

Shoot, Run!

Flink am Abzug und nicht einzuholen – selbst Superhelden profitieren diesmal von Simon Eders Work-out für eine der vielseitigsten Sportarten.

text BERNADETTE HÖRNER fotos BILDAGENTUR ZOLLES KG/ANDREAS SCHAAD

Gibt es ein perfektes Biathlon-Gen, Simon Eder hat es wohl geerbt. Bereits der sechsmal zu Olympia (1976–1994) entsandte Senior Alfred Eder griff erfolgreich zu Skiern und Waffe. Cousine Sandra Flunger wiederum ist ehemalige Leiterin des Biathlonzweiges am Skigymnasium Saalfelden und nun als Konditionstrainerin des ÖSV-Damenteams maßgeblich für dessen Aufschwung verantwortlich. „Am Fußballplatz war ich als Kind zu langsam“, erinnert sich der bald 33-jährige Simon. Am Schießstand dagegen ist seine Schnelligkeit heute weltweit unerreicht. Für eine stehende Sequenz (Abnehmen,

„Ein Biathlet braucht neben Ausdauer gute Stabilisation, um das Rutschen der Ski zu kompensieren. Und viel Routine mit der Waffe.“

Laden, Abfeuern, Schaltern) benötigt Simon im Wettkampf ca. 18 Sekunden. „Das erfordert tägliches Trockentraining. Man muss jeden kleinsten Handgriff automatisieren.“ Konditionell haben das Sagen Sandra Flunger und Papa Alfred, der letztes Jahr noch die weißrussischen Damen rund um Olympiasiegerin Darja Domratschewa trainiert hat: „Mit den beiden gehe ich seit drei Jahren wieder für mich bewährte Wege. Wir haben zum Beispiel das Hypertrophietraining gestrichen, weil mich die lange Regeneration beim Ausdauertraining langsam gemacht hat.“ Stattdessen setzt Flunger auf Multifunktionsgymnastik, etwa nach dem „Body Art Extreme“-Konzept, die Stabilisation und Kraftausdauer verbessert. Die ersten Früchte durfte Simon am 9. Jänner in Ruhpolding mit seinem dritten Weltcupsieg ernten: „Wenn ich nach den Überseerennen den Jetlag im Griff habe, sehe ich bei der WM im März heuer beste Chancen.“ **SM**

Skatesteps

BEINE, ARME Die von Eder zusammengestellten Übungen werden in 3 Zirkeldurchgängen mit jeweils 45 Sek. Belastung und 30 Sek. Pause pro Übung durchgeführt. Für die Skatesteps eher leichte Kurzhanteln (2–3 kg) nehmen. Auf dem linken Bein stehen, mit dem rechten Bein einen Schritt nach außen machen und dabei nur das rechte Knie beugen. Vom rechten Bein wieder abdrücken, zurück in den Einbeinstand. Die Arme entsprechend dem Stockeinsatz beim Skatingschritt mitführen. 45 Sek./3 Serien pro Bein

Freude in Ruhpolding: „Fühle mich heuer topfit!“



passport

„LUCKY LUKE“

Geboren am 23. Februar 1983 in Zell am See **Wohnort** Saalfelden **Größe/Gewicht** 1,86 m/78 kg **Familie** Freundin Katrin, Tochter Marlene **Verein** HSV Saalfelden **Trainer** Alfred Eder, Sandra Flunger **Erfolge** Olympiasilber Staffel (2010), Olympiabronze Staffel (2014), WM-Silber Staffel (2009), Juniorenweltmeister (2002), 3 Weltcupsiege (2009, 2014, 2016) **Hobbys** Rennrad **Sponsoren** Red Bull, Kornspitz, Erler-Wohlfühlhaus **Ausrüster** Fischer, Cebe, Swix **Web** www.edersam.com

Foto: imago sportfoto/Camera 4

Seitstütz-Crunch

RUMPF, ADDUKTOREN Im Seitstütz starten und das untere Bein vom Boden heben. Knie und obere Faust abwechselnd zusammenführen und wieder zur Ausgangsposition zurückkehren. Das untere Bein sollte durchgehend in der Luft bleiben! Trainiert intensiv die Beininnenseite, die fürs Skaten benötigt wird. 45 Sek./3 Serien pro Seite



Plank Twist

RUMPF Diese Übung entstammt Sandra Flungers Multifunktions-schwerpunkt und trainiert Körperspannung wie Stabilisation. Im Stütz starten, das rechte Bein nach vorne stellen (Ausfallschritt), das linke Bein nach vorne durchziehen und mit der rechten Hand die Zehen berühren. Das linke Bein wieder nach hinten abstellen (Ausfallschritt) und auch das rechte Bein zurück in die Ausgangsposition bringen. 45 Sek./3 Serien pro Bein

Überzüge

TRIZEPS Ein Klassiker für die Optimierung des Stocksches. Auf einen Ball legen (auch Bank o.Ä. möglich). Arme mit Kurzhanteln (hier gern etwas schwerer) abwechselnd hinter dem Kopf anwinkeln und über der Brust strecken. 45 Sek./3 Serien

