

Im Frühling 2020

Status Quo

Trotz der sehr guten Saison 2019, musste ich sie auf dem Rücken beenden.

Wie ihr alle wisst, habe ich mich am letzten Schwingfest in Siebnen am linken Knie verletzt. Diese Geschichte ist aber Schnee von gestern. Ich absolvierte über den Winter eine gute Knie-Reha und bin wieder topfit, um in die Schwingsaison 2020 zu starten.

Anschliessend an die Reha habe ich mit meinem Athletiktrainer Arno intensiv an meinem Körper gearbeitet. Aufgrund der Verletzung mussten wir aus athletischer Sicht wieder bei «Null» starten, da mein Bein nach sechs Wochen Krücken leider wie ein Zahnstocher ausgesehen hatte. Wir starteten mit einfachen Übungen, um das linke Bein wieder an die Belastungen zu gewöhnen. Währenddessen trainierte ich mein gesundes Bein immer wieder bis ans Limit, sodass ich vermehrt mit starkem Muskelkater an beiden Beinen aufwachte. Es existieren Studien, die belegen, dass das verletzte Bein schneller an Muskelmasse aufbaut, wenn das gesunde Bein gleichzeitig intensiv trainiert wird. Dank Arno und den langen, spezifischen und harten Trainings konnte ich eine sehr viel bessere Athletik erzielen als vor der Verletzung.

Seit längerer Zeit bin ich wieder ready, um im Schwingkeller Vollgas zu geben. An meiner Bodenarbeit konnte ich über den Winter stark arbeiten und grosse Fortschritte erzielen. Wenn es so weiter geht, bin ich bald ein kleiner Willy Graber 😊.

Für die aktuelle Saison habe ich mir eigentlich nur ein Ziel gesetzt. Ich möchte endlich eine verletzungsfreie Saison absolvieren! Die Resultate spielen da eine sekundäre Rolle. Trotzdem will ich sehr gute Resultate erzielen und euch allen ein grosses Spektakel bieten. Leider verschiebt sich der Saisonstart auf unbestimmte Zeit. Sobald die Saison beginnt, bin ich 100% bereit, um erfolgreich anzugreifen.

Bis dahin bleibt alle gesund und zusammen werden wir diese Virus-Krise überstehen.



Key-Facts:

- besser in der Athletik
- verbesserte Bodentechnik
- neuer Ausrüster Technogym
- exklusives Fanclub Hemd kann wieder gekauft werden
- Mündliche Maturaprüfungen sind abgesagt

Terminkalender

-

Hauptsponsor:



Offizielle Partner:



RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei

Offizielle Supplier:



GRAHAM
WATCHMAKERS

bookfactory by bubu

ZUGSPORTS
LET'S MOVE. TOGETHER.

 **Haglöfs**