

11.07.2013 - 09:33 Uhr

Olympiasieger Jan Frodeno: Karriereende auf der Kurzdistanz?

Berlin (ots) -

Schwimmen, biken, laufen: Die Triathlon-Saison ist längst eröffnet und Jan Frodeno, Olympiasieger von 2008, in Bestform. Im aktuellen Fitnessmagazin LOOX (EVT 16.07.2013, www.LOOX.com) spricht er über zukünftige sportliche Ziele nach dem ITU World Triathlon in Hamburg und gibt Einblicke in sein Trainingsprogramm.

Nach dem jüngsten Sieg beim Triathlon in Düsseldorf geht Goldjunge Jan Frodeno nun Mitte Juli beim weltweit größten Triathlon in Hamburg an den Start. Gegenüber LOOX verrät er, dass er stark mit dem Gedanken spielt, auf die Ironman-Distanz zu wechseln: "Der Ironman auf Hawaii ist so etwas wie das Wimbledon des Triathlons. Mein Ziel ist es, dieses Rennen 2015 zu gewinnen. Das heißt wohl, dass meine Tage in der WM-Serie und auf der Kurzdistanz so langsam gezählt sind. Daher ist mir das bevorstehende Rennen in Hamburg auch so wichtig. Dort möchte ich nochmal einen raushauen."

Jan Frodeno ist seit über 13 Jahren Triathlet. Hartes Training und Strapazen bestimmen seinen Alltag. Der Ausnahmesportler lässt LOOX wissen: "Ich sehe mich als Ferrari und spüre, dass ich einen V8-Motor in mir habe, aber ehrlicherweise sieht man schon leichte Karosserieschäden." Und er fügt hinzu: "Das ist nicht weiter tragisch, aber man muss sich auf jeden Fall darum kümmern. Und das versuche ich durch das perfekt abgestimmte Training."

Entgegen dem Vorurteil, dass Triathleten hantelscheu sind, setzt der 31-Jährige neben Ausdauertraining ganzjährig auf Krafttraining. Im LOOX-Interview argumentiert er: "Krafttraining sichert auch eine gewisse Langfristigkeit. Man bekommt eine feste und starke Stütz Muskulatur, wodurch ich einen Leistungsvorsprung in den drei Teildisziplinen erziele." Und er ergänzt: "Außerdem verbessert sich meine Bewegungsökonomie, und ich bekomme meine PS durch die Muskulatur optimal auf die Straße. Kräftige Sehnen und Bänder sind natürlich auch der Garant für eine verletzungsfreie Saison."

Das komplette Interview kann im LOOX Magazin 08/2013 nachgelesen werden. Das Heft ist ab dem 16. Juli für zwei Euro im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter www.LOOXAbo.com erhältlich.

Über LOOX

LOOX ist eine medienübergreifende Marke für Training und Ernährung und umfasst ein Online-Portal und ein monatlich, bundesweit erscheinendes Magazin. LOOX wendet sich an fitnessinteressierte Männer und Frauen zwischen 19 und 49 Jahren, die bewährte Trainings- und Ernährungspläne von Experten suchen. Mit einer Vielzahl an Methoden, fachlichen Tipps und interessanten Reportagen ist LOOX der Impulsgeber für Fitness, Gesundheit und Lifestyle. LOOX ist ein Produkt der LOOX Sports GmbH in Berlin und wurde im Jahr 2011 von Rainer Schaller, Geschäftsführer der Fitnessstudiokette McFIT, gegründet. Mehr Informationen unter: www.loox.com

Kontakt:

Franka Schulz, Senior Manager Communications
Fon: +49 (0)30 2100 35 191
Fax: +49 (0)30 2100 35 215
Mail: presse@loox.com

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051785/100741155> abgerufen werden.