

99 Jahre und immer noch fit: Raupe Nimmersatt des Bodybuildings!

Andrew Bostinto, 99-jähriger Fitness-Veteran und Mentoringfreund von Arnold Schwarzenegger, bleibt aktiv und feiert bald seinen 100. Geburtstag.

Bastogne, Belgien - Der 99-jährige Andrew Bostinto, ein US-Veteran und Mentor von Arnold Schwarzenegger, zeigt keinerlei Anzeichen von Aufhören. Er stemmt nach 87 Jahren ununterbrochenem Training weiterhin Gewichte und ist kein bisschen bereit, seiner Sportliebe den Rücken zuzukehren. In wenigen Wochen wird Bostinto 100 Jahre alt und bleibt aktiv, indem er täglich eine Stunde trainiert, während er auf eine strenge Ernährung achtet. Laut einem Interview mit **Heute.at** verzichtet er auf Frühstück und genießt stattdessen mehr proteinreiche Nahrungsmittel wie Hühnchen und Fisch.

Ein Leben für den Sport

Bostinto, der während des Zweiten Weltkriegs diente, sagt: „Man hat den ersten Kampf gegen sich selbst gewonnen, kann dann alles essen.“ Er trainiert nicht nur seine Armmuskeln, sondern auch Beine und Brust und nutzt mentale Stärke, um Schwierigkeiten zu überwinden. „Muskeln gewöhnen sich an gleiche Zeiten, rufen dann schon nach den Gewichten“, erklärt der Veteran, der 1968 Schwarzenegger traf und dessen erster Unterstützer wurde. Wie **BILD** berichtet, träumte der junge Arnold damals noch von Ruhm und Erfolg, als Bostinto ihn auf seinem Weg unterstützte und ihm half, in den USA Fuß zu fassen.

Neben seiner Fitness lädt Bostinto zur Teilnahme am „Arnold Sport Festival“ in Columbus (Ohio) im nächsten Februar ein, wo er seine Ambitionen als ältester aktiver Bodybuilder bekräftigen möchte. Mit seinen ehrgeizigen Plänen betont er, dass das Guinness Buch der Rekorde für ihn noch keine Grenze darstellt und er fest entschlossen ist, die Bühnen erneut zu betreten. „Ich hoffe, dass Arnold zu meinem Geburtstag kommt“, sagt der Veteran voller Vorfreude. Bald wird also ein weiteres bedeutendes Kapitel in der langjährigen Freundschaft zwischen Bostinto und Schwarzenegger aufgeschlagen.

Details	
Ort	Bastogne, Belgien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.bild.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at