

10.02.2014 - 11:05 Uhr

Eiskunstlauf im Wandel: "Physiognomisch profitieren derzeit Läufer mit asiatischen Wurzeln"

Berlin (ots) -

Aktuell schaut die Sportwelt gespannt auf Sotschi, wo vom 7. bis 23. Februar 2014 die XXII. Olympischen Winterspiele stattfinden. Die grazilste und dennoch einer der körperlich härtesten Disziplinen ist Eiskunstlaufen. Norbert Schramm, zweifacher Vizeweltmeister, Europa- und Deutscher Meister, erinnert sich im aktuellen Fitnessmagazin LOOX (EVT 11.02.2014) an seine harten Trainingszeiten und erklärt, welche Veränderungen die Profisportart seitdem durchlebt.

Waghalsige Sprünge, kunstvoll ausgeführte Pirouetten und Schritte: Eiskunstlauf illusioniert tänzerische Leichtigkeit bei maximaler athletischer Hingabe mit halsbrecherischer Perfektion. Für die Umsetzung der Figuren müssen die Läufer kräftig und athletisch sein, aber auch schlank und leicht. Hierfür steht ein umfangreiches Fitness-, Kraft-, aber auch Konditionstraining für schnelle Abläufe während der Küren auf dem täglichen Trainingsprogramm. Norbert Schramm erinnert sich im Gespräch mit LOOX: "Um diesen Sport zu beherrschen, muss man aufopferungsbereit und von der Monotonie des Trainings völlig unbeeindruckt sein."

Schramm war Mitte der 80er Jahre einer der erfolgreichsten Eiskunstläufer Deutschlands und das mit Beinen so dick wie die eines 100-Meter-Läufers. Doch dieses Ideal ist vorbei, wie er LOOX wissen lässt: "Die heute geforderten und mit Bestnoten vergebenen Punkte für dreifache, vierfache Drehungen in einem Sprung sind mit hohem Körpergewicht fast nicht durchführbar. Ganz nach der Devise: schmale Schultern, kleiner Hintern." Die körperliche Vielfalt der Läufer ist somit zunehmend eingeschränkt, glaubt Schramm: "Physiognomisch profitieren derzeit die Läufer mit asiatischen Wurzeln."

Eng eingeschnürt in den Schlittschuhen gehören blutige Zehen und aufgerissene Fersen zum Alltag der Athleten. Im Interview mit LOOX verrät der 53-Jährige, dass er damals sogar noch barfuß gefahren ist, weil das Leder viel weicher war als heute: "Absurderweise werden die Schuhe heute mit immer härterem Material bearbeitet. In ihnen zu laufen gleicht einer Tortur. Die Füße werden geschunden." Von gefütterten Einlagen, die sich einige Läufer in die Schuhe legen, hält er jedoch nichts: "Das ist wenig sinnvoll, weil dann das Gefühl zum Eis verloren geht. Man muss Kontakt zum Eis halten."

Das komplette Sporträt gibt es im LOOX Magazin 03/2014. Das Heft ist ab dem 11. Februar für zwei Euro im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter www.LOOXAbo.com erhältlich.

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