

Fitness Der Kämpfer: Felix Neureuther

 [gq-magazin.de/leben-als-mann/fitness/interview-felix-neureuther](https://www.gq-magazin.de/leben-als-mann/fitness/interview-felix-neureuther)

November 22, 2018

Er ist ein Skifahrer der Extra-Klasse – 13 Weltcup-Siege sprechen für sich. Aber stupides Sport- und Fitnessstraining haben Felix Neureuther nicht an die Spitze gebracht. Wir haben mit ihm über Free Riding und Skigymnastik gesprochen - und warum wahre Stärke nicht im Krafraum zu finden ist.



Das Skifahren ist seine Welt: Felix Neureuther.

© ABS

Sobald er laufen konnte, konnte er auch Skifahren. Kein Wunder, wenn man der Sohn zweier großer Skifahrer wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther ist. Doch neben einer frühen Förderung, viel Disziplin und sicherlich auch einer gehörigen Portion Talent, hat er noch mehr mit auf den Weg bekommen: den Ehrgeiz und die positive Einstellung, nie aufzugeben.

Denn die Liste der Verletzungen von Felix Neureuther ist lang – Herzbeutelentzündung, kaputtes Sprunggelenk, Rückenprobleme, Kreuzbandriss. Kurz vor dem aktuellen Saisonstart ist es jetzt wieder passiert: Er hat sich den Daumen gebrochen, das erste Rennen musste er vom Krankenhaus aus mit verfolgen. Trotz allem ist Aufgeben keine Option für ihn, Skifahren ist sein Lebensinhalt. Besonders das Free Riding (fahren abseits der Piste) hat es ihm angetan, er ist mittlerweile Teilhaber der Marke ABS, die den Lawinenrucksack erfunden hat.

Steile Hänge, Tonnen von Tiefschnee – macht dir das Free Riding manchmal auch Angst?

Angst habe ich nicht, aber Respekt. Respekt vor der Natur – nicht nur von der Gefahr, sondern auch vor ihrer Schönheit. Aber dieses Gefühl oben am Berg zu stehen und zu wissen, der Berg „gehört“ jetzt mir – diese Freiheit zu haben ist unbezahlbar.

Du bist seit kurzem Vater – hat das deine Risikobereitschaft beim Freeriden und im Weltcup verändert?

Warum? Das, was ich mache, habe ich ja einigermaßen im Griff – ich würde nie über eine Grenze hinausgehen. Wenn ich es selbst nicht mehr beeinflussen kann, dann würde ich es auch nicht machen.

Wie hältst du dich fit?

Bei uns heißt es: Wintersportler werden im Sommer gemacht. Das heißt viel Krafttraining, Ausdauertraining, Geschwindigkeitstraining, Rumpfttraining – alles, was man sich vorstellen kann. Das ist aber auch das Schöne beim Skifahren, ich muss in alle Richtungen trainieren.

Bist du eher der Typ Kraftübung oder Cardio?

Ich bin ein Koordinationstyp. Ich bin sicher nicht der Kräftigste und bin auch keine Ausdauermaschine. Aber mir fallen Dinge umso einfacher, je schwerer sie sind. Egal, ob Gleichgewicht oder koordinative Übungen. Es fällt mir leicht, Dinge schnell umzusetzen.

Stichwort „Life Kinetik“. Was genau verbirgt sich dahinter?

Hier wird durch Bewegung auch dein Kopf trainiert. Wenn du eine bestimmte Übung machst, zum Beispiel eine Kniebeuge, dann ist das eine simple Bewegung. Bei „Life Kinetik“ oder „Beweg dich schlau“, wie ich es nenne, forderst du dagegen das komplette Gehirn, nicht nur ein bestimmtes Gehirnareal. Dadurch werden durch Bewegungen, die du vorher noch nie so gemacht hast, neue Synapsen gebildet. Das Gehirn wird leistungsfähiger, Dinge werden schneller aufgenommen, man kann sich besser konzentrieren. So merke ich mir meine Bewegungsabläufe beim Rennen besser, ich weiß wirklich jedes einzelne Tor.

Wie kann ich mir das konkret vorstellen?

Ich zeige dir mal eine ganz einfache Kinderübung - die heißt "Häschen und Jäger".

Gibt es einen Sport, den du überhaupt nicht magst, aber machen musst, um dich fit zu halten?

Gewichte stemmen - das ist mir einfach zu langweilig. Aber da komme ich nicht drum herum. Durch meine Rückenprobleme kann ich nicht mehr so viel Krafttraining machen. Deswegen versuche ich mit möglichst wenig stupidem Krafttraining Muskeln aufzubauen.

Was ist deine absolute Lieblings-Work-out-Übung?

Ich mag Übungen, die deinen ganzen Körper trainieren. Eine einfache Liegestütze, die sauber gemacht ist – Oberschenkel angespannt, Rumpf gerade und stabil - das ist das Beste. Da kann mir keiner erzählen, dass er hundert Stück davon schafft.

Warum ist Skigymnastik so wichtig?

Weil Skifahren ein Sport ist, der sehr körperlich ist - sonst muss man ziemlich schnell einen Einkehrschwung machen. Und es ist so easy. Die Leute sind abends doch sowieso vor dem Fernseher und diese Zeit muss man einfach nutzen, das mache ich auch. Einfach mal zwei Minuten in der Hocke bleiben. Oder du legst ein Bein auf die Couch, das andere hängt runter und du gehst mit dem Oberkörper nach vorne – schon dehnt du dich. Das sind simple Sachen.

Ist das Training sehr technisiert, komplett verkabelt?

Nein, das hasse ich und deshalb machen wir es nicht. Ich mag es lieber klassisch.

Was sind deine Ziele für diesen Winter?

Mein Ziel ist es, bei jedem Rennen meine Leistung abzurufen. Den Rest kann ich nicht beeinflussen. Aber wenn ich die Leistung abrufen kann, dann kommen die Ergebnisse ganz von allein.

Cordula Funke

