

USC liegt voll im Trend

Volleyballerinnen wissen Cross-Fitness zu schätzen

-hg- MÜNSTER. Dem neuesten Trend im Fitnessbereich folgen auch die Bundesliga-Volleyballerinnen des USC. Cross-Fitness heißt die Trainingsform, mit der sich die Spielerinnen gestern trimmten. So ließ sich Lea Hildebrand während des Sprints unterstützend an einer Zug-

leine über den schmalen Flur des Fitnessstudios ziehen. Dass die Übungsformen Spaß bereiteten, war rasch ersichtlich. Darüber hinaus sind sie auch überaus effektiv, wie Axel Büring zu verstehen gab: „Wir haben hier auf einer sehr kleinen Fläche ein abwechslungsreiches

und kurzweiligen Trainingsmodul. Die hohe Belastung ist spieltypisch und deshalb besonders geeignet.“ Spezifische Übungen wie Laufen gegen Widerstände, Hürden- und Standsprünge, Treppensteigen, das Bewegen von Gewichten oder Hangelübungen an Stangen und

Netzen gehören zum Repertoire des Trainingsprogramms, mit dem in erster Linie motorische Grundeigenschaften wie Sprung- und Schnellkraft, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit herausgebildet werden sollen. Drei- bis viermal pro Woche nutzt der USC das Angebot im Gesundheitszentrum ProVital. Wobei in der Sommerpause, wenn es um Grundlagenausdauer geht, besonders häufig und intensiv trainiert wird.

Gleichwohl zielt Cross-Fitness keineswegs nur auf Hochleistungssportler ab, wie Peter Geukes, Leiter des Zentrums, zu verstehen gibt. „In den meisten Lebensbereichen ist die körperliche Anstrengung weitgehend verschwunden. So verkümmern wichtige Grundfähigkeiten“, so der Diplomsportlehrer. Cross-Fitness bietet sich geradezu ideal an, um den entgegenzuwirken. In den USA gehört die Trendsportart in vielen Berufsparten zum Ausbildungsprogramm. „Auch für uns ist es eine wertvolle Ergänzung unseres Trainingsprogramms“, weiß Büring die Vorzüge zu schätzen.



Mit Spaß bei der Sache: Lea Hildebrand, die während des Sprinttrainings an einer Zugleine von Sascha Talke gezogen wird.

Foto: Jürgen Peperhowe