

Trainingsmethodik

Höchst entspannte Musterknaben

Fitness-Coach Spry ist von den Spielern beeindruckt. Selbst die umstrittene Höhenkammer mutierte zum Liebkind.

VON WOLFGANG WINHEIM

Der neue Swimmingpool blieb unbenutzt – gestern nahmen die Teamspieler Abschied von Lindabrunn.

Sportschulleiter Heinz Fohringer zeigt sich erleichtert und sentimental zugleich. Einerseits waren die Telefonleitungen zusammengebrochen, weil täglich Hunderte wissen wollten, ob das Training besucht werden dürfe. Andererseits hatten sich Josef Hickersbergers 30 EM-Kandidaten wie Mutterprofis benommen.

Die Zeiten, in denen Spieler abends klammheimlich aus der Sportschule schlichen, um sich beim Heurigen abzulenken, sind längst

vorbei. Auch die Sportschaffler Gerald Grabner und Herbert Kernreuter, die die Teamspieler in ihre mobile Höhenkammer baten, sind voll des Lobes.

Der Siebentonner mit der Hypoxie-Kammer an Bord rollte gestern bereits ins EM-Camp nach Stegersbach. Die Höhenkammer dient zum besseren Regenerieren und Therapieren. Dass gegen-

über der Hypoxie-Methode, obwohl auf sie auch Stars wie Raul, Rooney und Beckham schwören, Bedenken bestanden, ist ein kein Geheimnis. Josef Hickersberger aber sprach sich schriftlich für den Fortschritt aus und hofft, dass sich die, wegen der dünnen Luft entstandene dicke Luft rasch auflöst.

Hickersberger selbst hielt sich in der Hypoxie-Kammer

(die laut ihrer Betreiber auch für gestresste Manager Sinn macht) 40 Minuten auf und – schlief entspannt ein.

Der Rapidler Markus Katzer war der erste Fußballer, der sich vom positiven Effekt der Höhenkammer überzeugen ließ. In Lindabrunn haben 21 von 30 Teamspielern die Kammer besucht und gebeten, dass sie der Truck auch zu den weiteren EM-

Stationen begleiten möge.

Umit Kormaz hat seit seiner in der Hypoxie-Kammer vorgenommenen Lymphdrainage nichts mehr gespürt. Auch die Blessuren Anderer hätten sich, so Hypoxie-Betreiber Kernreuter, deutlich gemildert.

Das Vorurteil Immer besser (und in einigen Fällen bereits optimal) sei es um die Kondition bestellt. So beauptet der englische Sportprofessor Roger Spry über seine österreichischen Schützlinge: „Fantastisch, wie sie im Kollektiv arbeiten. Es ist ein blödes Vorurteil zu glauben, dass die Österreicher weniger Kraft haben.“ Viel mehr gehe es darum, die Kräfte besser einzuteilen. „Denn gute Spieler erholen sich, wenn sie am Ball sind.“

Für die Mitarbeiter von Lindabrunn gibt's übrigens keine Erholung. Als nächste Gäste ziehen die Profis von Lok-Moskau ein, deren Trainer der Ex-Austrianer Rached Rachimow ist. Dann darf erst recht keiner baden gehen.



APA / ROBERT JACGER

Fahrender Berg: Die Hypoxiekammer erzeugt nicht nur dünne Luft, sondern auch Begeisterung