

Lange als Kraftprotz

Wintersportler trainieren in Oberhof gegen Rückenschmerzen mit einem medizinischen Programm

Michael Greis hat sie, Sven Fischer hatte sie, Ricco Groß plagte sich mit ihnen herum und auch die jungen Michael Rösch und Magdalena Neuner nicht sind frei von der „Volksseuche“ Rückenbeschwerden.

OBERHOF.

Den Rückenschmerzen hat jetzt Mannschaftsarzt Andreas Kindt den Kampf angesagt hat und deswegen die deutschen Biathlon-Asse zu einem Test nach Oberhof geladen und danach allen einen persönlichen Trainingsplan mitgegeben. Erstaunliche Werte erbrachten die Tests mit durchweg Superergebnissen bei der Bauchmus-

kulatur, aber meistens keineswegs gleichwertig entwickelten Muskelsträngen im Rücken. Bei den Kraftwerten war – nicht unerwartet – Sven Fischer der Beste, bis Bob-Pilot André Lange an die Geräte ging. Als er die Apparate matrierte, blickte der Oberhofer Team-Physiotherapeut René Pecher vorsichtig-skeptisch auf seine fünf Maschinen. Die Geräte blieben heil – und Lange bescheinigte die Test-Auswertung ein perfektes Training sowie Spitzen-Kraftwerte. „Dabei bin ich noch der Schwächste“, bemerkte der dreimalige Bob-Olympiasieger schmunzelnd mit Hinweis auf seine Anschieber.

Mit dem Programm zum Rückentraining verfolgt Mann-



Foto: G. KÖNIG

TEST: Andrea Henkel bei der Kraftanalyse am Gerät.

schaftsarzt Kindt gleich mehrere Ziele. Es soll der Prophylaxe dienen, bereits bestehende Beschwerden kurieren und zudem hofft er auf Gesundheitsvorsorge über das Laufbahnende hinaus sowie eine mögliche Leistungssteigerung. Leistungsfördernd sollen auch Übungen auf dem Airex-Balance-Ped wirken, das alle Auswahl-Skijäger erhielten. Mit verbessertem Balancegefühl und beidseitig gleichmäßig ausgeprägten Muskeln könne man besser auf dem Ski stehen, weiß der ehemalige Leistungssportler Kindt. Im Herbst soll es einen erneuten Test geben, den Kindt dann auch mit den entsprechenden Geräten in Erfurt mit weiteren Thüringer Athletendurchführen kann.

„Es hilft ja schon, wenn man weiß, woher es kommt, wenn's im Rücken zwickt“, bemerkte der dreimalige Olympiasieger Michel Greis. Magdalena Neuner, die dreimalige Weltmeisterin des vergangenen Winters, war extra für die Tests mit ihrer Trainingsgefährtin Martina Glasgow aus Mittenwald nach Oberhof gekommen. Sie wünscht sich, dass ihre Beschwerden weniger werden. In der zu Ende gegangenen Saison stand ihr Start deswegen einige Male in Frage. „Ich werde das Trainingsprogramm für die Rückenmuskulatur absolvieren. Hoffentlich hilft's“, sagte die 19-Jährige. Das Projekt basiert auf computergetützten Programmen des Kölner Präventionszentrums. dpa