

MIKE BRIDGES

Von Thomas Klose für www.powertraining-online.com



WM 1983 Schweden

Die wohl grösste Überraschung des Jahres 2003 im Powerlifting war die Rückkehr des legendären Mike Bridges auf die Wettkampfbühne. Bridges wurde in der "Vor-Coan-Ära" als eindeutig bester Kraftdreikämpfer bezeichnet. Sein 952,5kg Total, die Kniebeuge mit 379,5kg und die Bankdrückleistung von 240kg aus der Zeit ohne Benchshirt bzw. ohne übermässige Ausrüstung, sind auch 20 Jahre später noch offizielle Weltrekorde der IPF in der 82,5kg Klasse.

Bei den USAPL National Masters gelang dem mittlerweile 46-jährigen nach 15 Jahren Abstinenz ein aussergewöhnliches Comeback mit erstaunlichen 827,5kg (320-215-292,5).

Dieser Wettkampf war keine einmalige Sache, denn in der Meldeliste der IPF Masters WM tauchte sein Name erneut auf. Weit vor der Konkurrenz der 82,5 Klasse, siegte Mike mit 825kg und kam auf einen offiziellen Masters Weltrekorden von 320,5kg in der Kniebeuge.

Der Beginn

Mike Bridges wurde am 1. Februar 1957 im US Bundesstaat Illinois geboren. Sein erster Sport war das Ringen. Er wurde als Junior zweiter der Bundesstaatsmeisterschaft. 1976 lud ihn Bob Rosa, der zu diesem Zeitpunkt einen KDK Wettkampf organisierte, zu einem Training ins Gym ein. Sein Talent war offensichtlich. Er beendete das Ringen und widmete sich dem Powerlifting mit voller Leidenschaft.

Erste Wettkämpfe

Mike Bridges gewann die Teenage Nationals 1976 in der Klasse bis 67,5kg mit 470lb in der Kniebeuge, 150kg im Bankdrücken und 500US-Pfund im Kreuzheben. Total 1300lbs.

Im April 1977, als nur 20-jähriger, verbesserte er bereits den IPF Weltrekord im Bankdrücken auf 390lb (177kg) @ 67,5kg

Erster Nationaler Wettkampf

Junior Nationals 1977: Sieger mit 515 (233kg) - 380 (172,5kg) - 550 (250kg) bis 67,5

Erster Weltrekord im Total

1977 bei George Turner's "Heart of America Open" in St. Louis in der Klasse bis 67,5 mit KB 570 (258,5kg)- BD 395 (179kg) WR- KH 570 (258,5). Gesamtergebnis 1530lbs (694kg). Mike war zu diesem Zeitpunkt 20 Jahre alt !

Der Gewinn seiner ersten Senior Nationals

27. August 1978, Klasse bis 67,5 kg

KB 606 (275kg), BD 386 (175kg) KH 611 (277,5kg) Total: 1603lb (ca. 727,5kg).

Weitere Senior Nationals Siege

1979	1.	75kg	KB 320kg	BD 202,5	KH 297,5	Tot 820kg
1980	1.	82,5	KB 342,5	BD 220	KH 327,5	Tot 890kg
1981	1.	82,5	KB 337,5	BD 237,5	KH 335	Tot 910 kg
1982	1.	82,5	KB 377,5	BD 232,5	KH 342,5	Tot 952,5 kg
1983	1.	82,5	KB 365	BD 227,5	KH 320	Tot 912,5 kg

Weltmeisterschaft Nummer 1 für Mike

Turku, Finnland Klasse bis 67,5

Kniebeuge: 622lb (282,5) - Bankdrücken: 402lb (182,5kg) Kreuzheben 584lb (265kg) . Total: 1608 lb (730kg).

Mike bezeichnete diesen Wettkampf als schönsten seiner Karriere.

Weitere WM Leistungen

1979	1.	75kg	KB 325	BD 205	KH 300	Tot 830kg
1980	AK	82,5kg	KB 377,5	BD 227,5	KH 335	Tot 940 kg (NPA)
1981	1.	82,5	KB 365	BD 240	KH 340	Tot 945 kg
1982	1.	82,5	KB 320	BD 205	KH 320	Tot 845 kg
1983	1.	82,5	KB 322,5	BD 202,5	KH 282,5	Tot 807,5 kg



WM 1980 Arlington, Texas

Sein Ausflug in die 90kg-Klasse

Am 4. Oktober 1980 bei den Ohio Association Championships : Mit nur 83kg stellte er einen Weltrekord mit 937,5kg (375- 227,5- 335) auf.

Die WM 1980

Eine Gruppe um Larry Pacifico und Dave Keaggy formte 1980 die NPA. Damit gab es erstmals 2 Verbände in den USA. Der Start bei der IPF WM wurde per einstweiliger Verfügung erzwungen. Die NPA durften aber nur ausser Konkurrenz an die Hantel gehen. Mike war mit weitem Abstand die Nummer 1. Offizieller Weltmeister wurde aber ein anderer. Bill West siegte mit 777,5 kg. Mike kam auf 940kg !

Mike war ziemlich enttäuscht , denn zuvor gemachte Zusagen wurden nicht eingehalten. Der verschenkte Titel Belastete ihn sehr. Mike sagte in einem Interview : " Ich lernte aus dieser Erfahrung Versichere dich, dass das Becken (Pool) mit Wasser gefüllt ist, bevor Du hinein springst."

Bridges und Coan

Ihre Wege kreuzten sich nur einmal und zwar 1983 bei den Senior Nationals. Coan versuchte vergeblich ins Mittelgewicht zu kommen . Mit 77kg trat Ed Coan gegen Mike an. Bridges dominierte mit 912,5 kg, doch auch Coan sorgte für Aufsehen , denn ihm gelangen 830kg (317,5-195-317,5).

Sein Buch, Video etc

Mike brachte 1981 sein Buch "New Dimensions in Powerlifting" auf den Markt. Sein Beuge-Stil, der sog. "Flair-Style" sowie sein Basis -Programm, das sich nur um die 3 Grundübungen aufbaut , wurden detailliert beschrieben. Später erschien eine Videoreihe mit eben diesem Training. Stolz war Mike über sein KDK-Equipment Geschäft. Er fertigte eigene Gürtel und vermarktete von ihm entwickelte Bandagen .

Training

Mike trainierte in der Regel 3 mal pro Woche. Die Übungen waren hauptsächlich die 3 Grundübungen. z.B in der Wettkampfvorbereitung:

MO

KB Singles bis zum möglichen Maximum
BD Singles bis zum möglichen Maximum
KH leichte 1er , 60% RPM

MI

KB leichte 1er, 50-60% RPM
BD leichte 1er, 50-60% RPM
KH Singles bis zum möglichen Maximum

FR

KB 1er, 80% RPM
BD 1er, 80% RPM
KH leichte 1er , 50-60% RPM

Tips für Anfänger

Wenn Du ein Programm findest das funktioniert, bleibe dabei !

Fange mit kleineren Meisterschaften an um Erfahrung und Sicherheit zu bekommen !

Plane Deine Karriere und Wettkämpfe für ein Jahr und starte nicht bei zu vielen Wettkämpfen !

Der erste Abtritt

Nach der WM 1983 trat er erstmals ab. Die fehlende Motivation und sein Geschäft waren die Hauptgründe.

Spekulationen über seine angeblich schlechte Gesundheit machten die Runde. Mike verneinte dies vehement in einem Interview.

Rückkehr 1988 bei der ADFPA/ WDFPF

Nach 5 Jahren kam es zur Rückkehr. Da er seinen Bruder Bob im Training unterstützen wollte, kam er selbst wieder auf den Geschmack. Bei den ADFPA Nationals siegte er souverän gegen Robert Wagner.

860kg (335-205-320) standen am Schluss zu Buche.

Die WDFPF WM gewann er leicht. In der Beuge und auf der Bank machte er Schonversuche. Im Kreuzheben packte er dafür 335 kg auf .

Mit 31 Jahren trat er erneut den Rückzug an.....