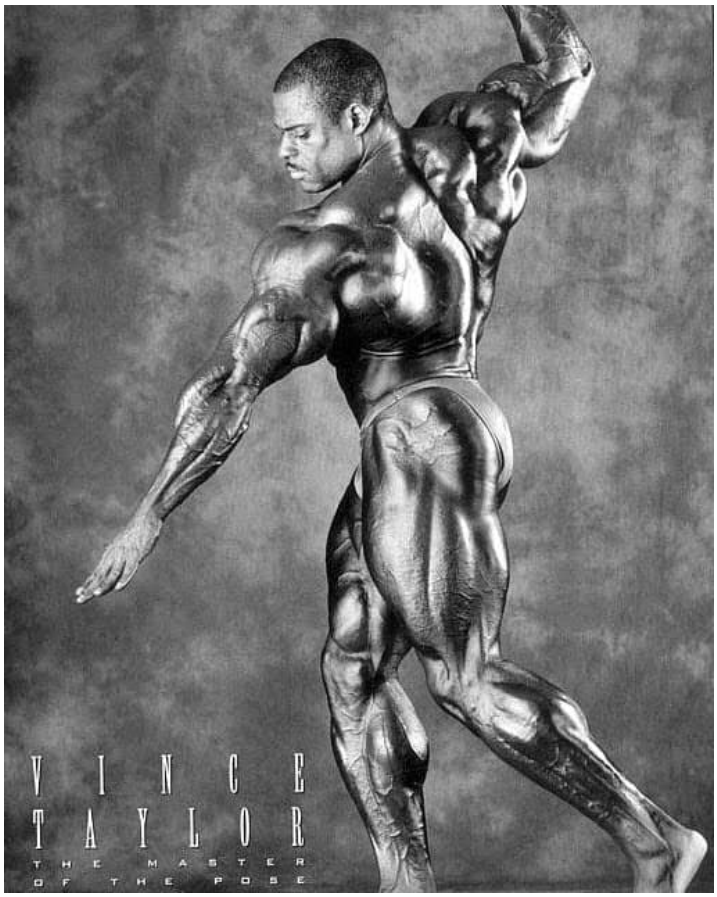
GOLDFIELD News -spezial-

Wie war das mit dem „Golden Age“ eigentlich wirklich?

Wir haben die Helden der 70er & 80er Jahre gefragt



Heute: Vince Taylor – The Quiet Storm

Die unglaubliche Karriere von Vince Taylor erstreckt sich über gut zwei Jahrzehnte. In dieser Zeit reihte sich Erfolg an Erfolg. Der in Maryland geborene und seit vielen Jahren mit seiner Familie in Florida lebende Amerikaner gehört zu den ganz Großen des Bodybuilding. Auch nach seinem Rücktritt von der Wettkampfbühne hat er Fans auf der ganzen Welt. Heutzutage werden Athleten schnell als Legende gefeiert. Vince Taylor ist eine. Umso mehr freuen wir uns, dass er sich die Zeit für dieses Interview genommen hat.

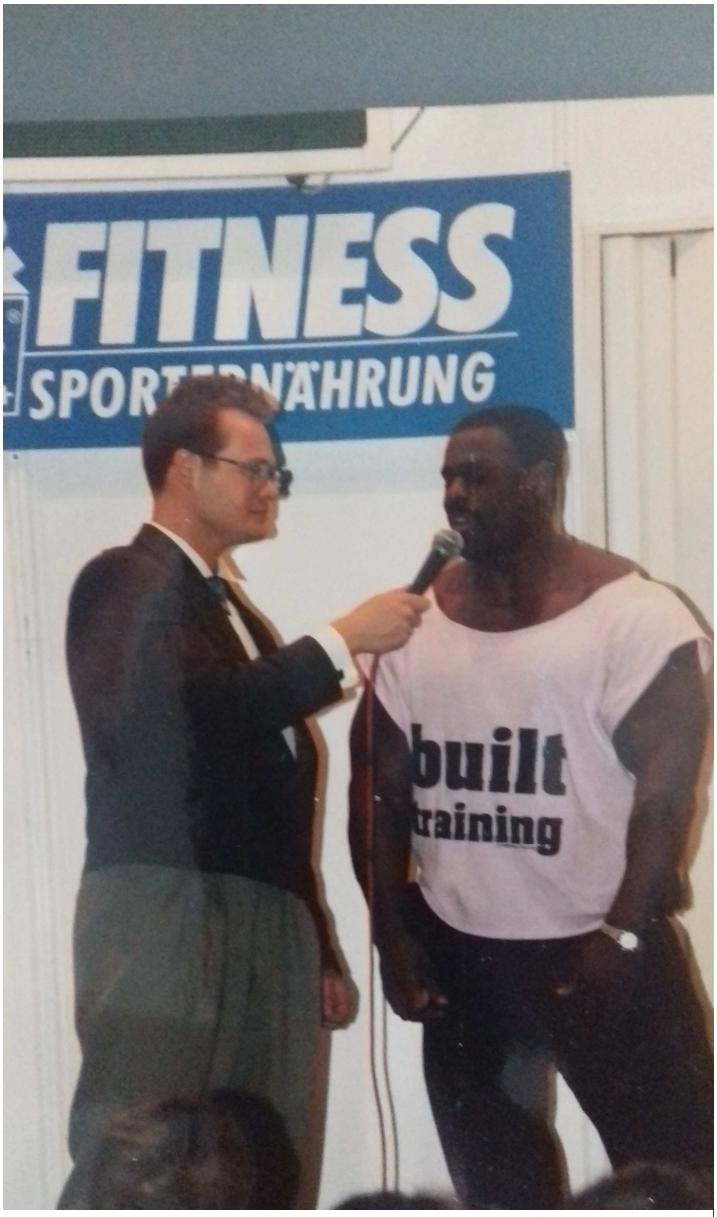
Goldfield: „Vince, einmal von Ronnie Coleman abgesehen, hat niemand mehr IFBB Profi-Wettkämpfe gewonnen als Du. Dazu gehören allein 5 Masters Olympia-Titel zwischen 1996 und 2001. Was bedeuten Dir diese Erfolge?

Vince Taylor: „Das ist eine gute Frage, denn es macht einen Unterschied, ob man direkt nach einem Sieg auf den Wettkampf blickt oder ob man auf die komplette

Karriere zurückblickt. Nach einem Sieg fühlt man sich natürlich großartig. Dass ich eine derart große Anzahl an Einzelerfolgen erleben durfte, ist etwas besonderes und ein fantastisches Gefühl. Auch wenn ich dazu sagen muss, dass Dexter Jackson mittlerweile an mir vorbeigezogen ist, da er seine Karriere fortgesetzt hat. Aber das ist okay. Ich habe als erster die größte Anzahl an Wettkämpfen in der kürzesten Zeit gewonnen. 8 Pro Shows in Folge, beginnend mit der Arnold Classics. Alle Wettkämpfe mit perfekter Punktzahl. Das ist schon ein gutes Gefühl.
Mit Anfang 40 fing ich an, mich auf die Masters Wettkämpfe vorzubereiten und fuhr das Training etwas zurück. Als ich merkte, dass ich trotzdem noch bei den jungen Athleten mithalten konnte, intensivierte ich das Training 1997 und war nach kurzer Zeit wieder der „alte Vince Taylor“. Ich denke, dass ich etwas geleistet und auch heute noch im Bodybuilding einen guten Namen habe."

Goldfield: „Als Du 2006 bei der Australian Pro den 6. Platz und beim Mr. Olympia (wohlgemerkt nicht bei den Masters) Platz 11 belegt hast, warst Du 50 Jahre alt. Mittlerweile bist Du 63 und siehst immer noch blendend aus. Bist Du einfach ein genetischer Glückspilz oder liegt es an einem besonders gesunden Lifestyle?“

Vince Taylor: „Es ist natürlich teilweise genetisch bedingt, aber noch wichtiger war das richtige Timing. Als ich merkte, dass es nicht mehr reicht, um unter die ersten Drei zu kommen, habe ich meine Wettkampfkarriere beendet. Einfach nur mitzumachen, hat mich nicht gereizt. Damals war ich 46. Viereinhalb Jahre später erwachte mein Ehrgeiz dann erneut. Es reizte mich einfach zu sehen, ob ich mich noch einmal richtig in Form bringen könnte. Es hat geklappt. Allerdings musste ich mein Training neu ausrichten und dem Alter anpassen. Ich musste smarter trainieren, mit deutlich reduzierter Intensität und leichteren Gewichten. Ich denke, dass ich im Vergleich zu früheren Jahren vielleicht 50% der Intensität aufgebracht habe. Aber meine Muskeln haben sofort darauf reagiert.“



Vince bei einem Interview in den 80ern

Goldfield: „Deine Karriere ist relativ spät gestartet. Ich glaube Du warst schon Ende 20, als ich Dich das erste Mal bei einer kleinen Regionalveranstaltung getroffen habe. Mr. Universum John Brown hatte mir damals gesagt, dass er in Dir einen zukünftigen Champ sieht. Welchen Einfluss hatte John auf Deine Karriere?"

Vince Taylor: „Um die Frage zu beantworten, muss ich wenig weiter ausholen. Ich lebte und arbeitete damals in Berlin und trainierte mit Freunden in einer Basketballhalle. Irgendwann wurden wir auf einen kleinen Kraftraum im ersten Stock aufmerksam und trainierten von da auch regelmäßig mit Gewichten. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob es 1983 oder 1984 war. Jedenfalls war ich in Berlin auf dem Kudamm unterwegs. Plötzlich tauchte dieser Hüne auf. 186 groß, um die 110 kg schwer und in einer knallengen Hose. Die Oberschenkel waren genauso gewaltig wie die Arme und der Brustkorb. Man muss bedenken, es waren die frühen 80er Jahre. Die meisten Menschen hatten vorher noch nie einen Bodybuilder aus der Nähe gesehen. Mich eingeschlossen. John war an diesem Tag der Blickfang auf dem Kudamm. Ich sprach ihn an und er erzählte mir, dass er abends einen Gastauftritt in der Nähe hat. Natürlich ging ich hin und erlebte, wie die Leute ausrasteten, vor allem die weiblichen Zuschauer. John war ein unglaublicher Poser mit einer wahnsinnigen Ausstrahlung. Mein Entschluss stand fest, so wollte ich auch werden. John war vom ersten Moment an bereit, mir zu helfen, obwohl er mich gar nicht kannte. Er checkte meine Form und gab mir Tipps. Ich sollte ihn über meine Fortschritte auf dem Laufenden halten, damit er mir über die ersten Hürden hinweghelfen konnte. Das war gar nicht so einfach. Es gab weder Internet noch Smartphones. Also musste ich ihm schreiben. Gelegentlich gönnte ich mir auch eines der damals noch unglaublich teuren Telefonate in die USA. Voraussetzung war allerdings, dass ich mich exakt an seinen Rat hielt.
Zwei Jahre später lud er mich für sechs Wochen nach Kalifornien ein, um mit mir zu trainieren. Es war überwältigend. Welcher Anfänger hat schon die Gelegenheit, mit einem Mr. Universum zu trainieren? Immerhin war auch ich ein Bodybuilding-Fan wie andere auch. Ich lernte das Gold´s Gym kennen, sah Venice Beach, Muscle Beach. Es war eine klasse Zeit!"

Goldfield: „Du bist ein Befürworter eines leichten Widerstandstrainings, gerade auch mit Blick auf ältere Menschen. Dafür hast Du die Vince Taylor Grips entwickelt. Was ist die Idee dahinter?"

Vince Taylor: „In jungen Jahren dreht sich immer alles um Höchstleistung. Schwere Gewichte, hohe Intensität, volle Power bei jedem Training. Nun habe ich schon zu einem frühen Zeitpunkt in meiner Karriere die leidvolle Erfahrung machen müssen, dass der Körper nicht grenzenlos belastbar ist. 1987 ist mir beim Aufwärmen für einen Gastauftritt die Bizepssehne gerissen. Diese Erfahrung brauchte ich nicht noch einmal. Also habe ich mir Gedanken darüber gemacht, wie man die Belastung möglichst gezielt auf die Muskeln und weg von Sehnen und Gelenken leiten kann. Das

Ergebnis sind die VT Grips. Das Training ist übrigens nur scheinbar leicht, weil man keine extremen Gewichte benötigt. Für die trainierten Muskeln ist das Training keinesfalls leicht. Selbst skeptische Wettkampfathleten, die die Grips ausprobiert haben, waren hinterher überzeugt. Aber ebenso wichtig sind Grips für ältere Menschen, die bereits Probleme mit den Gelenken haben. Bei ihnen scheidet ein Powertraining im Grenzbereich ohnehin aus. Auch beim Rehatraining können die Grips sinnvoll eingesetzt werden.

Goldfield: „Kann man die Grips auch in Europa bekommen?“

Vince Taylor: „Die VT Grips können über meine Webseite natürlich auch aus Europa geordert werden. Dazu gibt es ein Manual, in dem die richtige Verwendung erklärt wird:

www.vincetaylorgrips.com

Akuell stehe ich mit einem Unternehmen in Europa in Verbindung, das die Grips in sein Angebot aufnehmen möchte.“

Goldfield: „Du hattest eine lange und erfolgreiche Karriere. Doch mittlerweile steht schon die nächste Taylor-Generation in den Startlöchern. Deine Söhne sind erfolgreiche Sprinter. Bist Du ein stolzer Vater?“

Vince Taylor: „Absolut. Als mein Ältester schon als Jugendlicher bei einem Wettkampf die 100 m in 10,6 Sekunden gelaufen ist, war ich völlig aus dem Häuschen. Ich hatte bis dahin keine Ahnung, dass er so schnell ist. Sein Ziel war ein Sportstipendium an der Universität von Miami. Das hat er ebenso mit Bravour geschafft wie sein jüngerer Bruder. Beide haben inzwischen erfolgreich ihren Uni-Abschluss gemacht. Ob ich stolz bin? Ich bin der stolzeste Vater der Welt!

Goldfield: „ Ein toller Abschluss für ein tolles Interview. Herzlichen Dank dafür und alles Gute für Dich und Deine Familie!“

Ralf im Skype-Interview mit Vince Taylor 1

Das Interview für Goldfield führte Ralf Meier.
Dieses und weitere Interviews findet Ihr auch unter

www.goldfield.com