

# Cross-Fitness als willkommene Trainingsvariation

Volleyball: USC setzt auf neuen Trend

**MÜNSTER.** Seit Anfang Dezember hasten die Bundesliga-Volleyballerinnen des USC Münster von Spiel zu Spiel, Verschnaufspausen gibt es kaum. In diesen kräftezehrenden Wochen und Monaten gilt es für Trainer Axel Büring, die Physis seiner Schützlinge richtig zu dosieren und für einen optimalen körperlichen Zustand zu sorgen.

Dabei hilft seit November eine neue Trainingsmethode: Cross-Fitness heißt der neue Trend, der aus den USA kommt und den der USC bei seinem Partner im ProVital Gesundheitszentrum nun regelmäßig nutzt. „In der jetzi-

gen Phase der Saison müssen wir in den Bereichen Explosivität, Schnelligkeit und Sprungkraft arbeiten. Da bietet uns Cross-Fitness neue Variationsmöglichkeiten“, so Büring, der seit 1991 im Pro Vital trainiert.

Im vergangenen Sommer setzte sich Büring mit Peter Geukes, dem Geschäftsführer von Pro Vital, zusammen, um sich neue Impulse für die bevorstehende Spielzeit zu überlegen. Das Ergebnis ist der frisch installierte „Athletic Course“, der zur Stärkung und zum Aufbau der Muskulatur ebenso förderlich ist wie zur Koordination.

## Lauf gegen Widerstände

Laufen gegen Widerstände mit sogenannten „Tubes“, Hürden- und Standsprünge, Treppensteigen, das Bewegen von Gewichten oder Hangelübungen an Stangen und Netzen – Cross-Fitness ist ein kompaktes Trainingsmodul.

Für Büring, der hohen Wert auf abwechslungsreiche Übungseinheiten und -inhalte legt, ist diese Trainingsform eine willkommene Ergänzung. „Die hohe Belastung ist spieltypisch und daher besonders geeignet“, erklärt Büring. Denn schließlich hat der USC in dieser Saison noch eine Menge vor... hh



Lonneke Sloetjes trainiert mit den „Tubes“.

Foto Tronquet