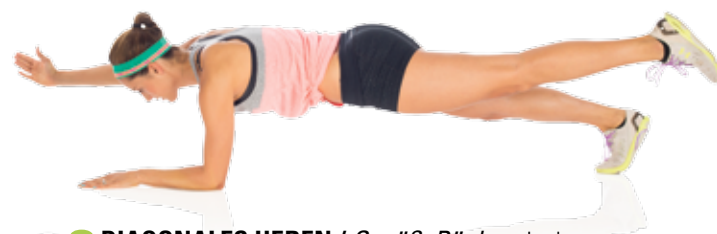


Natural Toning

Snowboard-Olympiasiegerin **Julia Dujmovits** lädt uns ein, an ihrem *neuen Aktivierungsprogramm* teilzunehmen. Das Prinzip: Aus nur zwei einfachen Grundpositionen wird ein hocheffektives Work-out zur *Ganzkörperkräftigung*, das sich auch bestens fürs Daily Training eignet.

Sport ist Lebendigkeit pur! Um 7.30 Uhr bei Sonnenaufgang am Gletscher stehen, tief einatmen, das bedeutet für mich Glück“, bringt Julia Dujmovits ihre Einstellung zum Brotberuf auf einen Nenner. Die 27-Jährige, die im Februar mit dem olympischen Sieg im Parallelsalom einen Karrierehöhepunkt feiern durfte, sieht das tägliche Schuften für die Fitness als Privileg. Vor allem heuer, da sie während der acht straff gefüllten Vorbereitungswochen auf Maui gemeinsam mit Konditionstrainer Peter Eichberger ein innovatives Projekt gewagt hat. Die sonst so kraftkammerlastigen Sommermonate zum Aufbau von Muskelmasse wurden diesmal ausnahmslos mit Power Yoga, Stand-up-Paddeln, Kitesurfen, Biken, Schwimmen und dergleichen gefüllt. Das ausgeklügelte Pensum umfasste etwa 25 bis 30 Stunden pro Woche. „Ich bin auf einem superwackeligen, kleinen SUP-Brett in den Wellen gepaddelt. Das ist intensiver für die Koordination als jede Balance-Disc im Studio“, schwärmt die Burgenländerin. Auf dem Bike strampelte sie Maximalpuls-Intervalle und in der Früh standen täglich eineinhalb Stunden Yoga auf dem Programm. Auch die Teilnahme am anspruchsvollen „Big Island“-Ironman-70.3 auf Hawaii, bei dem mit 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer auf dem Rad und 21,1 Kilometer Laufen die halbe klassische

Ironman-Distanz zu bewältigen ist, war Teil des Trainingskonzepts. „Obwohl ich nicht spezifisch dafür trainiert habe, habe ich's in sechs Stunden und fünf Minuten geschafft.“ Die Leistungstests nach der Heimkehr gaben ihr recht: Kraftniveau gleich hoch wie nach den Gewichtstimmwochen im Jahr zuvor. Die neu erworbene Hochform will Dujmovits nun über die volle Wettkampfzeit mitnehmen: „Das Ziel ist ein möglichst konstanter Flow! Nach Olympia ist vor der Weltcup- und WM-Saison: Herausforderungen gibt's diesen Winter genug.“



6 DIAGONALES HEBEN / Gesäß, Rücken. In der letzten Variante werden ein Arm und ein Bein gleichzeitig diagonal gehoben, jeweils abwechselnd. Das verbessert die Arm-Bein-Koordination im Rumpf.



5 ARM HEBEN / oberer Rücken. Aus der schon bekannten Grundposition abwechselnd einen Arm gestreckt nach vorne heben. Es arbeiten der obere Rücken und die Schulterblattfixatoren.



POWER-BRIDGE

Die vorgestellten Übungen sind Teil von Julias yoga-inspiriertem Rumpfprogramm. Für die Ausgangsposition in den Unterarmstütz kommen, Schultern über den Ellbogen, Bauchnabel fest nach oben gezogen. Aus dieser klassischen Power-Bridge heraus werden sechs Übungsvarianten trainiert. „Dabei wird der ganze Körper angespannt, vor allem auch die Tiefenmuskulatur“, erklärt Julia. Die Muskeln können danach besser angesteuert und Bewegungen feiner ausgeführt werden. Für alle Übungen gilt das Ausbelastungsprinzip: „Ich wiederhole jeweils so lange, bis es nicht mehr geht. Wenn ich zittere und nicht mehr kann, hänge ich noch bewusst zehn Sekunden dran.“

Als Richtwert gelten etwa 30 bis 60 Sekunden.



1 SCHULTERGÜRTEL VORSCHIEBEN / Schultern. Aus der Ausgangsposition das Brustbein immer wieder so weit als möglich nach vorne schieben. Bei dieser Bridge-Variante werden intensiv die Schultern mittrainiert.



2 BEIN AUSSEN VORZIEHEN / seitlicher Rumpf. Aus der Basic-Bridge abwechselnd das rechte und linke Knie seitlich neben die Brust bringen. Das aktiviert zusätzlich die seitlichen Rumpfbereiche.



4 BEIN HEBEN / Gesäß. Die Beine abwechselnd gestreckt anheben. Werden die Zehen zum Körper gezogen, wird das Gesäß noch einen Tick intensiver trainiert.



3 BEIN INNEN VORZIEHEN / schräge Bauchmuskeln. Hier wird das rechte Knie unter dem Körper nach links gedreht und dort zur Brust geholt. Danach umgekehrt mit dem linken Bein. Gut für die schräge Bauchmuskulatur.



7 KNIE ABSENKEN / *Schultergürtel, Bauch.* Für diese Übung auf die Handflächen stützen. Ein Bein zur Brust holen, das Knie bis knapp über dem Boden absenken, aus dem Schultergürtel wieder hochdrücken und Bein wechseln.



8 BEINPENDEL / *Oberschenkel, Bauch, Gesäß, Rücken.* Diese Standsequenz trainiert noch einmal den gesamten Körper. Startposition mit gehobenem Knie, das Bein dann zuerst vorne möglichst hoch und gestreckt halten, danach das Bein nach hinten in die Standwaage bringen. Pro Bein wird so 30 bis 60 Sekunden lang gependelt. In den Positionen jeweils für etwa drei Sekunden verweilen.