

20. Mai 2012

Comeback



Nach fast vier Monaten Laufpause und knapp zwanzig Terminen beim Physiotherapeuten (nicht zu verwechseln mit Psychotherapeuten) bin ich zurück auf der Strecke. Zwar ist das Schlimmste für mich ausgestanden, aber am Ende mit der Therapie bin ich noch lange nicht.

Mindestens die nächsten drei Monate muss ich noch ein gezieltes Aufbauprogramm für die betroffenen Muskelgruppen durchführen. In diesem Zuge werde ich auch vorbeugend an allen Körperregionen arbeiten, die mir schon

mal Probleme gemacht haben oder noch machen könnten. Wenn ich ehrlich zu mir bin, gab es da fast keinen Teil, der mir nicht schon Schmerzen bereitet haben. Auf Dauer werde ich auch nicht drum rum kommen, ein gezieltes Training für alle Muskelgruppen durchzuführen. Ansonsten wird mein Ziel von einem weiteren IRONMAN-Wettbewerb auf der Langdistanz nicht mehr realisierbar sein.

Der nötige Verzicht auf die langen Einheiten beim Schwimmen, Fahrradfahren und Laufen, sowie die Riwwelkuchen-Back-Orgien haben sich auf meinem Körper niedergeschlagen. Zu meinem optimalen Kampfgewicht fehlen mir gut zwei Kilo. Mein weiterer Trainingsplan sieht das Ziel, aus meinem Körper eine Mischung aus Rocky Balboa und Haile Gebrselassie zu generieren. Natürlich den Körper von Haile und die Ausdauer von Rocky ☺.

In vier Wochen will ich zunächst bei einem Zehner starten, lasst euch überraschen – Runningman is back !

Bis bald – Euer ROKU