

Wie fit ist Jubaira?

FITNESS → Am 31. August will Jubaira Bachmann am «Human Race» in München zehn Kilometer unter einer Stunde rennen.

fabienne.notter
@ringier.ch

Jetzt esse ich mein Schni-po ohne schlechtes Gewissen», sagt Jubaira und lacht. Schlemmen darf die Viva-Musikchefin in der Tat. Sie trainiert momentan dreimal pro Woche für den Charity-Lauf «Human Race» am 31. August in München. Zehn Tage vor dem Rennen wollten wir wissen, wie gut es um Jubairas Fitness steht. Dafür hat sich die schöne Luzernerin extra einem Laktat-Test unterzogen.

«Sehr gut auf Kurs»

Die Messung des Laktatwertes ist die beste Methode, die Ausdauerleistungsfähigkeit eines Sportlers zu bestimmen. Dafür steigt Jubaira aufs Laufband. Während 45 Minuten rennt sie mit zunehmender Belastung. Mehrmals lässt sie sich von Fitness-Trainer Beni Bachmann in den Finger pieksen, um Blut zu nehmen. Und schnell steht fest: Jubaira ist auf sehr gutem Kurs. Das intensive Training habe sich ausbezahlt. «Die zehn Kilometer wird sie locker schaffen», sagt Bachmann.

Das Ergebnis kommt für Jubaira nicht überraschend, denn bereits letzte Woche hat sie zehn Kilometer ohne Pause geschafft. Das aber noch mit einer Zeit von einer Stunde und fünf Minuten. «Ich habe mir das Ziel gesetzt, in München das Rennen unter einer Stunde zu beenden.»

Fitnesscoach Beni Bachmann empfiehlt noch zwei Tage intensives Training, danach während einer Woche leichte Trainingseinheiten. Dann, vier Tage vor dem Lauf, gar keinen Sport mehr, damit sich der Körper erholen kann. So steht dem grossen Charity-Lauf mit Jubairas persönlicher Bestzeit nichts mehr im Wege. ●

Mit *Blick am Abend* können auch Sie virtuell am «Human Race» teilnehmen. Einloggen, dann ist Ihre Teilnahme eine Spende wert. Anmeldung unter: www.nikeplus.com



Tipps für die Langstrecke

- 1. Genügend Zeit**
Für einen 10-Kilometer-Lauf mindestens vier Monate Vorbereitung.
- 2. Gutes Schuhwerk**
Am besten machen Sie in einem Sportgeschäft eine Laufanalyse.
- 3. Trainingsplan**
Erarbeiten Sie mit einem Profi einen persönlichen Trainingsplan.
- 4. Regelmässigkeit**
Laufen Sie pro Woche bis zu sechs Stunden.
- 5. Krafttraining**
Zweimal pro Woche den Rumpf trainieren.
- 6. Ernährung**
Ernähren Sie sich ausgewogen, in Belastungsphasen mit vielen Kohlehydraten.

www.bodybalancing.ch

Autsch! Im Abstand von drei Minuten entnimmt Trainer Beni Bachmann Jubaira Blut, um ihre Fitness zu messen.

Auf dem Laufband
Für den Laktat-Test rennt Jubaira 45 Minuten mit zunehmender Belastung.

