

HERTHA-TRAINER KARSTEN HEINE VERRÄT IM KURIER:

Das ist mein Jungbrunnen-Geheimnis

Fitness unter Höhenbedingungen / "Laufen macht absolut den Kopf frei!" / Auch Henry Maske trimmte sich so vorm Comeback

Andreas Baingo



Rudern auf dem Berg. "Das macht mir großen Spaß", sagt Karsten Heine. Und entspannend ist die Übung dazu. City-Press

Berlin - Dass ein Sieg so jung machen kann ...! Nein. 52 Jahre alt kann Karsten Heine niemals sein. Nicht einmal nach dem Superstart als Hertha-Trainer mit dem 3:1 in Bochum. Viel jünger sieht er aus. Dank seiner Fitness-Strategie. Im KURIER erklärt Heine das Geheimnis seines Jungbrunnens.

Auf 2800 Meter kraxelt Heine. Dort läuft er. Oder hockt sich auf ein Rudergerät. Das steht auf 2500 Metern Höhe. Zum Vergleich: Die Zugspitze, der höchste deutsche Berg, bringt es auf 2962 Meter. Der Fichtelberg als höchster Gipfel des Erzgebirges auf 1215.

Und doch ist Heine nur 48 Stufen geklettert. In die dritte Etage des Höhentrainingszentrums Loxymed in Hellersdorf. Dort, wo Höhen bis zu 7000 Metern simuliert werden.

Volker Spiegel, ein Trainer-Kollege aus dem Volleyball, der einst das DDR-Nationalteam der Frauen betreute, ist der Chef im innovativsten Höhentrainingszentrum der Welt. Er sagt: "Es gibt nichts Besseres!"

Und Heine, ein moderner Trainer, der gerne die allerneueste Technik nutzt, glaubt auch daran. Er hat sich für zwölf Einheiten zu je zwei Stunden unter Höhenbedingungen entschieden. Weil so der Organismus mehr rote Blutkörperchen produziert. "Ich fühle mich wohl dabei. Das ist klasse für die allgemeine Fitness. Und das Laufen macht auch den Kopf frei."

Drei Mal pro Woche joggt Heine ja auch zu Hause durch den Grünauer Forst. Aber da fehlen halt die simulierten Berge...

Mit Herthas Amateuren war Heine auch schon in Hellersdorf. Das Judo-Nationalteam ist ständiger Gast. Gestern trimmte sich neben Heine auch Alba-Star Demond Greene. Sogar Henry Maske trainierte unter diesen Bedingungen. Und Sir Henry sah nach seinem Kampf gegen Virgil Hill auch jünger aus als je. So wie Heine nach dem 3:1 in Bochum.

Wer Interesse hat: Loxymed im Ärztezentrum Haus B, Fritz-Lang-Platz 6, 12627 Berlin. Tel.: 030/94892400

Berliner Kurier, 17.04.2007