



Fit wie die Profis

HENRIK JACOBS

Julian Jakobsen ist ein Fitnessfreak. Das sagt zumindest Mintra Mattison, die Athletiktrainerin der Hamburg Freezers. „Ich muss ihn manchmal etwas bremsen“, sagt Mattison über den dänischen Stürmer. Jakobsen würde wohl am liebsten an diesem Sonnabend schon wieder im Krafraum schwitzen, obwohl die Freezers erst am Freitagabend gegen Iserlohn spielten und am Sonntag in Straubing antreten müssen. Es ist das fünfte Spiel in neun Tagen. Eine Saisonphase, in der die Eishockeyprofis nicht mehr gezielt am Muskelaufbau arbeiten. „Es ist jetzt wichtig, nicht ins Übertraining zu kommen“, sagt Mattison, seit 2013 die erste weibliche Fitnesstrainerin in der Eishockey-Bundesliga. Und der Däne Jakobsen ist ihr fleißigster Schüler. „Julian hat gemerkt, wie viel ihm das bringt“, sagt Mattison.

Bis zu viermal die Woche trainiert sie mit den Freezers. Allerdings nur in der Vorbereitung. Im Laufe der langen Saison reduzieren sich die Kräfteinheiten deutlich. Je näher die Spiele rücken, desto weniger intensiv ist das Athletiktraining. „Die Spielfrequenz im Eishockey ist sehr hoch, höher als im Fußball“, sagt Mattison, die neben den Freezers auch mit Rugbymannschaften trainiert. Sportarten, in denen der Körpererinsatz besonders hoch ist. Trotzdem arbeitet Mattison mit Eishockey- und Rugbyspielern nicht anders als mit Fußballern. Ganzkörperübungen mit der Langhantel – darauf schwört Mattison in ihrem Training. An Tagen wie diesen lässt sie es bei den Freezers aber ruhiger angehen.

Auch beim HSV ist an diesem Wochenende im eigenen Fitnessstudio des Volksparkstadion nur wenig los. Vor dem dritten Bundesligaspiel innerhalb einer Woche am Sonntag gegen Hertha BSC setzt Athletiktrainer Daniel Müßig auf Regeneration. Ein bisschen Stretching, ein bisschen Fahrradergometer, viel mehr werden Lewis Holtby und seine Kollegen abseits des Trainings auf dem Platz nicht machen. Vor einem Spiel gehe es hauptsächlich darum, die Muskeln zu aktivieren. Am Dienstag wird Müßig die HSV-Profis dann wieder zum wöchentlichen Stabilitätstraining bitten, um die Haltemuskulatur zu stärken. Müßig arbeitet seit Sommer mit der Bundesligamannschaft. Trainer Bruno Labbadia setzt auf funktionelles Athletiktraining. Müßig leitet das Programm an. Bevor er zum HSV kam, arbeitete er bei den Adler Mannheim im Eishockey. Er kennt die spezifischen Feinheiten der Kontaktsportarten.

Der Trend ist dabei eindeutig: Weniger Training an den Maschinen, mehr Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

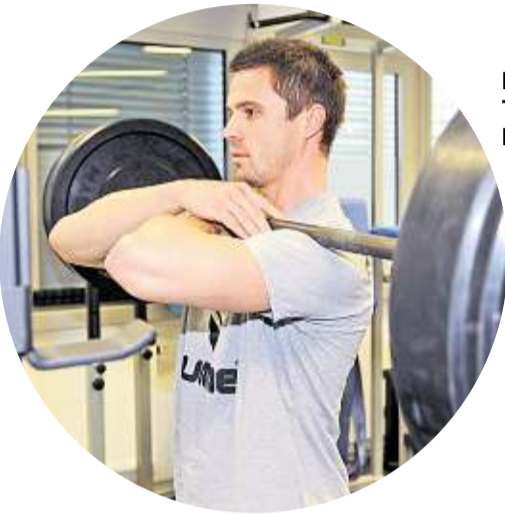
Anders als gedacht sind die Unterschiede im Athletiktraining der Fußballer und der Eishockeyspieler nicht so groß. HSV-Trainer Müßig ist ein Verfechter des sportartübergreifenden Programms zum Aufbau der Maximalkraft. Entscheidend sei dabei aber nicht, ein möglichst hohes Gewicht zu stemmen, sondern die Übungen richtig auszuführen. Amplitude statt Gewicht, lautet das Credo des Trainers. So sollen zum einen versteckte Potenziale im Ausdauer- und Schnelligkeitsbereich ausgeschöpft, zum anderen Verletzungen vorgebeugt werden.

Ein Bereich, auf den immer mehr Wert gelegt wird. Müßig ist deswegen nicht der einzige Athletiktrainer beim

Serie, letzter Teil: Wie oft gehen die HSV-Stars in den Krafraum? Müssen die Freezers mehr Muskelmasse aufbauen? Wie macht sich eine Boxweltmeisterin fit? Eine Übersicht



HSV-Handballprofi Stefan Schröder ist kein Freund des Kraftsports Witters



Fleißig: Freezers-Torhüter Dimitrij Kotschnew Witters



Pietro Lucifora (l.) macht Box-Weltmeisterin Susi Kentikian fit privat



Heute nur Stretching: HSV-Profi Lewis Holtby picture alliance

Reetdachhaus an der B 73 in Flammen – Vollsperrung

HSV. In den vergangenen Jahren hat ein Umdenken stattgefunden. Immer seltener beschäftigen beispielsweise die Fußball-Bundesligisten Techniktrainer. Stattdessen wird immer mehr in die Athletikabteilungen investiert. „Mit Jürgen Klinsmann fing das damals an“, sagt Freezers-Trainerin Mintra Mattison. Der frühere Army-Coch hat selbst in den USA gearbeitet und beobachtet, wie sich die Branche in Deutschland perfektioniert. 2004 hatte Klinsmann für Irritationen gesorgt, als sein Athletiktrainer Mark Versteegen in der Fußball-Nationalelf Übungen mit Therabändern einführt. Heute hat jeder Proficlub einen Athletiktrainer. Auch Basketballzweitligist Hamburg Towers beschäftigt einen Fitmacher.

Der Trend ist dabei eindeutig: Weniger Training an den Maschinen, mehr Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. „Die Systematik hat sich über die Jahre verändert“, sagt Oliver Voigt. Der Athletiktrainer arbeitete beim HSV bereits 2003 unter Chefcoach Kurt Jara. Elf Jahre lang betreute er später die erfolgreichen HSV-Handballer. Genau wie Müßig bei den Fußballern und Mattison beim Eishockey setzte Voigt auf Ganzkörpertraining. Insbesondere mit der Langhantel gibt es eine große Vielfalt an Übungsformen. Dabei werden auch kleinere Muskelgruppen beansprucht, die man beim separierten Krafttraining an den Maschinen gar nicht erreicht.

Bei den HSV-Handballern galt vor der Auflösung der Bundesligamannschaft der Däne Hans Lindberg als einer der fleißigsten Spieler im Krafraum. Stefan Schröder, der nun in der U23 spielt, sei dagegen nie ein Freund des Krafttrainings gewesen. „Er fühlte sich in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt“, sagt Voigt über den Rechtsaußen, der für seine kräftige Statur aufgrund der Veranlagung nie sonderlich hart trainieren musste.

„Leistungssportler müssen sich beim Kraftsport wohlfühlen“, sagt auch Pietro Lucifora. Der Hamburger Fitnesstrainer (Kaifu-Lodge) arbeitete mit verschiedenen Sportlern zusammen, unter anderem machte er Susi Kentikian fit. Die Boxweltmeisterin kommt aus einem Sport, in dem es im Jahr nur wenige Wettkampfhöhepunkte gibt. Umso langfristiger ist das Athletiktraining aufgebaut. „Ein Boxkampf über mehrere Runden ist knallhart. Das ist nicht zu vergleichen mit einem Fußballspiel“, sagt Lucifora.

Und doch sei die Sportart für die Grundlagen des Athletiktrainings nicht entscheidend. Deswegen hat Lucifora eine eigene Methode für alle Leistungssportler entwickelt. ASS nennt er sie. Athletik Super Split. Luciforas Prinzip: „Man kann alle Sportler mischen und über die gleichen Methoden erreichen.“ Der HSV, die Freezers und die Towers zusammen in einem Training mit Susi Kentikian? Eigentlich undenkbar. Beim Fitness wäre es möglich.

ENDE DER SERIE

Die Serie im Überblick

22. Februar	Die fünf Fitness-Typen
23. Februar	Fit mit Boxen
24. Februar	Fit mit Yoga
25. Februar	Fit mit Laufen
26. Februar	Fit mit Schwimmen
27. Februar	Fit auf dem Rad
29. Februar	Fitnessrends
1. März	Fit im Büro
2. März	Fit ohne Geräte
3. März	Fitness und Ernährung
4. März	Fit mit Parkour
5. März	Fit wie die Profis

NEUGRABEN-FISCHBEK :: Großfeuer an der Cuxhavener Straße. Dort stand am Freitagnachmittag ein Reetdachhaus in Flammen. Die Feuerwehr rückte mit einem Großaufgebot an. Gelöscht werden konnte nur von draußen – es bestand Einsturzgefahr. Das Gebäude, in dem einmal ein Kindergarten war, stand bereits mehrere Jahre leer. Die Polizei geht davon aus, dass das Reetdachhaus angesteckt wurde. Brandermittler des Landeskriminalamts waren vor Ort. Auf den Verkehr hatte das Feuer fatale Auswirkungen. Die vierspurige Bundesstraße 73 war in dem Bereich, in dem es nur wenige Ausweichmöglichkeiten gibt, gut fünf Stunden bis um 17.35 Uhr voll gesperrt. Danach stand je Richtung nur ein Fahrstreifen zur Verfügung. (zv)

NACHRICHTEN

TRIO VOR DEM HAFTRICHTER

MEK nimmt Serienräuber bei erneutem Überfall fest

HORN :: Die Polizei hat drei junge Männer, 17 und 18, festgenommen, die von November bis März Raubüberfälle auf ein Lokal sowie auf Supermärkte und Matratzengeschäfte in Barmbek-Süd und Horn begangen haben sollen. Das Mobile Einsatzkommando (MEK) stellte sie am Donnerstag, als sie die Angestellte eines Ladens an der Horner Landstraße zur Herausgabe des Safeschlüssels zwingen wollten. Das Trio wurde dem Haftrichter zugeführt. (ant)

FRIEDENSALLEE

Kiosk brennt aus – Anwohner in Sicherheit gebracht

OTTENSEN :: Ein Kiosk ist in der Nacht zum Freitag an der Wienbergstraße nahe der Friedensallee in Flammen aufgegangen. Das Feuer war gegen 1.30 Uhr aus noch ungeklärter Ursache ausgebrochen. Eine angrenzende Wohnung wurde wegen der starken Rauchentwicklung für unbewohnbar erklärt. Die Bewohner wurden in Sicherheit gebracht; verletzt wurde niemand. 16 Feuerwehrleute löschten die Flammen.

MUSEUM DER ARBEIT

Internationales Forum zur NS-Zwangsarbeit

HAMBURG :: Der Umgang in Europa mit der NS-Zwangsarbeit nach 1945 ist Thema eines internationalen Forums von Mittwoch (9. März) bis Freitag (11. März) in Hamburg. Auf der Tagung „Geteiltes Gedächtnis?“ im Museum der Arbeit sollen die vielfältigen Debatten in den einzelnen Ländern thematisiert werden, teilte die Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“ mit. Der Umgang mit der Zwangsarbeitererfahrung reiche von Anerkennung über Verschweigen bis zum Kollaborationsverdacht.

GLÜCKWÜNSCHE

Geburtstag feiert am 6. März: 80 Jahre: Peter-Michael Simon, Seniorenzentrum Röweland 6a. **Geburtstag feiern am 7. März:** 95 Jahre: Liesa Martens, Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. 94 Jahre: Regina Erna Lierl, Seniorenresidenz Bugenhagenhaus, Osdorfer Landstraße 28.

Kaiser-Friedrich-Ufer wird neu gestaltet

Seit Jahren gibt es Streit um das Gelände am Isebekkanal. Jetzt haben sich Bürger und Behörde geeinigt

FRANZISKA COESFELD

EIMSBÜTTEL :: Grüner, sicherer, trocken: Nachdem sich Bürger und Politik jahrelang um das Areal am Kaiser-Friedrich-Ufer gestritten haben, gibt es nun endlich einen konkreten Plan für die Umgestaltung des Isebekgrünzugs. Überflutete, matschige Wege am Isebekkanal sollen schon bald der Vergangenheit angehören. Geplant sind die Trockenlegung des Fußweges, ein neuer Bootssteg und eine neu gestaltete Parkanlage. Die Kosten werden etwa 800.000 bis 900.000 Euro betragen. Geplanter Baustart ist im Herbst 2016.

„Wir haben endlich eine Lösung gefunden, die die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt“, sagt Eimsbüttels Bezirksamtsleiter Torsten Sevecke

(SPD). „Wir haben die Planung für das Gesamtkonzept diese Woche abgeschlossen.“ Am 21. März soll sie im Kerngebietsausschuss vorgestellt werden, der dem Vorhaben zustimmen muss. Das Konzept ist das Ergebnis eines runden Tisches, an dem Anwoh-



Bei Regen wird der Weg am Kaiser-Friedrich-Ufer überflutet Roland Magunia

ner, Bürgerinitiativen, anliegende Kitas und Schulen sowie Vertreter des Bezirksamts Eimsbüttel mitgewirkt haben. „Es war der aufwendigste Kommunikationsprozess der letzten zehn Jahre in Eimsbüttel“, betont Bezirkschef Sevecke.

Bisher konnte der Weg am Kaiser-Friedrich-Ufer nicht instand gesetzt werden, weil ein Bürgerentscheid im Juli 2010 gegen Maßnahmen an dem Standort gestimmt hatte. Das Ufer des Isebekkanals blieb danach naturbelassen und unangetastet. Nach zweieinhalb Jahren Diskussionen haben sich die Beteiligten nun geeinigt. Im ersten Schritt soll der Fußweg zwischen Weidenstieg und Bundesstraße trockengelegt werden, anschließend der Abschnitt bis zur Hohelufthaussee. Geplant ist, dass der Radweg auf den

neuesten Stand gebracht wird, aber an der jetzigen Stelle bleibt. „Der Fußweg erhält keine Pflastersteine, wird aber komplett überarbeitet, sodass die Entwässerung gewährleistet bleibt“, sagt Hartmut Schulz, Leiter der Abteilung Stadtgrün im Bezirksamt Eimsbüttel. Anders als anfangs gedacht, müssen für die Trockenlegung des Weges keine Bäume gefällt werden.

Zudem wird der Bootssteg auf Höhe der Bundesstraße erneuert und öffentlich gemacht. Die Parkanlage wird vor allem auf Bestreben der Bürgerinitiative naturnah entwickelt. „Es wird weiter Liegewiesen, aber auch Langgraswiesen geben, die nur einmal im Jahr gemäht werden und vielen Tieren Lebensraum bieten“, so Schulz.

Bereits im Frühling 2017 soll das 800.000-Euro-Projekt fertig sein.

Physio UND SPORT AN EINEM ORT
Fitness - Kurse - Physiotherapie - Wellness - Sauna

PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT
Fitness, Physio, Wellness und Sauna auf über 3.000 qm

Alsterfit 2 mal in Hamburg
Eine Mitgliedschaft und in beiden Studios trainieren im Bargkoppelweg und Steilshooper Straße

Bei uns werden Sie fit!
für 14,40 € 14-tägig

Anmeldung zum Probetraining:
Telefon 040/679 59 520
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt
Steilshooper Str. 295, 22099 Barmbek-Nord
Telefon 040/659 91 74 89
Mo.-Fr. 6.00-22.30 Uhr, Sa. + So. 8.00-20.00 Uhr