

Drei Fragen an Andreas von iQ athletic

Wie trainiert eigentlich ein Trainer?

So wie auch ein Sportler trainieren sollte: zielorientiert. Soll z.B. die Leistung beim Radfahren, Laufen oder im Tennis gesteigert werden, ist das Training darauf auszurichten. Bei mir steht derzeit keine spezielle Wettkampfdisziplin im Fokus. Ich betreibe ein allgemeines Athletiktraining, um fit zu bleiben. Dabei setze ich ausschließlich Bewegungen mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht ein. Mit diesem Training „therapiere“ ich auch erfolgreich meine Rückenbeschwerden, verursacht durch eine von Geburt an bestehende Krümmung der Wirbelsäule; Hohl- und Rundrücken sowie leichte Skoliose.

Auf welche Übungen würdest Du im Training nicht verzichten wollen?

Dips an den Ringen, Reißkniebeuge, Kraftdrücken, Klimmzüge sowie das Ausstoßen der Scheibenhantel aus der tiefen Hocke.

Wie oft trainierst Du?

Die Arbeit bei iQ athletic lässt mir nicht viel Zeit zum trainieren. Neben dem Tagesgeschäft bin ich in trainingswissenschaftlichen Forschungs- und Entwicklungsprojekten aktiv. Hier bleibt nicht viel Zeit für sportliche Ambitionen. Deshalb nutze ich jede Trainingsminute effektiv. Ich führe ca. 2 bis 3mal in der Woche ein Athletiktraining von ca. 45 bis 60 Min. durch. Ab und zu gehe ich noch eine Stunde intensiv Mountainbike fahren. Entscheidend für den Erfolg ist die Qualität, nicht die Quantität! Hier machen die meisten Sportler einen Fehler. Ich bin mit 34 Jahren fitter als früher – und da habe ich in der Jugend täglich auf dem Tennisplatz gestanden.



»Qualität entscheidet,
nicht Quantität«

