



LENA SCHÖNEBORN
Die Goldmedaillengewinnerin
im Modernen Fünfkampf
stand exklusiv für FIT FOR FUN
vor der Kamera.

WORKOUT MIT LENA SCHÖNEBORN

POWER-QUICKIES VOM PROFI

Effektiv trainieren in nur 15 Minuten: Olympiasiegerin Lena Schöneborn zeigt drei schnelle Workouts für den ganzen Körper.

Text Heike Schöneborns Sonja Müller

Für ihren Sport muss Lena Schöneborn alles geben: Pistolenschießen, Degenfechten, Schwimmen, Springreiten und Crosslauf – die Disziplinen des Modernen Fünfkampfs, in dem die 23-Jährige 2008 Gold bei den Olympischen Spielen in Peking holte, sind sehr unterschiedlich und fordern darum den gesamten

Körper. Ziel dieser Sportart sollte ursprünglich der ideale Athlet sein. Bis zum Zweiten Weltkrieg wurde Moderner Fünfkampf zu meist von Angehörigen des Militärs und der Polizei betrieben. Doch keine Angst, lieber Leser: Für die 15 Übungen unserer drei Schnell-Programme brauchen Sie weder große sportliche Vorerfahrung, noch erwartet

Sie militärischer Drill. Im Gegenteil: Alle Übungen, die Lena Schöneborn auf dieser und den nächsten Seiten präsentiert, sind einfach und überall umzusetzen. Sie brauchen lediglich ein Thera-Band (ab 12,95 Euro, etwa bei www.sport-thieme.de) und ergänzend einen Gewichtsball (z.B. ab 24,90 Euro bei www.davidkirsch.de).



5 TOP-ÜBUNGEN FÜR BEINE + PO

1 AUSFALLSCHRITT MIT CURL

Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und stellen Sie den vorderen Fuß mittig aufs Thera-Band. Wickeln Sie die Enden des Latexbandes um die Hände, bis das Gummi bereits in der gezeigten Ausgangsposition unter Spannung steht. Beugen Sie nun Kniee und Arme gleichzeitig. 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, dann mit dem anderen Bein vorn wiederholen.

2 WADEN-KNIEBEUGE

Die Füße doppelt hüftbreit platzieren und leicht nach außen drehen. Strecken Sie den Ball vom Körper und gehen Sie in die Hocke. In dieser Position verharren Sie und heben und senken

langsam die Fersen. Mindestens 15 Mal, dann 30 Sekunden Pause und wiederholen. Variante: Fersen im Links-Rechts-Wechsel bewegen.

3 BECKENLIFT MIT BALL

Gehen Sie am Boden in die Rückenlage und stellen Sie die Füße mittig auf den Ball. Nun heben Sie das Becken an, bis der Rumpf und die Oberschenkel eine Linie bilden. 20 Sekunden oben halten, 30 Sekunden pausieren, dann die Übung wiederholen.

4 BEUGE MIT SCHULTERPRESSE

Öffnen Sie die Beine doppelt hüftbreit. Stellen Sie die Füße auf das Thera-Band, die Enden des

Gummis erneut um die Hände wickeln. Während Sie nun in die Kniebeuge gehen, strecken Sie die Arme gleichzeitig nach oben aus. Die Ellenbogen in der Endposition jedoch nicht ganz durchdrücken. Diese Kombination 15 Mal wiederholen, 20 bis 30 Sekunden Pause, dann noch einmal von vorn beginnen. Wichtig: Den Rücken dabei stets gerade halten.

5 WATSCHELGANG

Gehen Sie in die Kniebeuge und halten Sie den Ball vom Körper weg. Laufen Sie in dieser Stellung langsam durch den Raum. Variante: Versuchen Sie's auch mal rückwärts. Dauer: 20 Sekunden, Pause, wiederholen.



1a



1b



1c

5 TOP-ÜBUNGEN FÜR DEN BAUCH

1 FRONTSTÜTZ

Bauchlage, auf Unterarme stützen, Fußspitzen gut hüftbreit entfernt aufsetzen. Nun Gesäß heben, bis Beine und Rumpf eine Linie bilden (a). 15 Sekunden halten, 20 Sekunden Pause, wiederholen. Variante: 20 Sekunden das rechte Bein anheben und oben halten (b), dann das linke Bein (c).



2a



2b

2 BALL-CRUNCH

Rückenlage. Füße anziehen, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Nun den Rumpf Wirbel für Wirbel vom Boden heben, dabei den Ball zwischen den Beinen durchstrecken (a). Dann Rumpf wieder absenken (b). Mindestens 15 Mal, zwei Sätze.



3a



3b

3 BEINE HEBEN UND SENKEN

Legen Sie die Fingerspitzen seitlich an den Kopf und heben Sie die Beine nacheinander nach oben (a). Senken Sie sie dann nach unten ab (b) – jedoch nur so weit, dass der Lendenbereich noch Kontakt zum Boden hat. Mindestens 15 Mal, zwei Durchgänge.

4 SCHRÄGER BALLCRUNCH

Beine anheben, beugen, überkreuzen. Ball greifen, dann den Rumpf vom Boden abheben. Dabei den Ball seitlich erst einen Durchgang lang rechts, dann links am Knie vorbei schieben. 15 Mal, zwei Durchgänge.



4



5

5 BODENDRÜCKER

Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Fingerspitzen hochziehen, dann die Knie mindestens zehn Zentimeter vom Boden heben. 15 Sekunden halten, Pause, wiederholen.



: INTERVIEW

„LIEGESTÜTZE SIND NICHT GERADE MEINE STÄRKE“

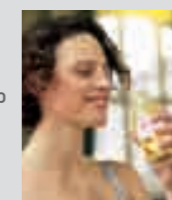
LENA SCHÖNEBORN, URSPRÜNGLICH WAR SCHWIMMEN IHRE DISZIPLIN. WIE HABEN SIE DEN SPRUNG ZUM MODERNEN FÜNFKAMPF GESCHAFFT? Eigentlich mehr oder weniger durch einen Zufall. Im Grunde war die damalige Bad-schließung in meinem Wohnort Niederkassel dafür verantwortlich. Die hat sich statt über drei Monate über zwei Jahre hingezogen. Wir haben darum nach anderen Trainingsmöglichkeiten in der Umgebung geschaut und sind dann unter anderem in Bonn gelandet. Mein damaliger Schwimm-coach hat sich mit dem dortigen Fünfkampf-Trainer unterhalten, dass ich mehr Trainingseinheiten im Schwimmen bekommen müsste. Als Gegenleistung sollte ich die anderen Disziplinen mal ausprobieren. Das habe ich dann ein ganzes Jahr lang gemacht, und es hat mir so gut gefallen, dass ich dabei geblieben bin.

SIND FÜNFKÄMPFER DENN RUNDUM FIT – ODER HABEN AUCH SIE IHRE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN? Fünfkämpfer sind schon ziemlich fit. Allein dadurch, dass wir verschiedene Disziplinen trainieren, den ganzen Tag über. Und durch die Unterschiedlichkeit dieser Disziplinen haben wir unseren Ausgleichsport immer gleich mit drin. Das hilft natürlich auch der allgemeinen Fitness. Besonders ausgeprägte Stärken habe ich in der Beinmuskulatur. Im Verhältnis zu meinem Oberkörper oder zu den Armen bin ich dort sehr gut ausgestattet. Mir fallen deshalb Übungen wie etwa Liegestütze sehr schwer. Aber daran arbeite ich fleißig.

WIE VIEL ZEIT INVESTIEREN SIE PRO WOCHE IN IHR TRAINING? In einer Woche komme ich im optimalen Fall auf etwa 30 Trainingsstunden. Inklusive Fitness-Programm, das ich mindestens zweimal pro Woche neben dem Training für die fünf Disziplinen zusätzlich absolviere. Fitness-Programm bedeutet: Rumpf-Stabilisation, Bauch, Beine, Po. Dafür brauche ich 45 bis 60 Minuten. Dazu gehören natürlich Dehnübungen, denn Beweglichkeit ist ja auch sehr wichtig.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG IN IHREM SPORT?

Gesunde Ernährung spielt für mich eine große Rolle. Ich bin froh, dass ich mit Hipp einen Sponsor habe, der mich dabei sehr unterstützt. Gerade im Wettkampf, aber auch im Training bietet sich die Hipp-Baby-nahrung dafür an, weil die Getreide- und Obstprodukte für den Körper leicht verfügbar und gut verdaulich sind. Sie geben einem die nötigen Vitamine und Ballaststoffe, die man dann für die Höchstleistung braucht. Außerdem hilft mir der Babybrei, besser mit meiner Nervosität zwischen den Wettkämpfen umzugehen.



SIE STUDIEREN NOCH IN BERLIN. WIE KOMMEN SIE MIT DIESER DOPPELBE-LASTUNG KLAR?

Meine Universität kooperiert zum Glück mit dem Olympiastützpunkt. So ist es möglich, meinen Stundenplan so zu legen, dass ich mein Training ganz normal durchziehen kann. Und wenn eine Klausur in einem Wettkampfzeitraum liegt, darf ich die auch mal nachschreiben.

WELCHE ZIELE HABEN SIE SICH FÜR DIE AKTUELLE SAISON GESTECKT?

Das nächste Ziel ist die EM Ende Juni in Leipzig. Solch ein Event im eigenen Land ist für jeden Athleten eine große Motivation. Dann steht im August die WM in England an. Und mein Langzeitziel sind die Olympischen Spiele 2012 in London.



FOTO: DPA/PICTURE-ALLIANCE (R.)



1a



1b



2a



2b



3a



3b



4



5

5 ÜBUNGEN FÜR RUMPF + ARME

1 SCHIEFER LIEGESTÜTZ

Linke Hand auf den Ball, rechte auf Schulterhöhe neben dem Körper auf den Boden setzen (a). Beine und Rumpf anspannen, hochdrücken (b), wieder absenken. Leichter: Auf Knie stützen. 10 Mal, Pause, wiederholen.

2 ENGER LIEGESTÜTZ

Auf die Knie stützen, Hände vor dem Körper auf den Ball (a). Körper kräftig vom Ball wegdrücken (b) und wieder absenken. 15 Mal, zwei Durchgänge.

3 RUMPLIFT MIT LAT-ZUG

Bauchlage, Rumpf anheben, Thera-Band um die Hände wickeln, Arme vorstrecken (a). Band unter den Körper ziehen, die Ellbogen zeigen nach außen (b). 15 bis 20 Mal, zwei Durchgänge.

4 KREUZHEBEN

Beine grätschen, Füße etwas nach außen drehen. Nun den geraden Rücken leicht nach vorn absenken, dabei Beine beugen und Ball Richtung Boden führen. 15 Mal, kurze Pause, wiederholen.

5 DIAGONALLIFT

Arme und Beine ausstrecken. Den linken Arm und das rechte Bein mindestens zehn Zentimeter anheben. 15 Sekunden oder länger halten, kurze Pause, dann rechten Arm und linkes Bein heben. Zweimal wiederholen. Wichtig: Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten!



: FITFORFUN.DE

Die Schnell-Workouts mit unserem Fünfkampf-As Lena Schöneborn finden Sie – ebenso wie viele andere Programme – auf www.fitforfun.de/fitness/videos. Dort können Sie sich die Goldmedaillen-Gewinnerin von Peking 2008 auch im Interview-Film anschauen.