

# Mister Marathon schläft auf Sanapur

Viktor Röhlin ist international erfolgreicher Marathonläufer und diplomierter Physiotherapeut. Der Obwaldner Spitzensportler trainiert nicht nur hart, er achtet auch auf optimale körperliche Erholung. Das Bett seiner Wahl heisst Sanapur.

Die wichtigsten sportlichen Erfolge von Viktor Röhlin:

- Diplom am Marathon der Olympischen Spiele Beijing 2008
- 3. Rang WM Bronze Osaka 2007
- 2. Rang und EM Silber Göteborg 2006
- 1. Rang Tokio Marathon 2008
- 1. Rang Zürich Marathon 2007
- 7. Rang New York City Marathon 2005
- 1. Rang Int. Greifenseelauf (Halbmarathon) 2005
- Olympiateilnehmer Athen 2004
- 1. Rang Zürich Marathon 2004

*Sanapur: Herr Röhlin, Sie sind nicht «nur» erfolgreicher Spitzensportler, sondern auch diplomierter Physiotherapeut. Erzählen Sie uns mehr darüber.*

Viktor Röhlin: Im Jahr 2000 ging für mich nicht nur der Traum von der Olympiateilnahme in Sydney in Erfüllung, nein ich schloss auch meine vierjährige Ausbildung zum Physiotherapeuten in Bern ab. Und so kann ich jetzt in meiner Firma VIKMOTION meine beiden Traumberufe Marathonläufer und Physiotherapeut verbinden, um möglichst viele Menschen in Bewegung zu bringen. Zudem habe ich durch das Wissen als Physiotherapeut einen guten Zugang zu meinem eigenen Körper entwickelt. Dies hilft mir einerseits die Trainingsplanung zu gestalten, aber auch entstehende Verletzungen frühstmöglich zu erkennen.

*Wie gestalten Sie eine typische Trainingswoche?*

V.R.: In der Marathonvorbereitung laufe ich 200 bis 230 km verteilt auf 13 Trai-

ningseinheiten. 75% des Trainings absolviere ich unter meiner Marathonzielgeschwindigkeit, 15% ist Marathonspezifisch und 10% der Trainings werden mit schnelleren Geschwindigkeiten gelaufen als beim Marathon.

*Können Sie uns schildern, wie Ihr Tagesablauf aussieht?*

V.R.: Ich trainiere frühmorgens und am späteren Nachmittag jeweils zwei Stunden lang. Pro Tag laufe ich 25 bis 38 Kilometer. Darum herum erledige ich allen Papierkram, treffe mich mit Partnern und Sponsoren oder verbringe Zeit für die Regeneration.

*Besteht das Training also hauptsächlich aus Laufen?*

V.R.: Ich laufe sehr viel, gehe aber auch regelmässig in den Krafraum, mache mehrmals wöchentlich meine Rumpfkraftübungen, Fussgymnastik, Koordinationsübungen und Laufschulübungen. Dazu kommt alternatives Training auf

dem Velo via Mountain-Bike, Strassenrad oder Spinning, sowie Deepwaterrunning und Schwimmen im Hallenbad.

*Welchen Stellenwert hat die Erholung?*

V.R.: Den optimalen Trainingseffekt erziele ich nur, wenn Belastung und Erholung im Gleichgewicht stehen. Darum schreibe ich mir jeweils zwei Trainingspläne: Einen für die Trainingseinheiten und den anderen für die Regeneration. Der Schlaf nimmt bei der optimalen Erholung eine zentrale Stellung ein. Dabei bietet mir das Schlafsystem von Sanapur ein ganzheitliches Konzept an. So erhole ich mich besser von den harten Trainingseinheiten und mein Rücken wird in der Nacht nicht auch noch zusätzlich belastet. Es liegt daher auf der Hand, dass ich auch auf Reisen mein Sanapur Kissen dabei habe. Und hoffe noch immer, dass ich irgend-

wann mal ein Sanapur-Klappbett mit auf meine Reisen nehmen kann.

**Meinem Rücken zuliebe habe ich mein Sanapur Kissen auch auf Reisen stets dabei**

*Was gilt es bezüglich Gesundheitsvorsorge sonst noch zu beachten?*

V.R.: Bei jedem Schritt wird mein Rücken beim Laufen beansprucht. Daher ist es für mich unerlässlich, sehr viel für

meine Rumpfkraft zu tun. Würde die Belastung meines Rückens durch ein falsches Schlafsystem noch verstärkt, dann könnte das negative Auswirkungen auf meinen Trainingsalltag haben. Aber auch im Physioalltag begegnet man immer wieder Patienten mit Rückenschmerzen. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie, rate ich jeweils via Rumpfübungen das Muskelkorsett zu stärken und informiere mich über das jeweilige Schlafsystem. Wie so oft im Leben kommt erst Besserung, wenn man alle Facetten mitberücksichtigt.