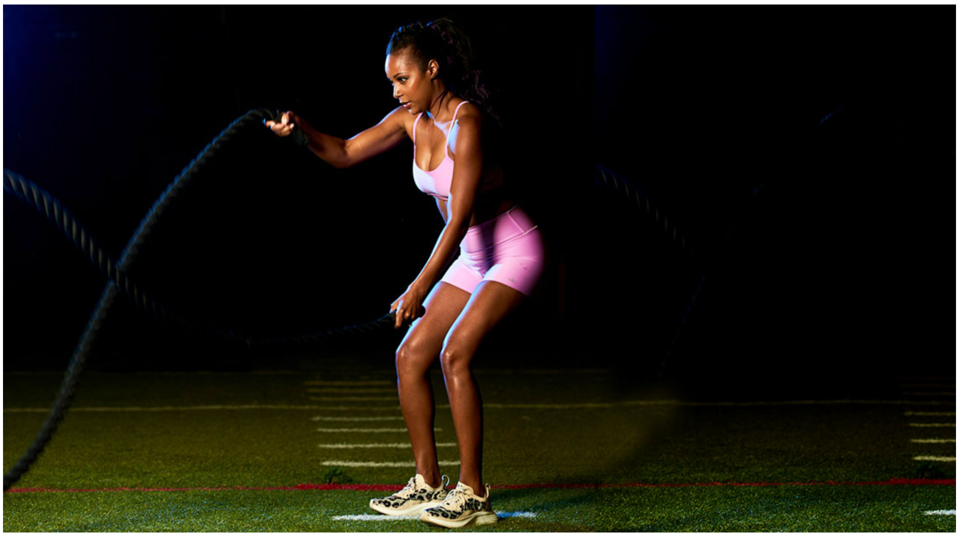
MEIN FITNESS

15. Juli 2022

Wie Brandi Rhodes durch Mutterschaft, Business und Wrestling fit bleibt

Brandi Rhodes liebt das Leben als Mutter und glaubt, dass die Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit eines der wichtigsten Dinge ist, die sie für Baby Liberty tun kann. In diesem Sinne, die Geschäftsfrau, Wrestlerin und Fernsehpersönlichkeit ist im letzten Jahr wirklich ins Schwitzen gekommen, um phänomenal auszusehen und sich auch so zu fühlen, in einer Zeit, in der das Leben noch nie so geschäftig war. Der Tag einer Pro-Wrestling-Familie ist nie langweilig. Da ژMuscle &amp;#038; Fitness HERSڗ exklusiv mit Brandi Rhodes spricht, sind wir nur 24 Stunden davon entfernt ihrem Mann Cody Ein schlagzeilenträchtiges Match bei WWEs Hell in a Cell &amp;hellip;



Brandi Rhodes liebt das Leben als Mutter und glaubt, dass die Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit eines der wichtigsten Dinge ist, die sie für Baby Liberty tun kann. In diesem Sinne, die Geschäftsfrau, Wrestlerin und Fernsehpersönlichkeit ist im letzten Jahr wirklich ins Schwitzen gekommen, um phänomenal auszusehen und sich auch so zu fühlen, in einer Zeit, in der das Leben noch nie so geschäftig war.

Der Tag einer Pro-Wrestling-Familie ist nie langweilig. Da ڎMuscle & Fitness HERSڌ exklusiv mit Brandi Rhodes spricht, sind wir nur 24 Stunden davon entfernt ihrem Mann Cody Ein schlagzeilenträchtiges Match bei WWEs Hell in a Cell Pay-per-View, wo der ڎAmerican Nightmareڌ das Match seiner Karriere bestritt, während er an einem sichtbar gerissenen Brustmuskel litt. Profi-Wrestler mögen im Ring wie Superhelden aussehen, aber sie biegen und brechen wie der Rest von uns. Hatte Cody also einen Stich bekommen, als er zu Hause anrief, nachdem er körperlich so viel von sich gegeben hatte, um die Fans zufrieden zu stellen? ڎNein, denn der Grund, warum Wrestler Wrestler heiraten, ist, dass wir es verstehenڌ, sagt Rhodes. ڎWir verstehen, weißt du? Also, ich denke, ich bin wahrscheinlich die einzige Person, mit der er während dieser Vorfälle gerne spricht, denn so schwer es auch ist, ihm dabei zuzusehen, wie er Schmerzen hat und mit Schmerzen arbeitet, verstehe ich es, ich habe es getan und ich verstehe es. Solange wir vom Arzt Entwarnung haben, unterstütze ich ihn voll und ganz.ڌ

Brandi Rhodes ist im Herzen wettbewerbsfähig

Brandi Rhodes versteht, wie es ist, Schmerzen selbst zu verarbeiten, denn noch bevor sie 2011 ihr Pro-Wrestling-Debüt gab, war sie bereits in jungen Jahren im Eiskunstlauf an Wettkämpfen beteiligt. ڎEs ist eine dieser Sportarten, bei der die Leute nicht erkennen, wie viel Ausdauer man dafür braucht, weil sie so ästhetisch istڌ, sagt sie. ڎIch meine, ich habe mit dem Eiskunstlauf angefangen, als ich 4 Jahre alt war, und ich habe nicht aufgehört, bis ich 27 Jahre alt war, also hatte ich eine sehr lange Karriere. Einen Großteil deiner Karriere verbringst du damit, sehr hart zu stürzen. Es ist dieses unversöhnliche Eis. Ich war die ganze Zeit sehr kaputt. Meine Knöchelknochen erzählen die Geschichte. Früher musste ich jedes Mal, wenn ich trainierte, meine Knöchel umwickeln, weil sie nur durch das raue Leder des Stiefels bluteten.ڌ

Während Brandi WWE 2016 mit Cody verließ, blieb ihre Leidenschaft für das Pro-Wrestling bestehen und sie wurde eine Chief Brand Ambassador und Performer für All Elite Wrestling, die von 2019 bis 2022 mit Cody an der Emporkömmlingsaktion teilnimmt. Und da Cody jetzt wieder bei WWE ist, sollte man die Möglichkeit nicht außer Acht lassen, dass Brandi die Stiefel noch einmal schnürt. Wir haben herausgefunden, dass sie regelmäßig an ihrer Wrestling-Schule "Nightmare Factory" in Atlanta, GA, ist und dass sie nach Abschluss unseres Interviews für ein paar Stunden in den Ring gehen wird, um zu trainieren. "Ich trainiere immer noch die ganze Zeit", teilt sie mit. "Menschen können die Punkte verbinden und daraus machen, was sie wollen. Ich werde es dir sagen; Ich würde nicht nur zum Spaß trainieren und mich verprügeln lassen (lacht), also plane ich natürlich, meine Karriere im Ring fortzusetzen. Wann und wo? Das ist noch abzuwarten, aber ich hoffe, wenn es soweit ist, sind alle glücklich und stolz."

Rhodes hat natürlich schon außerhalb des Rings alle Hände voll zu tun. Sie ist nicht nur die stolze Mutter von Liberty, die kürzlich ihren ersten Geburtstag feierte, sondern sie hat auch gerade erfahren, dass ihre beliebte YouTube-Kochshow "Aufnahme von Brandi" wird für das Fernsehen entwickelt. Für diese Renaissance-Frau ist es wichtig, fit und gesund zu sein, um motiviert zu bleiben und ihre Ambitionen zu verfolgen. "Für mich war ich schon immer sehr, sehr gesundheitsorientiert und hatte eine Gesundheitsagenda", sagt sie. "Und ich hoffe, das färbt auf mein Kind ab und dass sie in der Lage ist, die Dinge zu tun, die sie tun möchte." Rhodes weist darauf hin, dass alle Mütter unterschiedlich sind und dass eine Größe nicht für alle passt, wenn es darum geht, nach der Schwangerschaft wieder in Form zu kommen. In ihrem Fall zahlen sich die Ergebnisse ihrer harten Arbeit jedoch wirklich aus.

Brandi Rhodes liebt es, ihre Fitnessroutinen weiterzuentwickeln

ڗEines der Dinge, für die ich sehr offen bin, ist die Weiterentwicklung meiner Fitnessroutinenڗ, sagt Rhodes. ڗIch weiß, dass wir uns manchmal mit bestimmten Routinen sehr wohl fühlen und irgendwie in ihnen stecken bleiben und nicht wissen, wie wir weitermachen sollen.ڗ Um die Dinge aufzurütteln, begann Rhodes mit einem Personal Trainer zu arbeiten Brad Kolowich und hat das Gefühl, dass diese Änderung der Routine, gepaart mit ihren In-Ring-Sessions in der Nightmare Factory, wirklich die Nadel bewegt hat. Tatsächlich hat Rhodes insgesamt 52 Pfund abgenommen, das sind 2 Pfund weniger als ihr Gewicht vor der Schwangerschaft.

Rhodes arbeitet 2-3 Mal pro Woche mit Kolowich zusammen. Die Sitzungen sind in der Regel Ganzkörper-Workouts mit einer Gewichtheber-Komponente. Sie ergänzt diese Sitzungen, indem sie auch ihre eigenen Workouts einfügt, und diese werden von der angetrieben Schweiß-App. ڗEs ist auf Frauen ausgerichtet, alle Trainerinnen, und es bietet mir jeden Tag ein anderes Trainingڗ, sagt Rhodes und erklärt, dass einige Tage Cardio-basiert sein können, während andere dies tun Ganzkörper-Tabata (eine Art hochintensives internes Training). ڗAn anderen Tagen sind es nur Arme oder nur Bauchmuskelnڗ, fährt sie fort.

Brandi wird stärker, indem sie an ihren Schwächen arbeitet

Einer der Briefings, die Rhodes Brad Kolowich von Anfang an gab, war, dass sie das Bedürfnis verspürte, ihre Kraft zu verbessern. ڗWenn ich zurück in den Ring trete, ist eine meiner Schwächen, glaube ich, dass ich nicht die Stärkste warڗ, teilt sie mit. ڗIch war immer damit einverstanden, dass meine Oberkörperkraft nicht optimal war, und damit bin ich einfach nicht mehr einverstanden.ڗ Dank regelmäßigem Gewichtheben zerschmettert Rhodes jetzt PR nach PR. ڗWir machen Bankdrücken, wir machen Dips, die ich hasse (lacht), wir machen Klimmzüge. Ich glaube nicht, dass ich seit der Grundschule Klimmzüge gemacht habeڗ, sagt Rhodes.

Die Beine kommen nicht zu kurz, die fitte Mama macht auch regelmäßig Kniebeugen und Beinpressen. Außerdem konzentriert sie sich auf die Arbeit an ihren Waden. ڎIch habe die dünnsten Waden von allen, die ich je getroffen habeڌ, scherzt sie. ڎIch denke, es ist nur eine genetische Sache, aber vielleicht können wir dort etwas mehr Fleisch bekommen!ڍ

Rhodes ist am besten, wenn sie beschäftigt ist. ڎIch bin schon seit meiner Kindheit soڌ, sagt sie. ڎIch wollte schon immer so viel los haben. Ich arbeite einfach besser und funktioniere besser, wenn ich wirklich stimuliert werde.ڌ Ein typisches Beispiel: Der Mammut-Multitasker arbeitet jetzt an einem zweiten

YouTube-Serie namens ڎBrandi on the Rocksڌ, ein cooles Konzept, bei dem sie Cafés und Bars besucht, um mehr über ihre typischen Cocktails zu erfahren. Ein Hoch auf dich, Brandi!

.

Quelle: muscleandfitness

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net