



SKATER

SKATEBOARDING IS NOT A SPORT?

& FITNESS

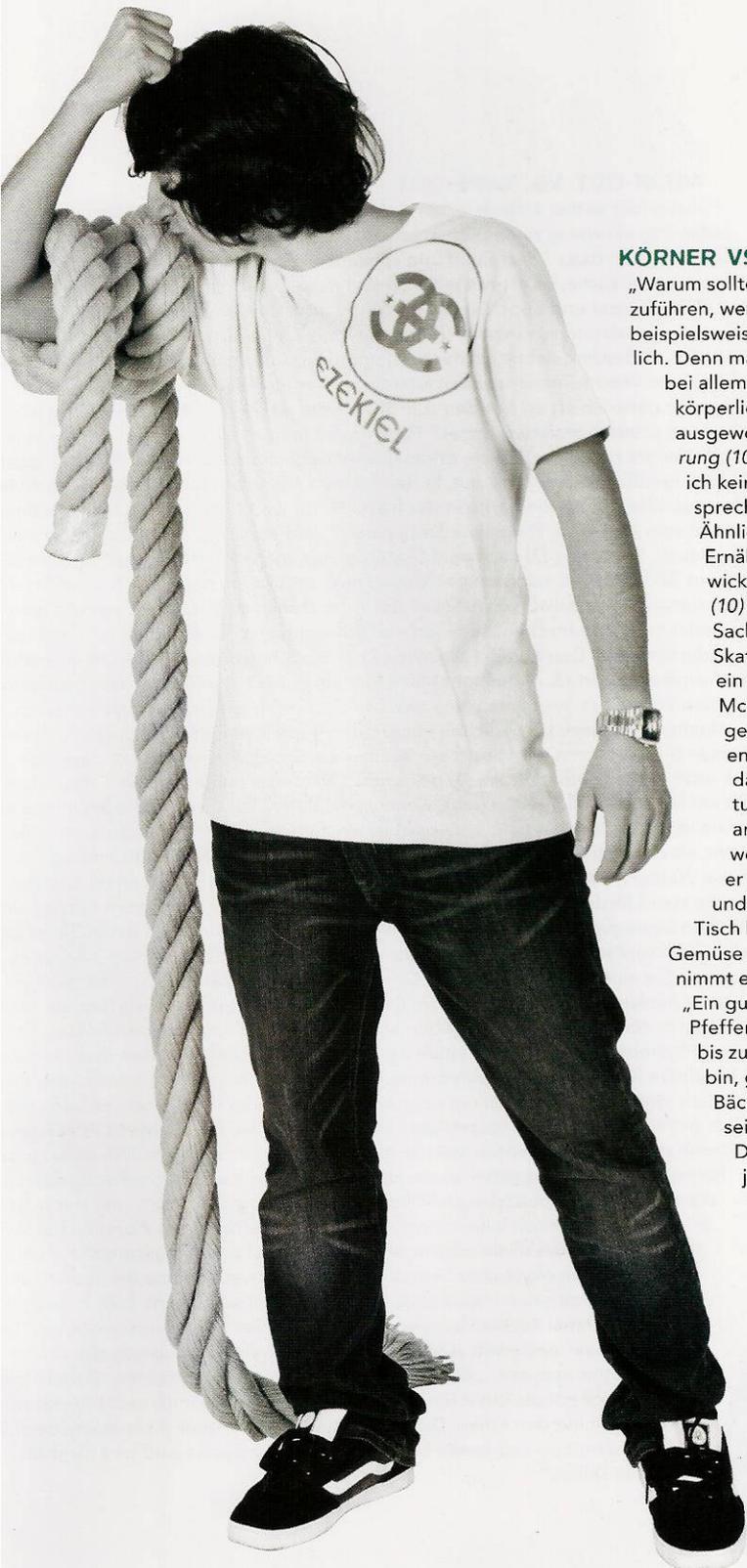
“**Wenn man über 60 Versuche für einen Trick braucht, merkt man, wie wichtig Fitness ist.**“ MACK MCKELTON

**MIT
JÜRGEN HORRWARTH, MICHAEL MACKRODT,
PASCAL DE STENA, MACK MCKELTON,
WILLOW UND ANDERS TELLEN**

TEXT CARSTEN BAUER
PHOTOS ALEX FLACH, OLIVER KLOBES

Skater und Fitness? Eigentlich ein No-Go. Skater feiern viel und saufen nicht viel weniger, sie rauchen Dope, Fast Food rules und sowieso sind sie schonungslos zu sich selbst. So weit das Klischee. Doch wie sieht's tatsächlich aus? Hält sich der ein oder andere nicht doch mit kleinen Übungen und/oder bewusster Ernährung in Form? Wir haben nachgefragt und festgestellt, dass der Hang zur Selbstzerstörung doch nicht so ausgeprägt zu sein scheint, wie man es manchmal vermuten könnte – Ausnahmen bestätigen die Regel.

Ich habe aber auch keine Probleme, um sechs Uhr morgens ins Bett zu gehen und um neun Uhr wieder für eine Session aufzustehen.“ PASCAL DE STENA



KÖRNER VS. DÖNER

„Warum sollte ich meinem Körper etwas Schlechtes zuführen, wenn ich Gutes von ihm erwarte?“, fragt sich beispielsweise Jürgen Horrwarth. Recht hat er eigentlich. Denn machen wir uns nichts vor, Skateboarding ist bei allem lässigen Rotzlöffel-Image eine knallharte körperliche Herausforderung. Jürgen: „Ohne eine ausgewogene, regenerative, vollwertige Ernährung (10), überwiegend aus Bioprodukten, habe ich kein gutes Lebensgefühl und ein dementsprechend schlechtes Gefühl vor dem Skaten.“ Ähnlich äußert sich Anders Tellen: „Meine Ernährung hat sich über die Jahre intuitiv entwickelt. Ich sehe zu, dass ich genug Energie (10) bekomme und nicht allzu viele schlechte Sachen esse“, sagt er. Auch in der jüngeren Skate-Generation ist gesunde Ernährung ein Thema. Und wenn man auch über Mack McKeltons Körnerfutterpackung als ständigem Reisebegleiter schmunzeln mag, seine enorme Physis Marke „unbreakable“ verdankt er nicht dem gesunden Berliner Leitungswasser... Michael Mackrodt will es zwar an nichts fehlen lassen („wer sich viel bewegt, darf auch fast alles essen“), aber auch er achtet darauf, „möglichst ausgewogen und halbwegs regelmäßig zu essen. „Auf den Tisch kommen dann meistens Fleisch, Brot, Salat, Gemüse und immer viel Olivenöl.“ Willow hingegen nimmt es mit der Ernährung nicht ganz so streng: „Ein gutes Frühstück mit Hackepeter-Brötchen, Pfeffer und Salz drauf, das war's dann eigentlich bis zum Abendbrot. Und wenn ich unterwegs bin, gibt's zwischendurch noch was Süßes vom Bäcker.“ Pascal de Stena hat zu diesem Thema seine ganz eigene Haltung: „Ich esse viel Döner und Bolognese. Im Pott habe ich in jeder Stadt meine Dönerbude. Der eine schmeckt besser mit Lamm, der andere mit Hähnchen. Aber scharf muss er auf jeden Fall sein und mit viel Zwiebeln und Tsatsiki!“ Und während Anders auf zwei bis drei Liter Wasser am Tag für einen besseren Stoffwechsel schwört, hat Pancho gerade seine Eistee-Sucht gegen einen Energydrink-Sponsor eingetauscht. So weit, so gut und mehr oder weniger gesund. Und wie steht's um die körperliche Betätigung abseits des Boards?

Da es beim Skateboarding primär auf die Schnellkraft ankommt, trainiert man am effektivsten mit so genannten explosiven Wiederholungen bestimmter Übungen. Als gute Basisübungen sind zum Beispiel Kniebeugen mit einer schnellen Aufrichtphase empfehlenswert. Das heißt, dass man langsam in die Knie geht und sich anschließend schnell aufrichtet. Sprinter und Skispringer trainieren so. Dabei lernen die Muskeln außerdem, mit dem zentralen Nervensystem zusammenzuwirken. Anstatt einer Langhantel auf den Schultern genügt schon ein Besenstiel zur allgemeinen Stabilität. Ein zu großer Zuwachs an Muskelmasse wäre für das Skaten ohnehin kontraproduktiv, da es nicht zuletzt auch dem Boardgefühl entgegenwirken würde. Wichtig bei dieser Übung: die Oberschenkel bis maximal 90 Grad, also waagrecht zum Boden, einknicken. Besonders die oft geschundenen Skater-Knie werden es danken...

Skaten selbst ist eigentlich das allerbeste Training. Ihr könnt aber auch selber kreativ werden und euch Übungen ausdenken, die die Bewegungen des Skatens imitieren.

Gelenkstretchungen sind generell zu vermeiden. Außerdem sollten Übungen jeglicher Art nicht zu schnell ausgeführt werden. Dies passiert häufig, wenn eine Übung nach einigen Wiederholungen zu schwer fällt oder von vornherein mit einer zu hohen Belastung (bzw. Gewicht) trainiert wurde. Wird ein Gelenk durchgestreckt, wie zum Beispiel häufig in der so genannten Beinpresse zu beobachten, liegt die Belastung nur noch auf dem Kniegelenk allein und nicht mehr auf der das Knie umgebenden Muskulatur, die man ja eigentlich stärken möchte. Die Belastung auf das Knie ist dabei auf Dauer schädlich.

„Ich versuche, so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen und viel mit dem Board, Rad oder zu Fuß zu machen. Jede Bewegung ist gut und man schont dabei auch noch die Umwelt.“ ANDERS TELLEN



WORK-OUT VS. WIPE-OUT

Pancho hält es hier ähnlich locker wie mit seiner Ernährung: „Ich versuche, mich jeden Tag ein wenig zu dehnen, was aber nicht immer funktioniert. Generell gehört das aber schon dazu.“ Entspannt und spielerisch stellt sich Michi Mackrodt dieser Frage: „Ich versuche, so oft wie möglich skaten zu gehen. Skaten ist das beste Workout (2) für Körper und Kopf. Da das im Winter aber nicht immer so einfach ist, mache ich zu Hause ab und zu ein paar Übungen (1) wie Liegestütze für Schultern und Rücken (4). Außerdem dehne ich mich gelegentlich. Ansonsten spiele ich, wenn's geht, einmal die Woche Tennis und seit kurzem wieder einmal die Woche Fußball. Im Sommer gehe ich oft an den See zum Schwimmen und einen Basketball habe ich im Sommer sowieso meistens dabei.“ Für Ausgleichssport (5, 6) an der frischen Luft ist auch Anders zu haben: „Zwei-, dreimal die Woche morgens vor der Arbeit joggen passt eigentlich immer ganz gut. In der warmen Jahreszeit fahre ich außerdem viel Mountainbike (5). Ich bin gerne in der freien Natur weit weg von den Menschenmassen und vom Autolärm. Dinge wie Stretching (7) und Rumpfmuskelübungen (4) mache ich zu Hause. Stretching (7) nach dem Skaten bringt auch viel und beugt Muskelverkürzungen vor. So bekommt man weniger Muskelkater und ist am nächsten Tag viel fitter. Ansonsten versuche ich, so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen und viel mit dem Board, Rad oder zu Fuß zu machen. Jede Art von Bewegung ist gut und man schont dabei auch noch die Umwelt.“ Den Konflikt zwischen Skateboarding und vermeintlich unterstützendem Ausgleichssport (5, 6) benennt Mack McKelton. Zwar glaubt er, „dass man beim Skaten einen Vorteil hat, wenn man eine gewisse Grund-Fitness besitzt, und sicherlich ist es einfacher, sich diese körperlichen Voraussetzungen in einem Fitness-Studio, beim Schwimmen (6) oder sonstigem Sport anzutrainieren. Das Problem aber ist, dass man dadurch nicht mehr Boardkontrolle (8) bekommt.“ Kaum verwunderlich also, dass Mack deshalb am liebsten Wellenreiten geht, wenn es die Zeit zulässt. „Beim Surfen merke ich immer, wie ich beim Paddeln ganz andere Muskeln benutze. Und ich paddle auch leider noch mehr, als dass ich stehe...“ Trotzdem ist Mack auch ohne Brett und Brandung ein Freund des Wassers. „Beim Schwimmen (6) zieht die Schwerkraft anders an dir und der Wasserwiderstand fördert das Wachstum der Muskeln – und zwar am ganzen Körper. Und die zyklischen Bewegungsabläufe, die kontrollierte Sauerstoffzufuhr und das kühle Wasser regen den Stoffwechsel an. Außerdem ist die Verletzungsgefahr sehr gering.“ Apropos Verletzungen: Sie sind wohl der häufigste Grund, warum sich Skater mehr oder weniger freiwillig mit flankierenden Maßnahmen in Sachen funktionierender Physis herumschlagen. So macht Jürgen mittlerweile „jeden Morgen eine Reihe an Gymnastikübungen (7) aus dem Physiobereich, die ich im Laufe der Zeit aus vielen Reha-Phasen, zum Beispiel nach meinem Kreuzbandriss, übernommen habe. Ohne die könnte ich wahrscheinlich gar nicht mehr skaten, weil ich nur noch wenige Bänder im Knie habe und auch der Rest des Körpers ziemlich verschlissen ist. Darüber hinaus hat Jürgen mit seinem Nachbarn Felix einen echten Martial-Arts-Experten am Start, der ihm gute Tipps für sein tägliches Programm an die Hand gibt. Einen Kampfsport-Background aus alten Kaderzeiten besitzt auch Willow, vom dem er glaubt, dass „mir der heute in vielen Dingen noch hilfreich ist, auch was zum Beispiel das Abrollen bei Slams angeht“. Doch das allein scheint offensichtlich nicht mehr auszureichen, um Willows extrem physisches Skateboarding im wahrsten Sinne der Wortes abzufangen: „Ich hab mir kürzlich einen Gymnastikball gekauft. Damit mach ich jetzt manchmal Rückenübungen, weil ich ja immer überall runter spring.“ Und auch Willow macht wie Jürgen schon seine täglichen Hausaufgaben vom Physiotherapeuten: „Außerdem mach ich Knieachsentraining. Dabei stellt man sich schulterbreit hin, geht leicht in die Hocke und macht Kreisbewegungen mit den Knien. Dabei darf man die Knie aber nicht durchstrecken (3), damit die stützende Muskulatur weiter belastet wird und nicht die Knie selbst.“

Skateboarding ist Krafttraining, Meditation und Gymnastik in einem.“ MICHAEL MACKRODT



PER KALTSTART ÜBERS DOUBLE-SET?

Eine mehr oder weniger große Rolle spielt auch die unmittelbare Vorbereitung auf die nächste Session. Während Pancho einen guten Döner und ein paar lockere Basics für sein optimales **Aufwärmprogramm** (7) hält, sieht's bei Jürgen schon etwas differenzierter aus. „Mittlerweile mache ich mich eigentlich vor jeder noch so kleinen Session warm, da ich sonst einfach ungeschmeidig bin. Ich fühle mich dann sicherer und nicht so verletzungsanfällig, wenn ich mich 'ne Viertelstunde aufwärme. Das klingt wahrscheinlich sehr nach Sportverein, ist aber wichtig, wenn man in meinem Alter mit den **Verletzungen** (9), die ich die letzten drei Jahren so hatte, noch aktiv im Skateboarding mitmischen will.“ Auch Anders mit seinen fast 40 Jahren rät zu einem leichten Warm-up inklusive Dehnübungen. Generell scheint das klassische Dehn- und Aufwärmprogramm eher Sache der Vertdog-Fraktion denn der Street-Skater zu sein. „Ich fahre mich mit ein paar Manuals und einfachen Tricks ein, bevor ich größere Dinge probiere“, beschreibt zum Beispiel Mack sein eher legeres Warm-up. Und Michi Mackrodt ist „eh nicht der Typ, der aus dem Auto steigt und sofort irgendwo runter springen kann. Ich skate einfach erst mal langsam vor mich hin. Und wenn mein Puls dann ein wenig auf Touren gekommen ist, dehne ich mich kurz und skate weiter, bis ich mich wohl fühle. Erst dann wage ich mich an irgendeinen Trick.“

Die fürs Skaten so wichtige hohe Körperspannung trainiert man effizient mit der Kräftigung der Rückenmuskulatur. Dafür eignet sich schon ein so genanntes Thera- bzw. Gymnastikband, mit dessen Hilfe man Ruderbewegungen nachahmen kann. Sinnvolle, schonende Theraband-Übungen findet man unter anderem auf den Webseiten vieler Krankenkassen.

Mountainbiking eignet sich als Ausgleichssport, weil dabei auch weiterhin die Balance gefordert und gefördert wird. Neben der moderaten Stärkung der Beinmuskulatur trainiert Mountainbiking auch die Ausdauer. Zudem bewegt man sich dabei an der frischen Luft.

Schwimmen fördert in hohem Maße sowohl die Ausdauer als auch die Kräftigung der gesamten Muskulatur. Ein weiterer großer Vorteil: Bei richtiger Technik ist Schwimmen sehr gelenkschonend.

Auch wenn's doof aussieht, zum Warmwerden empfiehlt sich noch immer „'ne Runde um den Platz“. Wer darauf keinen Bock hat (und wer hätte das schon?!), wird auch durch lockeres Einfahren auf Temperatur kommen. Wichtig dabei ist, zwischendurch ein paar klassische Dehn- bzw. Gymnastikübungen einzustreuen. Dabei nicht an den Gelenken reißen, sondern mehrere Sekunden halten und gegebenenfalls die Übung noch mal wiederholen.

Boardkontrolle lässt sich hervorragend mit einem so genannten Balancierkreisel, einer Scheibe mit einem Gummiball in der Mitte, trainieren. Das fördert nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern kräftigt darüber hinaus auch die für Skater wichtige Muskulatur.



PAINKILLER, DROGEN, SUFF & CO.

Aber was geht, wenn nichts mehr geht? Wenn man sich lang gemacht hat oder Gelenke und Knochen von der Belastung im Generellen und den zahllosen Einschlägen einfach nicht mehr wollen? Gibt's dann die in manchen Teilen der Szene gängige Painkiller-Keule? Michi: „Schmerzmittel nehme ich grundsätzlich nur, wenn ich mich wirklich verletzt habe. Ich verdiene mit Skateboarding nicht genug, als dass es sich lohnen würde, meinen Körper noch mehr zu belasten, als ich es so ohnehin bereits tue. Wenn beispielsweise meine

Beine schmerzen, höre ich auf meinen Körper und skate entweder entsprechend weniger intensiv oder lasse es ganz sein. Das Fitspritzen überlasse ich den Fußballern, die bekommen schließlich einiges mehr als wir.“ Jürgen, seit Jahren mit den Dogs der internationalen Vert-Szene rund um den Erdball unterwegs, kennt das Thema nur zu gut, wenn auch aus gebührender Distanz: „Painkiller sind eine Verarschung des Körpers. Man zahlt erst später einen recht hohen Preis dafür. Wenn sich irgendwelche Top Pros mit Schmerzmitteln über etwas hinwegtäuschen, ist das deren Sache. Sie müssen selbst wissen, wie wichtig ihnen ihr Körper ist, gerade wenn sie irgendwann älter werden“,

sagt er und rechnet auch gleich mit seinen eigenen Erfahrungen auf ähnlicher Ebene ab: „Früher dachte ich, dass man bekifft viel besser skaten und alles sehr viel schneller lernen könnte. Allerdings musste ich einsehen, dass das zwar eine Weile ganz gut geklappt hat, aber auf keinen Fall eine Lebensweisheit oder gar ein Erfolgsrezept beim Skaten sein kann. Drogen lenken vom Wesentlichen ab. Kippen sind eh ziemlich sinnlos und Kiffen und sonstige Drogen sind auch nicht besonders förderlich für Performance oder Fitness.“ Auch Willow kennt die Konsumgewohnheiten von Painkillern insbesondere innerhalb der US-Szene aus nächster Nähe, sagt aber glaubhaft: „Ick bin sauber!“ Anders weiß natürlich ebenfalls seit Jahren um das Thema: „Viele Ami-Pros haben ja gerne mal ein ganzes Arsenal dabei. Ich selbst verabreiche mir Schmerzmittel nur bei echten Verletzungen, ansonsten Finger weg davon, lieber mal 'nen Tag Pause (11) machen.“ Und was den alten

Freund Alkohol angeht, „sollte man, so schwer es auch fällt, für ein paar Wochen darauf verzichten, wenn man sich verletzt hat“, rät Jürgen, denn „Alkohol ist Gift für jeden Heilungsprozess.“ Pancho sieht das hingegen nicht so eng: „Was den Alkohol angeht, halte ich mich meistens etwas zurück, wenn am nächsten Tag 'ne Session ansteht. Ich habe aber auch keine Probleme, um sechs Uhr morgens ins Bett zu gehen und um neun Uhr wieder für eine Session aufzustehen.“

Freund Alkohol angeht, „sollte man, so schwer es auch fällt, für ein paar Wochen darauf verzichten, wenn man sich verletzt hat“, rät Jürgen, denn „Alkohol ist Gift für jeden Heilungsprozess.“ Pancho sieht das hingegen nicht so eng: „Was den Alkohol angeht, halte ich mich meistens etwas zurück, wenn am nächsten Tag 'ne Session ansteht. Ich habe aber auch keine Probleme, um sechs Uhr morgens ins Bett zu gehen und um neun Uhr wieder für eine Session aufzustehen.“



„Ick find's krass, was der Körper eigentlich so alles mitmacht.“ WILLOW

Warum sollte ich meinem Körper etwas Schlechtes zuführen, wenn ich Gutes von ihm erwarte?“

JÜRGEN HORRWARTH



FITNESS ZAHLT SICH AUS

Wer all die Schindereien irgendwo zwischen Einsicht, Vernunft oder der Aussicht auf Sportinvalidität notgedrungen auf sich genommen hat, wer sich in weiten Teilen eher an Wasser, Obst und Vollkorn als an Cola und Burgern entlangehandelt hat, der fühlt sich schließlich auch belohnt. Anders: „Jede Session, in der ich Spaß habe, und jeder Contest, bei dem ich bis zum Schluss Vollgas fahren kann, zeigen mir, dass meine momentane Lebensweise genau die richtige ist und dass ich, wenn ich so weitermache, sicher noch einige Jahre auf meinem geliebten Brett unterwegs sein kann.“ Jürgen sieht sich in seinem umsichtigen Lebenswandel bestätigt, wenn „ich beobachte, dass jemand große Schmerzen hat, weil er sich seit Jahren nie wirklich um seinen Körper gekümmert hat“. Und während Michi weiß, dass er mit seinen Maßnahmen richtig liegt, wenn „ich andere sehe, wie sie sich nach fünf Minuten Skaten die Lunge auskotzen“, weiß Mack: „Wenn man über 60 Versuche für einen Trick braucht, merkt man, wie wichtig Fitness ist.“

UND NOCH EIN PAAR KLEINE TIPPS VON DEN JUNGS...

Anders empfiehlt ein vernünftiges Warm-up, den ein oder anderen Tag Pause zwischendurch und außerdem, in sich hineinzuhorchen, um selbst herauszufinden, was für einen am besten ist. Jürgen rät ebenfalls, auf seinen Körper zu hören, seine Grenzen kennenzulernen und sich nicht die der anderen zum Maßstab zu machen. Und Mack verweist auf den Spaß, der wichtiger ist, um neue Tricks zu lernen, als jedes Fitness-Training. Und Pancho? „Döner daily!“ ...



9) Generell gilt natürlich, bei Verletzungen zum Arzt zu gehen. Doch weil das in der Regel nicht jeder tut, gilt bei ambulanter Eigenbehandlung etwa nach einem Footklicker, das Bein hochzulegen und die lädierte Stelle ausreichend zu kühlen. Außerdem sollte später der Fuß im Liegen und somit ohne Belastung in leichten Bewegungen gedreht bzw. an- und wieder entspannt werden. Dadurch wird die Region durchblutet und der Stoffwechsel in der Muskulatur angeregt, was wiederum den Heilungsprozess beschleunigt.

10) Um ausreichend Energie zu haben, zum Beispiel für einen langen Tag auf dem Board, sollte man so genannte langkettige Kohlenhydrate zu sich nehmen, wie sie etwa in Vollkornprodukten zu finden sind. Kurzkettige Kohlenhydrate wie in Schokolade oder Bananen liefern zwar relativ schnell Energie, diese verfliegt aber auch schnell wieder. Für einen kurzen „Zwischenschub“ eignen sich Bananen oder ein Riegel Schokolade aber auf jeden Fall. Außerdem sollte man darauf achten, seinen Körper stets ausreichend mit Wasser zu versorgen. Nach dem Skaten eignen sich insbesondere eine Schorle oder andere Mineralgetränke.

11) Pausen sind sehr wichtig, ebenso wie das Training selbst. Die Muskulatur, die Sehnen, die Bänder, alles braucht Zeit, um zu regenerieren. Man sollte generell auf seinen Instinkt hören. Ein, zwei Tage Pause in der Woche wären ratsam, sowohl für den Körper als auch für den Kopf und für die Motivation.

Vielen Dank an Martin Glowacki, Personal Trainer und selbst ehemaliger Skater.