

FIT FÜR DEN WINTER

Text: Martina Steinbach Fotos: Bela Raba

Wintersportler werden im Sommer gemacht – so lautet das Motto von Langläuferin Stefanie Böhler. Sie, die Alpin-Skifahrerin Christina Geiger und der Nordische Kombinierer Eric Frenzel verraten, wie sie bei Sonne fit für erfolgreiche Schnee-Wettkämpfe werden. Bei ihren Workouts dreht sich alles um drei K: Kondition, Koordination und Kraft – und davon können auch Sie profitieren!



KICKS FÜR DIE KONDITION
 Stefanie Böhler fährt auf Ausdauertraining ab, um beim Langlauf ordentlich Strecke zu machen.



KICKS FÜR KOORDINATION
 Höchste Herausforderungen ans Balance-, Reaktions- und Körpergefühl sitzt Skifahrerin Christina Geiger einfach aus.



KICKS FÜR MEHR KRAFT
 Um funktionelle Muskeln in Beinen, Armen und dem Rumpf aufzubauen, hebt der Nordische Kombinierer Eric Frenzel regelmäßig ab.

KICKS FÜR DIE KONDITION



LANGLÄUFERIN STEFANIE BÖHLER ROLLT DER WM 2015 DANK UMFANGREICHEM KONDITIONSTRAINING ZUVERSICHTLICH ENTGEGEN.

Foto: Inge Bodenberger

>> IM SOMMER SCHNELL SCHNELLER WERDEN

Kaum ein Sport ist anstrengender fürs Herz-Kreislauf-System als Skilanglauf. In einer Stunde bleiben bei einer 57 Kilo schweren Frau wie Stefanie Böhler über 800 Kalorien in der Loipe – eine gute Ausdauer ist also Pflicht!

U m die Kondition zu verbessern ist es im wahrsten Sinne des Wortes wichtig, schrittweise vorzugehen“, erklärt Stefanie Böhler. Die 33-Jährige empfiehlt, lieber langsamer und dafür länger unterwegs zu sein.

Wenn das Wetter passt, fahren wir beispielsweise mit dem Rad rund 35 Kilometer bis zum Chiemsee und gehen dort eineinhalb Stunden paddeln. Und natürlich müssen wir dann auch wieder zurückradeln“, sagt die Leistungssportlerin. Eine ideale Trainingseinheit, auch wenn sie auf den ersten Blick nichts mit ihrem Sport zu tun hat, denn Langläufer benötigen eine ganz besondere Form der Ausdauer, die sogenannte Kraftausdauer. Heißt im Klartext: Die Athleten müssen eine relativ hohe Kraft über einen längeren Zeitraum hinweg aufbringen.

Um beim Kraftausdauertraining jedoch nicht ganz aus dem winterlichen Rhythmus zu kommen, ist die in Sotschi beim Team Sprint Viertplatzierte momentan viel auf Skirollern unterwegs. „Es kommt vor, dass ich mich über 2,5 Kilometer im Doppelstock einen Berg raufschlebe – und das 8-mal wiederhole“, erklärt die Profi-Sportlerin. Dazu braucht sie nicht nur starke Arme, sondern auch einen stabilen Rumpf. Nicht ohne Grund stehen derzeit zwei Kraftein-

heiten pro Woche auf dem Trainingsplan. „Wir arbeiten viel mit Freihanteln, weil da der ganze Körper mit stabilisieren muss. Zudem sind die Übungen immer so gewählt, dass jeweils die gegenüberliegenden Partien gleichmäßig gefordert werden.“ Gegen ein „gewisses Muskelkorsett“ hat Stefanie auch gar nichts einzuwenden. „Ich mag das, weil es mich vor Rückenschmerzen und anderen Problemen schützt.“

Insgesamt steigt sie derzeit 12-mal pro Woche in ihre Trainingskleidung. Seit Anfang Juni auch wieder in die Skiklamotten. Höhentherapie auf dem Gletscher gehört nämlich ebenfalls zum Programm, schon allein, um das Schneegefühl zu behalten. „Gerade nach diesen Trainings schlafe ich mittags eine halbe bis dreiviertel Stunde, um am Nachmittag wieder fit zu sein“, so die Sportlerin. Meistens folgt dann ein lockeres Workout, was sich aber über zwei bis drei Stunden strecken kann.

Wie die junge Frau so ein Pensum durchhält? „Ohne einen festen Willen geht gar nichts“, betont die Schwarzwälderin. Allerdings ist auch der Spaß entscheidend, darum wird Stefanie entweder von Musik oder von anderen Leuten begleitet. Zudem hört sie regelmäßig in sich hinein. „Gibt mein Körper mir das Signal, gönne ich es mir am Sonntag, einfach nur die Füße hochzulegen. Zudem gibt es eben Tage, an denen es einfach nicht so läuft wie an anderen – auch ein Top-Sportler ist gezwungen, das zu akzeptieren!“ Damit es möglichst selten zu solchen Einschnitten kommt, achtet Stefanie auf eine ausreichende Energiezufuhr. „Auch wenn es altmodisch klingt: Ich esse, was mein Körper mir vorgibt. Klar kann der eine Zeit lang auf dem Zahnfleisch kriechen, aber sicher nicht lange genug, um kontinuierlich über Jahre hinweg Leistung zu zeigen.“ Und da die bevorstehende die letzte Saison für Stefanie sein wird, beißt sie noch mal ordentlich zu: Im Training und beim selbstgeschmierten Brot hinterher ...



TRAININGSEFFEKTE

KONTROLLE: Ich protokolliere mein Training auch in einem Kalender. Da kann ich immer nachblättern und sehe schon an der Handschrift, wie es mir an dem Tag ging. Denn Zahlen sagen nicht alles, ein Rollertraining bei Regen und 5 Grad Celsius ist ein anderes als eines bei Sonnenschein.

KOMPLETT-PAKET: Bei einem optimalen Ausdauertraining sollten so viele Muskeln wie möglich beteiligt sein. Einsteiger können zum Beispiel mit Stöcken joggen gehen. Am Berg wechseln sie dann einfach zum Nordic Walking, wenn es zu anstrengend wird.

KICKS: Es lohnt sich, regelmäßig an seine Grenzen zu gehen. Auch wenn es bequem ist, immer die gleiche Runde zu drehen, bringt einen das nicht weiter. Effektiver ist, mal kurze, knackige und dann wieder lange, ruhige Einheiten einzulegen.

KICKS FÜRS KOORDINATIONSVERMÖGEN

Slalomfahrerinnen wie Christina Geiger haben wenig Zeit, um von einem Schwung in den nächsten überzugehen – deshalb bleibt die Ziellinie ohne ein perfekt ausgebildetes Reaktions- und Balancevermögen dauerhaft in weiter Ferne.

Beim Skifahren gibt es sehr viele Dinge auf einmal zu beachten. Zum einen das recht hohe Tempo, zum anderen die unterschiedliche Schneebedingungen und schließlich ein ständig wechselnder Rhythmus – auf all das muss ich reagieren können“, erklärt Christina Geiger, Junioren-Weltmeisterin von 2010.

Gerade die verschiedenen Pistenverhältnisse lassen sich durch Übungen auf dem Balanceboard wie dem MFT-Trainer simulieren und damit besser kontrollieren. „70 Prozent meines Workouts besteht aus koordinativen Elementen“, berichtet die 24-Jährige. Darum steht Christina selten einfach nur auf dem Wackelbrett. Stattdessen führt Sie regelmäßig einbeinige Balanceübungen darauf aus und schließt dabei die Augen. Oder Sie macht auf dem kippeligen Gerät Kniebeugen. Mit einer Langhantel auf den Schultern versteht sich. Die Bundeswehrosoldatin ergänzt: „Nur am Anfang der Vorbereitungsphase starte ich mit Koordinationstraining auf dem MFT-Trainer. Das ist richtig gut zum Reinkommen, weil es auch die kleinen Muskeln beansprucht.“

Noch bis Ende August läuft ihr Konditionsblock, bei dem die Kraftausdauer und das Koordinationsvermögen im Vordergrund stehen. „Ein Drittel der Einheiten bestehen in dieser Zeit aus Krafttraining, bei dem ich für zweieinhalb bis drei Stunden im Krafraum stehe“, erzählt die Oberstdorferin. Neben der Langhantel kommen auch feste Geräte wie die Beinpresse oder die Beinbeugemaschine zum Einsatz. Ihre Lieblings-Koordinationsübung hat jedoch mit der sogenannten Koordinationsleiter zu

tu, die auf den Boden gelegt wird. „Drei Schritte vor, zurück oder rein und raus – hier muss jede Bewegung ganz schnell gehen. Man kann auch die Arme dazu nehmen, um die Arm-Bein-Koordination zu verbinden“, sagt die Sportlerin. Dabei kann es immer wieder sein, dass Christinas Trainer ihr plötzlich einen Ball zuwirft. Koordinationstraining eben.

Beim Skifahren sind vor allem die Oberschenkel wichtig, um die nötige Kraft auf den Ski zu bringen, eine gute Rumpfstabilität ist bei den schnellen Schwüngen unerlässlich. „Wenn ich eine gute Spannung in Bauch und Rücken habe, fallen mir andere Sachen viel leichter“, sagt sie. Um Kraft und Energie über die ganze Wintersaison zu halten, darf auch das Ausdauertraining nicht zu kurz kommen. Darum sitzt Christina nachmittags für zweieinhalb Stunden auf dem Rennrad oder geht eine Stunde laufen. „Auch wenn es viel Zeit verlangt, mache ich alles richtig gerne“, sagt sie. Kleine Hänger überwindet die 24-Jährige, indem sie sich an die zurückliegenden Erfolge erinnert. „Wenn man für seine Mühe belohnt wird, macht das Ganze eben noch viel mehr Spaß!“

Belohnungen dürfen aber auch zwischendurch sein. „Ich esse gern Süßes, so ein Kaiserschmarren ist was Feines“, sagt Christina mit einem Lächeln. Schließlich ernährt sie sich sonst rundum gesund, füllt nach einer Krafteinheit die Speicher mit eiweißhaltigen Lebensmitteln und nach dem Ausdauertraining mit kohlenhydratreichem Essen wieder auf. Wer so viel trainiert wie Christina, der darf sich einfach nicht durch zu wenig Energie aus dem Gleichgewicht bringen lassen ...

TRAININGSEFFEKTE

KONTROLLE: Allen Eltern sei gesagt: Passen Sie auf, dass sich Ihre Kinder genug bewegen! Mir hat es ungemein geholfen, dass ich als kleiner Stöpsel überall raufgeklettert und rüberbalanciert bin. In dem Alter lernt es sich viel leichter, was sich später auszahlt.

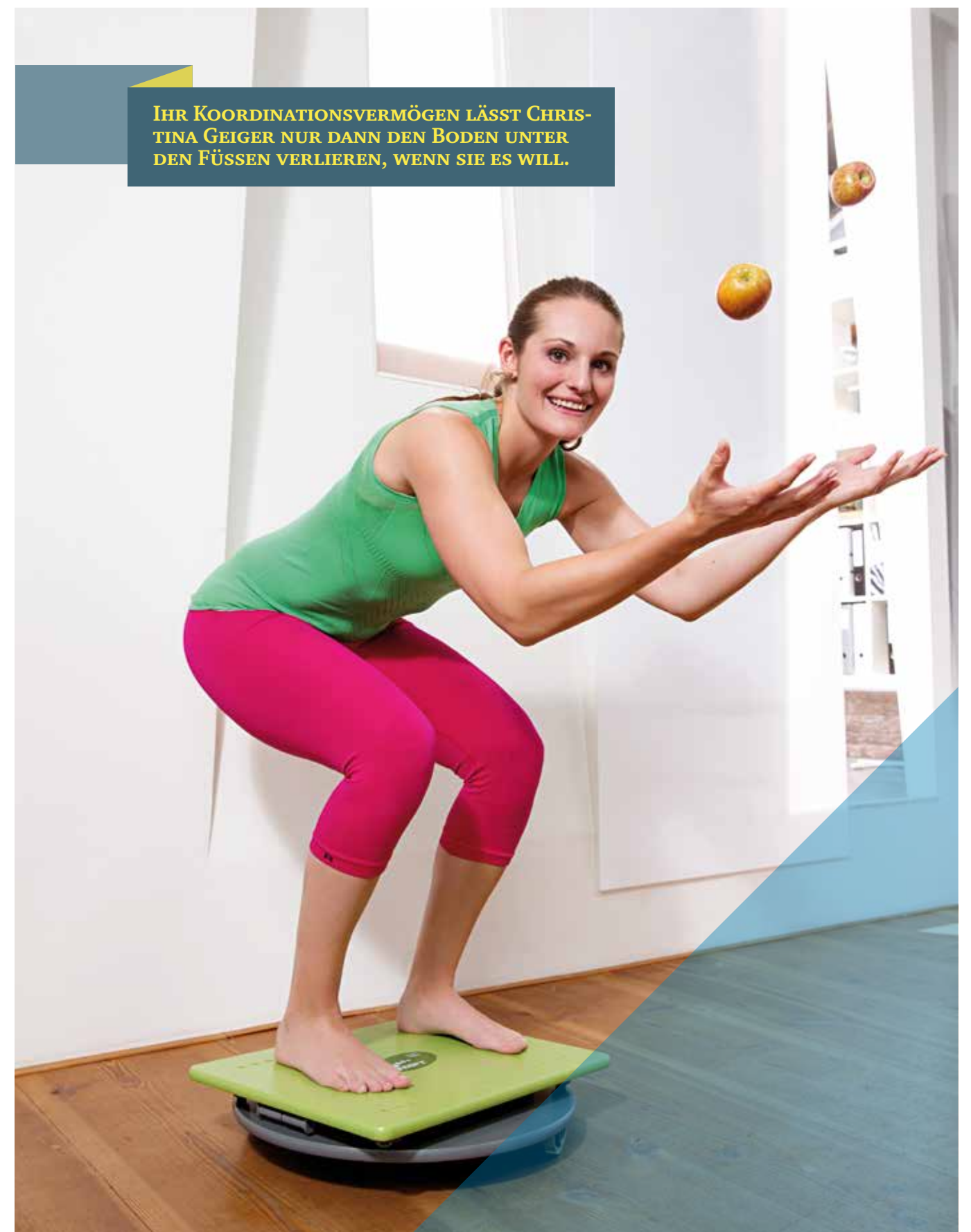
KOMPLETT-PAKET: Bauen Sie auch im Alltag immer wieder koordinative Herausforderungen ein. Putzen Sie sich zum Beispiel mit der linken Hand die Zähne oder stehen Sie dabei nur auf einem Bein. Vereinbaren Sie mit einem Kollegen, Ihnen hin und wieder Gegenstände zuzuwerfen – wie einen Apfel oder Tennisball.

KICKS: Beim Joggen regelmäßig einen Kniehellauf einzubauen, schult das Koordinationsvermögen ungemein. Auch Seitsprünge, Seitgalopps oder Rückwärtslaufen tragen dazu bei. So ein Training klappt auch im Alltag: Stehen Sie zunächst auf einem Bein, schließen Sie im nächsten Schritt die Augen, und beim nächsten Mal führen Sie das Ganze auf einem Kissen aus.



>> DIE SITUATION ZU JEDER ZEIT IM GRIFF HABEN

IHR KOORDINATIONSVERMÖGEN LÄSST CHRISTINA GEIGER NUR DANN DEN BODEN UNTER DEN FÜSSEN VERLIEREN, WENN SIE ES WILL.



KICKS FÜR MEHR KRAFT



SOBALD DER INNERE SCHWEINEHUND ZU KLÄFFEN BEGINNT, DENKT ERIC FRENZEL AN DIE MITBEWERBER – UND SPRINGT DEM KÖTER DAVON.

>> HOCH HINAUSKOMMEN

In der Nordischen Kombination ist kombinierte Fitness gefragt: Olympiasieger Frenzel trainiert vor allem seine Schnellkraft, um funktionelle Muskeln aufzubauen. Denn große Mucki-Berge würden ihn direkt auf eine Talfahrt schicken

Bei mir kommt es nicht darauf an, dass die Muskeln groß und schön sind, sondern dass sie Leistung bringen. Mein Training bewegt sich auf einem schmalen Grat, der aus Ausdauer- und Krafttraining besteht“, erklärt der amtierende Weltmeister im Einzelrennen von der Großschanze.

Übers Jahr verteilt tritt Eric dazu täglich (!) 2-mal in Aktion. „Besonders wichtig für den Absprung an der Schanze sind für mich kräftige Oberschenkel“, erklärt der 25-Jährige. Damit sind schnellkräftige Beine gemeint, die auf den Punkt einen möglichst großen Impuls erzeugen können. Kniebeugen mit 70 bis 80 Kilo Gewicht auf den Schultern und vielen Wiederholungen sind daher Erics Hauptübung beim Krafttraining. Gerne werden die dann auch auf einem Bein, aber dafür dann mit halbem Gewicht ausgeführt. Wie viele Scheiben auf der Hantelstange liegen, hängt auch davon ab, wie intensiv das vorherige Ausdauertraining war. „Nach einer harten Laufeinheit geht dann nicht mehr ganz so viel“, berichtet das Mitglied des Nationalkaders.

Nicht nur zweistündige Läufe, auch Radtouren über drei bis vier Stunden oder Skirollerausfahrten über mehrere Stunden können sich hinter so einem intensiven Konditionstraining verbergen. Für den Langlaufanteil seiner Disziplin sind solche Umfänge un-

verzichtbar. Die Arme werden dann durch den Stockeinsatz der Roller quasi im Vorbeifahren mittrainiert. „Bankdrücken & Co. mache ich nicht, sonst würde ich Masse aufbauen, die ich nicht brauche“, sagt Eric. Stattdessen setzt der Sachse auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Liegestütze in diversen Varianten oder auch Klimmzüge ziehen sich oft durch sein Programm. Häufiger mit von der Partie ist der Punkt „Sprungtraining“. Dazu gehören Hüpfen über unterschiedlich hohe Hürden. „Will ich dabei die Koordination fördern, gehen mir die Geräte bis zur Hüfte. Steht eine Sprungreihe bevor, reichen mir sie bis knapp unter die Brust“, sagt Eric, der mit gestreckten Beinen mühelos 50 bis 55 Zentimeter nach oben springen kann.

Ständig auf dem Sprung zu sein, ist auch eine mentale Herausforderung. Um bei den langen Einheiten nicht von der Langeweile eingeholt zu werden, hört Eric unterwegs schon mal ein Hörbuch. Echte Regenerationsphasen gibt es im Sommer selten, die sind auf den Winter verlegt, wenn zwischen den Wettkämpfen Zeit für einen gemütlichen Lauf im Schnee ist. Auch Physiotherapie gehört dann dazu. „Sachen, bei denen sich der Kopf erholen kann“, ergänzt der Profi-Sportler.

Nicht nur die Jahreszeit bestimmt Erics Alltag, sondern auch die Trainingsphase. Besonders bei der Ernährung. „In einer Woche mit viel Ausdauer esse ich Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Steht die Sprungphase an, verzichte ich abends auf Kohlenhydrate“, so der Rindersteak-Liebhaber. Das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, hat der nur 61 Kilo schwere Mann nicht. Das gilt auch für die Freizeit. „Jeder, der arbeitet, kommt auch nicht eher nach Hause. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht und habe das Glück, dass meine Familie voll hinter mir steht“, erzählt Eric.



TRAININGSEFFEKTE

KONTROLLE: Ich habe eine Lieblingsseite, die Diagonale vom rechten Arm zum linken Bein. Das zeigt sich besonders beim Skirollern oder Langlaufen. Ich muss natürlich auf beiden Seiten gleich stark sein, daher arbeite ich viel mit einem Schlingentrainer, um Dysbalancen auszugleichen.

KOMPLETT-PAKET: Gerade nach einem Wettkampf habe ich eine hohe Muskelspannung aufgebaut. Um die wieder loszuwerden, rolle ich meine Oberschenkeln und Waden ein paar Mal über eine Hartschaumrolle. Kein angenehmes Gefühl, aber es lohnt sich, denn der Körper erholt sich hinterher schneller.

KICKS: Überraschen Sie Ihre Muskeln regelmäßig durch neue Reize. Führen Sie beispielsweise eine Liegestütz mit stark erhöhten Beinen aus. Fortgeschrittene lösen dabei einen Fuß und winkeln diesen an, um auch das Gesäß stärker einzubinden.