

09.03.2023 – 09:20 Uhr

Technogym gratuliert Sprinterin Mujinga Kambundji zu EM-Gold



Technogym gratuliert Sprinterin Mujinga Kambundji zu EM-Gold

Vergangenes Wochenende egalisierte die Schweizer Medaillengewinnerin den EM-Rekord über 60 Meter und gewann mit 7,00 Sekunden Gold an der Hallen-Europameisterschaft in Istanbul. Nach ihrem Titel als Hallenweltmeisterin über die 60-Meter-Distanz und Europameisterin über 200 Meter gewinnt Mujinga Kambundji nun die dritte Goldmedaille innerhalb eines Jahres.

Die 1992 in Bern geborene Leichtathletin tritt aktuell im 60-, 100- und 200-m-Lauf sowie in der 4-mal-100-Meter-Staffel an. Als Profiathletin und Champion sind gezieltes Training und technische Vorbereitung ihre Erfolgsrezepte.

Ein 60-Meter-Lauf erfordert die volle Power in weniger als 7 Sekunden. Deshalb konzentriert sie sich darauf, Beschleunigung, Explosivkraft und Maximalgeschwindigkeit zu trainieren. In einer derart kurzen Disziplin ist die Fehlertoleranz gleich Null und es kommt oft auf Hundertstel-, wenn nicht sogar Tausendstelsekunden an. Im 200-Meter-Lauf über rund 22 Sekunden liegt der Fokus hingegen auf der Ausdauer.

«Über 60 Meter ist die Beschleunigung extrem wichtig und dafür braucht man Kraft. Im 200-Meter-Lauf dreht sich alles um die Maximalgeschwindigkeit, darum spielen fliegende Sprints und Ausdauer eine grosse Rolle. In der Staffel laufe ich nur 100 m, hier liegt die Wahrheit also in der Mitte», erklärt Mujinga Kambundji.

Um Top-Leistungen und Goldmedaillen zu erzielen, ist Ganzkörpertraining für einen Sprinter essentiell. Sprinter legen den Fokus keineswegs nur auf das Beintraining. Mujinga betont aber, dass die Arme als Gegenpart der Beine massgeblich für die Gesamtbalance sind und somit auch entsprechend trainiert werden müssen. Trotzdem liegt es auf der Hand, dass sich ihr

Krafttraining vor allem auf die Beine konzentriert. Auch die hintere Muskelkette, insbesondere die hintere Oberschenkel- und die Gesässmuskulatur, dürfen dabei nicht fehlen.

Mujinga verfolgt eine ausgewogene Trainingsroutine, bei der Kraft, Ausdauer und Technik eine wesentliche Rolle spielen. Die Aufbauphase besteht aus Kraft- und Ausdauertraining. Mit herannahendem Saisonstart wird das Krafttraining spezieller, kürzer und explosiver (z. B. Wiederholungen mit hohen Gewichten). Danach liegt der Fokus ausschliesslich auf der Explosivkraft (z. B. Sprünge) und weniger auf dem Gewicht.

«Krafttraining mit Geräten ist mir sehr wichtig, vor allem beim Sprinten, wo die Explosivkraft im Vordergrund steht. Darum trainiere ich zweimal pro Woche im Fitnessstudio. Ich arbeite mit Technogym Bike und Skillrow zum Aufwärmen und danach mit Skillmill an meinem Laufstil. Die Sprintbewegung ist einfach anders als bei einem herkömmlichen Laufband. Dass ich jetzt ein Skillmill-Laufband zu Hause habe, hilft mir enorm.»

Mujinga trainiert mit verschiedenen Technogym-Geräten zu Hause. So spart sie Zeit, da der Weg ins Fitnessstudio entfällt. Selbst bei Eis und Schnee kann sie ihr professionelles Präzisionstraining eigenständig und gezielt fortsetzen. Dank Technogym ist sie so selbst bei vollem Terminkalender in der Lage, ihr anspruchsvolles Trainingsprogramm einzuhalten.

Über TECHNOGYM

Technogym ist eine weltweit führende Marke für Produkte und digitale Technologien im Fitness-, Sport-, Gesundheits- und Wellnessbereich. Technogym bietet ein komplettes Ökosystem aus vernetzten, intelligenten Geräten, digitalen Services, On-Demand-Trainingserfahrungen und Apps, die es jedem einzelnen Endnutzer ermöglichen, jederzeit und überall auf ein komplett personalisiertes Trainingserlebnis zuzugreifen: zu Hause, im Fitnessstudio, unterwegs. Über 50 Millionen Menschen trainieren mit Technogym in 80.000 Wellness-Centern und 500.000 Privathaushalten weltweit. Technogym war offizieller Ausstatter der letzten acht Olympischen Spiele und ist die erste Wahl für Sportchampions und Stars auf der ganzen Welt. www.technogym.ch

TECHNOGYM

Sascha Marc Schilt
Official Distributor in Switzerland
FIMEX DISTRIBUTION AG
Werkstrasse 36, CH-3250 Lyss BE

Phone: +41 32 387 05 09

Web: www.technogym.ch

Medieninhalte



Skillrun



Skillrow





Mujinga Kambundji beim Krafttraining

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100086764/100904006> abgerufen werden.