

Der Winter ist da und es ist auch schon der erste Schnee gefallen! Aber das soll uns bei unserem Ziel, nächste Saison physisch fit zu sein nicht stören. Seit der letzten Ausgabe habt ihr euch durch das Joggen schon viel Grundlagenausdauer antrainiert. Nun werden wir in der Vorbereitung für nächste Saison einen Schritt weitergehen. Das heißt nicht, das wir das Laufen vergessen, vielmehr das wir es gezielt mit Übungen verbinden, um die nötige Kraftausdauer (KA) aufzubauen. Diese Übungen zeige ich euch mit Unterstützung der Girls vom Team *Fat Lady's Charms*.

Das Training geht weiter

Vielleicht ist dem einen oder anderen der Begriff *Trimm-dich-Pfad* nicht fremd. Ich schlage euch vor, nach genau dieser Methode zu trainieren. Das Prinzip ist einfach. Man läuft eine Strecke ab, und hält an verschiedenen Stationen an, um seine verschiedenen Muskelgruppen zu trainieren. Egal ob man in der Stadt oder auf dem Land wohnt. Alles was man für dieses Training braucht: die Übungen im Kopf haben, plus ein wenig kreatives Denken. Mein Trainingspartner und ich haben uns eine Runde mit den passenden Übungen an bestimmten Punkten ausgesucht, die direkt vor unserer Haustür beginnt. So machen wir z.B. Klimmzüge bei einem Jägerstand und Sit-ups bei einer Parkbank. Wichtig ist nur, das ihr mindestens fünf Minuten lauft um warm zu werden, bevor ihr mit der ersten Übung beginnt. Danach folgen an von euch festgelegten Punkten die anderen Übungen, die z.B. immer an dem selben Baum, der selben Straßenkreuzung oder Bushaltestelle sind. Zwischen den Stationen sollte eine gewisse Laufstrecke liegen, damit sich eure Muskeln nach der Übung erholen können.

Wer vielleicht manchmal nicht so viel Zeit hat um so lange zu trainieren, kann die Übungen auch als eine Art „Zirkeltraining“ absolvieren. Das läuft folgendermaßen ab: Zuerst wärmt ihr euch auf. Danach beginnt ihr mit der ersten Übung und macht z.B. 20 Liegestützen. Nun folgen von 30 Sekunden Pause, bevor ihr mit der zweiten Übung beginnt. Hier macht ihr eine Beinübung (z.B. Übung Nr. 4), bei der ihr diesmal nicht die Wiederholungen zählt, sondern euch an der Zeit orientieren müsst (Übung-Pause-Übung-Pause-Übung- usw.). Versucht immer abwechselnd andere Muskelgruppen zu trainieren. Das bedeutet, dass ihr es vermeiden solltet, z.B. Liegestütze und danach gleich Klimmzüge zu machen. Wenn ihr alle Übungen einmal gemacht habt, dann könnt ihr – wenn ihr noch Zeit habt – nach einer kurzen Pause von etwa fünf Minuten eine weitere Runde mit allen Übungen dranhängen.

Die Übungen

1. Rückenmuskulatur

- Legt euch mit dem Bauch auf den Boden und macht so liegend einen Hampelmann.
- Bewegt eure Arme und Beine nur minimal über dem Boden hin und her.
- Eure Nasenspitze ist ebenfalls nur minimal über dem Boden.



2. Sit-ups

- Winkelt eure Beine im 90° Winkel an.
- Hebt eure Schultern nur leicht an und versucht nicht mit dem Hals abzuknicken.
- Fangt mit 20 Wiederholungen an und steigert euch bei jedem Training.
- Wenn ihr eure seitlichen Bauchmuskeln trainieren wollt, dann versucht beim anheben eurer Schultern mit dem rechten Ellenbogen zum linken Knie zu kommen und umgekehrt.



3. Oberschenkelmuskulatur #1

- Legt euch seitlich auf den Boden und stützt euch mit den Armen ab.
- Streckt das obenliegende Bein aus, spannt es an und hebt es an. Haltet wenn ihr es angehoben habt kurz, bevor ihr es wieder absenkt.
- Legt es nie komplett ab.
- Fangt mit einer Minute an und steigert euch.



4. Oberschenkelmuskulatur #2

- Setzt euch auf den Boden und legt eure Hände neben den Knien ab.
- Streckt ein Bein aus, spannt es an und hebt es nur leicht an. Haltet es eine Minute bevor ihr wechselt.

5. Beinmuskulatur

- Sucht euch festen Stand, hebt ein Bein an und geht mit dem anderen, dem Standbein, langsam nach unten indem ihr euer Knie anwinkelt. Haltet kurz, bevor ihr dann wieder nach oben geht.
- Streckt das Standbein aber nie ganz durch!
- Fangt mit 15 Wiederholungen an und steigert euch.
- Tipp: Fixiert einen Punkt mit euren Augen an, dann ist es leichter die Balance zu halten.



6. Schulter-, Rumpf- & Beinmuskulatur

- Legt euch mit dem Bauch auf den Boden, stützt euch mit den Ellenbogen ab und hebt ein Bein an. Streckt diese Bein aus und spannt es an.
- Haltet euch in dieser Position 30 bis 60 Sekunden bevor ihr es mit dem anderen Bein macht.
- Rücken und das Standbein bilden hier eine gerade Linie.



7. Schulter- & Rumpf- & Beinmuskulatur

- Legt euch auf die Seite, stößt euch mit dem untenliegenden Ellenbogen ab, streckt den anderen Arm nach oben und hebt das oben liegende Bein. Streckt diese Bein und spannt es an.
- Haltet diese Position am Anfang 30 Sekunden und steigert euch.



8. Schulter- & Armmuskulatur

- Sucht euch eine Parkbank, einen Stuhl oder wie hier eine kleine Mauer und stützt euch an ihr ab. Die Beine sind gestreckt und nur die Fersen berühren den Boden.
- Winkelt eure Ellenbogen nun an und geht langsam nach unten, haltet unten kurz, bevor ihr dann wieder nach oben geht.
- Fangt mit 15 Wiederholungen an und steigert euch.



9. Liegestützen

- Rücken und Beine bilden eine gerade Linie.
- Fangt mit 10 oder 15 Wiederholungen an und steigert euch bei jedem Training um 1 oder 2
- Ihr könnt auch die beanspruchten Muskeln variieren, indem ihr die Hände entweder sehr nah beisammen oder schulterbreit auf dem Boden abstützt.
- Wenn ihr die Intensität erhöhen wollt, müsst ihr die Füße auf eine Erhöhung abstellen, wie z.B. Treppenstufen oder eine Parkbank.



10. Klimmzüge

- Hände schulterbreit auseinander.
- Zieht euch langsam nach oben und lasst eure Arme nie ganz durchhängen.
- Fangt mit 5 bis 10 Wiederholungen an und steigert euch.

11. Armmuskulatur

- Haltet eueren Markierer mit gefülltem Hopper im Anschlag.
- Fangt mit zwei Minuten an und wechselt dann die Seite.
- Diese Übung könnt ihr auch intensiver machen, indem ihr zwei Hanteln in die Hände nehmt und eure Arme so anwinkelt, als ob ihr einen Markierer im Anschlag halten würdet.

Ihr seht, dass man auch gezielt trainieren kann, ohne viel Geld – das Paintballern sowieso chronisch fehlt – für ein Fitnessstudio ausgeben zu müssen. Ebenfalls ein guter Nebeneffekt ist, dass diese Übungen keine Bodybuilder aus uns machen, sondern athletische Muskeln formen. Diese athletischen Muskeln sind für uns enorm wichtig, da man durch sie schnell und flink wird.

Schnell und flink wird auch das Thema der nächsten Ausgabe sein. Hier konzentrieren wir uns dann schon auf das Sprinttraining, das uns kommende Saison helfen wird, schnell in die Deckung zu kommen.

Jetzt auch Markierer im Sortiment

Der Chef, links im Bild, ist seit 13 Jahren aktiv und hat weit über 200 Turniere in 20 Ländern hinter sich. Er weiß, was er seinen Kunden schuldig ist: Sie werden stets prompt beliefert mit Paint, Battlepacks, Tuning Parts, Klamotten und was sie sonst noch so ordern – und zwar in Deutschland **VERSANDKOSTENFREI**.
Paint Xtreme bedient seit 1999 einen zufriedenen und wachsenden Kundenkreis.
Mal antesten? Go to: www.paint-xtreme.com

The Winner's Choice

Paint Xtreme

Paint Xtreme • Phone: +49-(0)6087-989-120
Mail: info@paint-xtreme.com

Besucht uns auch in unserem Laden
in der Fußgängerzone von Offenbach
am Main, Frankfurter Strasse 39-45.
Immer Freitags nachmittags
Beratung durch Pro-Spieler.

Lars Herzig, DMA 2004



Ralph Hartl, 20 Jahre, seit zwei Jahren im Team FreakShow. Vor dem Paintballersport fuhr er Rennrad. Mit 15.000 Jahreskilometern auf dem Drahtesel und einem Trainingsprogramm von teils sieben Tagen in der Woche fuhr er erfolgreich bei zahlreichen Meisterschaften und Wettbewerben (u.a. Münchner Sechstagerrennen) mit. Durch seine Erfahrung im professionellen Training ist er bestens dazu geeignet, auch den Paintball7-Lesern zu zeigen, wie sie die müden Muskeln richtig in Topform bringen.

PS: Thanks to Emma Sundstrom, Anna Kristensen and Louise Alicic (Fat Ladies Charms) for their support. It was so much fun to shoot these photos with you at Malaga Beach.

