

Von einem Wheelchair-Bodybuilder lernen

Thomas Losch trotz dem Schicksal

Seit einem Unfall im Jahr 1982 ist Thomas Losch querschnittsgelähmt. Der Schicksalsschlag brachte ihn zum Kraftsport. Trotz des Handicaps war er über viele Jahre ein erfolgreicher Bodybuilder und ist seit 2016 Markenbotschafter des Geräte-Herstellers HUR. Im Vergleich zu seinen Anfängen haben sich die Trainingsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung in Studios heute deutlich verbessert.



Erster Titel 1985

Zu dieser Zeit waren nur wenige Studios auf Rollstuhlfahrer eingestellt. Für Tom war dies aber kein Grund, sich mit wenig zufrieden zu geben. Denn es reichte ihm nicht, seinen Körper nach dem Unfall durch Krafttraining zu stärken. Er wollte sich auch im Wettkampf mit anderen messen. Nach knapp drei Jahren konnte er 1985 seinen ersten Erfolg feiern und wurde Deutscher Meister im Bankdrücken im Wheelchair-Bereich. Es folgten weitere Erfolge, auch bei internationalen Meisterschaften.

Rückschläge & Bodybuilding

Ab 2004 erlebte Tom eine Serie von Rückschlägen. Infolge von Verletzungen kam es zu Trainingspausen und Gewichtsverlust.

Erneut begann Tom mit Krafttraining und wechselte in den Bodybuilding-Bereich (Figurklasse). Aus Spaß machte Tom seinen ersten Auftritt bei der Deutschen Meisterschaft 2007. Es folgten Preise und der Titel als Landesmeister Niedersachsen Cup I.F.B.B. 2010 und erster Deutscher Meister I.F.F.B. (International Federation of Bodybuilding & Fitness).

Tom trainiert sowohl zuhause, als auch in verschiedenen Fitnessstudios in seiner Nähe. Daheim hat er eine Kraftstation von Hammer-Sport, die ihm eine große Übungsvielfalt auf kleinstem Raum bietet.

Der Kontakt zu HUR

Der Kraftsportler ist ein Fan von Zugmaschinen, die ihm Übungen ermöglichen, die mit freien Gewichten für ihn nicht durchführbar sind. Tom besitzt einen Zugturm von HUR, mit dem er sehr zufrieden ist: „Der Turm ist einer der besten, die ich kenne. Das liegt an der

guten Abstimmung und den guten Laufeigenschaften durch die Luftdrucksteuerung der Geräte“, sagt Tom Losch.

Zur Firma HUR hat er seit der FIBO 2015 ein sehr gutes Verhältnis. Da ihn die Geräte sehr begeisterten und ihm auch das Messteam sehr sympathisch war, wurde der Kontakt zum Unternehmen intensiver. Auf der FIBO 2016 war er dann als Berater mit am Stand und ist seitdem Unterstützer der Marke HUR. Viele Geräte von HUR sind durch ihre Bauweise auch für Rollstuhlfahrer gut geeignet.

Kraft durch die Rolle als Vorbild

Tom ist aktuell tätig als Ernährungsexperte, Mental- und Personal-Coach. Die Trainingsbedingungen für Menschen mit einer Behinderung sind aus seiner Sicht heute deutlich besser. Als Beispiele nennt Losch ebenerdige Studios oder Toiletten für Handicaps.

Das Training für Rollstuhlfahrer ist auch abhängig von den individuellen Möglichkeiten des Trainierenden, der Rollstuhlgröße etc.

Auch wenn es ursprünglich nicht seine Absicht war, ist Tom ein Vorbild für viele Handicaps geworden und bekommt viele Mails. Es freut ihn, dass er andere zum Training motivieren kann und es gibt ihm persönlich Kraft, trotz aller Tiefschläge weiterzumachen.

Philipp Hambloch

Toms Tipps für Kraftsportler

1. Dranbleiben: Erfolg kommt nicht über Nacht.
2. Glaube an Dich: Glaube versetzt Berge.
3. Ernähre dich gut: Du bist, was du isst.

