

Vorbereitung ist alles bei den BlueLinern:

# Ohne Athletiktraining geht heute bei Läufern nichts mehr

**Wolfenbüttel.** Winterzeit ist Vorbereitungszeit bei den Läufern des LC BlueLiner. Dabei steht die ganzheitliche Entwicklung des Sportlers im Fokus und nicht nur das isolierte Laufen. Die Mitglieder verbessern durch gezielte Übungen ihre motorischen Fähigkeiten und bereiten sich somit auf die Anforderungen ihres Sports und die kommende Saison vor. Aus diesem Grund absolvieren viele

Läufer der BlueLiner seit mehreren Jahren im Winter ein spezielles Athletiktraining mit der Physiotherapeutin Silvia Raspe. Die Gruppe trifft sich von November bis April einmal wöchentlich in der Ravens-

berger Sporthalle zu einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm, wodurch die Teilnehmer langfristig ein verbessertes Körpergefühl und einen effizienteren Laufstil erzielen.

Die einzelnen Schwerpunkte bestehen aus der Rumpfstabilisierung im Bauch- und Rückenbereich, der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, dem Schnellkrafttraining sowie der allgemeinen körperlichen Mobilität. Neben dem eigenen Körpergewicht werden Trainingsgeräte wie Theraband, Tube, Balanceboard, Gymnastikball, Koordinationsleiter und Brasils eingesetzt.

Im Gegensatz zum üblichen Krafttraining, bei dem meist nur einzelne Muskelgruppen isoliert gefor-

dert werden, werden funktionelle Übungen eingesetzt, die die dreidimensionalen Bewegungsabläufe des Menschen berücksichtigen.

Eine Trainingsform, die Silvia Raspe gern anwendet, ist das Zirkeltraining. Da neben den Fitnesssportlern auch die aktiven Wettkampfsportler teilnehmen, kann sie durch Differenzierungsmöglichkeiten an den verschiedenen Stationen gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen. Weiterhin bedeutet die Rotation zwischen den Geräten einen Wechsel von Be- und Entlastung der verschiedenen Muskelgruppen in regelmäßigen Zeitabständen, so dass es bei richtiger Ausführung der Übungen nicht zur Überlastung kommen kann.

Neben dem leistungssteigernden Aspekt dienen alle Trainingseinheiten durch die Verbesserung der Stabilität und Mobilität sowie des muskulären Zusammenspiels natürlich auch der Verletzungsprophylaxe.

Dazu Trainerin Silvia Raspe: „Das Athletiktraining ist eine wichtige Grundlage die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit einerseits und gleichzeitig eine sinnvolle Ergänzung zum Laufen. Nebenbei wirkt es sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und andere alltägliche und sportliche Aktivitäten aus. Und das spüren die Teilnehmer! Alle aus der tollen Gruppe sind mit Spaß und Motivation dabei, so dass jede Einheit auch mir viel Freude bereitet!“



Winterzeit ist Vorbereitungszeit bei den Läufern des LC BlueLiner.

Foto: privat

Schulreiterntag im Reit- und Fahrverein Stöckheim-Wolfenbüttel zu Halchter:

## Ein schöner und ereignisreicher Tag

**Halchter.** Am vergangenen Sonntag, 24. April, hatten die Reiter des Vereins die Möglichkeit, ihr Können spielerisch zu messen und einen kleinen Preis für ihre Leistung zu

Im Anschluss daran fand eine E-Dressur statt. Hier präsentierten sich die Reiter-Pferd-Paare einzeln. Gewonnen hat die Prüfung Katharina Drzymalla mit Riqa und

schen sie ihr Hunde-Läufer-Paar ab und bewältigen ebenfalls einen Parcours. Das Quartett, das fehlerfrei und am schnellsten den Parcours hinter sich bringt, ge-