



Fotos: zvg

Durchhalten!

Wir bloggen auch:
www.fitness-star.ch

Eine gewisse Ausdauerfähigkeit gehört zur Basisausstattung eines Volleyballers. Sie verkürzt die Regenerationszeit und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. In Bezug auf das Ausdauertraining machten die beiden FitnessSTARS Rebecca und Julien bisher allerdings ganz unterschiedliche Erfahrungen.

Markus Foerster

Julien ist im wahrsten Sinne des Wortes der Marathonmann der FitnessSTARS. Seit einigen Jahren pendelt er sportlich zwischen zwei Disziplinen. Im Winter spielt Julien mit viel Begeisterung und Engagement im 2.-Liga-Team von Sport-Gym Courtételle

Volleyball, in den Sommermonaten widmet er sich mit dem gleichen Elan dem Laufsport und bestreitet regelmässig Rennen. Anfang Mai absolvierte er in Genf seinen ersten Marathon. Mit einer hervorragenden Endzeit von 3 Stunden 54 Minuten darf er sich nun

zu den Finishern zählen. «Für mich war der Schritt hin zum Marathon eine logische Entwicklung, nachdem ich mich langsam über kürzere Laufdistanzen herangetastet hatte», erklärt der Student aus Courfaivre.

suvaliv
 Sichere Freizeit

 **SCHULTHESS KLINIK**

 **SwissVolley**



Foto: Markus Foerster

Fit genug fürs Volleyball

Julien verfügt vor diesem Hintergrund natürlich über eine ausgezeichnete Basis im Ausdauerbereich und sieht für sich keinen Bedarf, in den Volleyballtrainings auch noch an der Ausdauer zu arbeiten. «Ausdauertraining bringt mich volleyballerisch nicht weiter, und meiner Meinung nach braucht es auf Regionalliga-Niveau nicht zwingend eine tolle Kondition», bringt es Julien auf den Punkt. Er stellt allerdings auch fest, dass er bedeutend schneller regeneriert als seine weniger ausdauernden Teamkollegen. «Zwei Spiele in drei Tagen oder ein Spiel über fünf Sätze stecke ich ziemlich locker weg. Da kommt mir meine Ausdauerbasis sicher entgegen.»

Die hohe erste Hürde

Rebecca ist, verglichen mit Julien, unter ganz anderen Voraussetzungen ins FitnessSTAR-Projekt gestartet. Aufgrund einer früheren Herzmuskel-Lähmung war es für sie lange Jahre praktisch unmöglich, gezielt an ihrer Ausdauer zu arbeiten. Rebeccas Ziele fielen entsprechend bescheidener aus: «Mein Ziel ist es, eine anständige Grundfitness zu

erlangen und dabei mein Gewicht zu reduzieren, damit ich mich im Volleyballtraining vermehrt der Technik des Spiels widmen kann», sagte sie beim Projektstart vor einem Jahr.

Allerdings hatte die Polygrafin nicht damit gerechnet, dass ihr der Trainingseinstieg so schwer fällt. «Die grösste Schwierigkeit bestand für mich darin, ganz alleine trainieren zu müssen. Ich musste mich zu Beginn jedes Mal überwinden und empfand das Training als sehr monoton», blickt Rebecca auf ihre ersten Walkingeinheiten zurück. Nachdem sie den Einstieg aber letztlich dann doch geschafft hatte, kam sie relativ schnell in einen gewissen Trainingsrhythmus, der ihr das Weitermachen erleichterte. «Ich merkte sehr schnell, dass mir das Ausdauertraining

etwas bringt», präzisiert Rebecca. «Mein Wohlbefinden, auch im Alltag, steigerte sich fast mit jeder Trainingseinheit. Das motiviert natürlich enorm!» Deshalb ist inzwischen weder das Walking noch das Training im Fitnessstudio von ihrem Wochenplan wegzudenken, auch wenn sie beruflich stark ausgelastet ist.

Ziele sind wichtig

Dass gerade Spiesportler dem individuellen Ausdauertraining nur wenig abgewinnen können, ist für Julien sehr gut nachvollziehbar. Für ihn ist klar: «Mir macht es Spass, weil ich auch im Ausdauerbereich auf ein Ziel wie beispielsweise den Genf-Marathon hinarbeite. Ich laufe also nicht einfach nur so, um mich im Volleyball zu verbessern.»

Endlich – die Schmerzen im Griff



Foto: Markus Foerster

FitnessSTAR Joelle Gartmann musste beinahe den ganzen Winter aufs Volleyball verzichten. Jetzt freut sie sich auf den Sommer im Sand.

Swiss Volley Magazine: Joelle, wie geht es deinem Rücken?

Joelle: Momentan fühle ich mich sehr gut und bin weitgehend schmerzfrei.

SVM: Was genau ist die Ursache deiner Rückenprobleme?

Joelle: Die Beweglichkeit meines Beckens ist ziemlich eingeschränkt. Das hat zur Folge, dass sich die gesamte Becken- und Rückenmuskulatur verkrampft, was zu Fehlbelastungen führt. Diese verursachen dann die Schmerzen.

SVM: Wie kämpfst du dagegen an?

Joelle: Ich mache seit Monaten intensiv Physiotherapie. Zu meinem täglichen Programm gehören Dehnübungen, um die Beckenmobilität zu verbessern, und Kraftübungen für den Rückenbereich.

SVM: Im FitnessSTAR-Blog hast du von deinem Wechsel zurück zum TV Lunkhofen berichtet.

Joelle: Ja, ich musste zwangsläufig meinen Trainingsumfang und auch meine Ambitionen zurückschrauben. Zu Hause bei Lunki wurde ich wieder super aufgenommen und mache im Moment einfach so viel, wie mein Rücken aushält.

SVM: Und wie sieht es aus mit Beachvolleyball in diesem Sommer?

Joelle: Ich werde mit meiner neuen Beachpartnerin Nicole Lorgé einige U21-Turniere der Coop Junior Beachtour bestreiten. Wir haben uns keine konkreten Ziele gesetzt und schauen mal, was der Sommer bringt. In erster Linie bin ich einfach glücklich, dass ich überhaupt wieder mitspielen kann.