

13.01.2014 - 09:42 Uhr

DFB-Athletiktrainer Benjamin Kugel: "Jérôme Boateng ist Mr. Fitness"

Berlin (ots) -

"Wir haben den Pott" ist die Headline, die Benjamin Kugel, Fitnesscoach der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, gern am 14. Juli 2014 in der Zeitung lesen würde. Die Vorbereitung dafür laufen auf Hochtouren. Über Fitness und Training der deutschen Nationalspieler, unsinnige Waldläufe und Sex vor dem Spiel spricht der 34-jährige exklusiv im aktuellen Fitnessmagazin LOOX (EVT 14.01.2014).

In diesem Sommer lädt Brasilien zur Fußball-Weltmeisterschaft. Der deutsche Trainerstab steckt schon jetzt mitten in den Trainingsvorbereitungen. Dabei haben sich die Methoden im Gegensatz zu früher verändert. "Der Sport ist komplexer geworden und somit auch das Training spezieller", wie der Fitnesstrainer der deutschen Nationalmannschaft Benjamin Kugel erklärt. Und weiter: "Zunächst einmal bin ich nach wie vor ein großer Freund der Klassiker wie Klimmzüge, Liegestütze oder Arbeit mit Medizinbällen. Aber das Team macht keine stundenlangen Waldläufe mehr. Auch wird kein Autoreifen mehr eine Sanddüne hochgezogen. Das ist vielleicht eine spaßige Abwechslung, aber nicht unbedingt zielführend. Stattdessen absolvieren wir zum Beispiel ein knackiges, deutlich effektiveres Intervalltraining."

Kugel lässt LOOX wissen: "Fußball ist in den vergangenen zehn Jahren physischer und athletischer geworden. Fußballerisches Talent allein reicht heute nicht mehr! Der Spieler muss auch ein Athlet sein. Dafür muss er nach bestimmten Vorgaben trainieren und sich gut ernähren." Der Fitnesscoach macht eindeutig klar, dass es Spieler-Typen, die sich in der Halbzeitpause auch mal eine Zigarette gönnten, heute nicht mehr gibt. "Die Spieler der neuen Generation haben begriffen, dass sie auch außerhalb des Platzes, sprich im Krafraum oder in der Physiotherapie, etwas machen müssen. Denn das Niveau in der Weltspitze ist unglaublich hoch."

Das unterschiedliche Fitnesslevel seiner DFB-Schützlinge kennt Sportwissenschaftler Kugel genau. Doch wer ist "Mr. Fitness" unter ihnen? Kugel räumt ein: "Da lässt sich schwer ein Spieler herausheben, weil sich alle auf einem athletischen Top-Niveau bewegen. Wenn du aber einen Namen hören willst, sage ich Jérôme Boateng. Er ist unglaublich schnell, gleichzeitig sehr athletisch und extrem stark in den Zweikämpfen!"

Die Frage, ob Sex vor einem Spiel sinnvoll ist, bewegt seit jeher die Gemüter. Benjamin Kugel will es nicht vollends beantworten: "Das muss jeder für sich selbst klären. Es gibt Spieler, die können danach erst richtig gut spielen. Bei anderen wiederum ist Sex vor dem Spiel eher leistungsbegrenzend."

Das komplette Interview gibt es im LOOX Magazin 02/2014. Das Heft ist ab dem 14. Januar für zwei Euro im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter www.LOOXAbo.com erhältlich.

Exklusives Bildermaterial ist unter http://kurzlink.de/benjamin_kugel erhältlich. Die Fotorechte liegen bei Ralph K. Penno.

Über LOOX

LOOX ist eine Marke der LOOX Sports GmbH in Berlin und mit einer Fitness-App sowie einem bundesweit erscheinenden Printmagazin die Fitness-Plattform für aktive Frauen und Männer. Im Mittelpunkt steht bei LOOX der perfekte Plan, der durch Methodenvielfalt und Experten-Know-how Fitnessinteressierte zwischen 19 und 49 Jahren zum gewünschten Trainingsziel führt.

Kontakt:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051785/100749630> abgerufen werden.