

Christian Canestrini quält die Profis mit seinen Übungen. Die haben trotzdem Spaß.

VON SVEN GEISLER, ANTALYA

**Antalya.** „Die Freundin freut sich“, sagt Robert Koch und grinst. Wenn er am Dienstag aus dem Trainingslager mit den Dresdner Dynamos zu seiner Doreen zurückkehrt, werden seine Muskeln noch einen Tick ausgeprägter sein. Verantwortlich dafür: Fitnesscoach Christian Canestrini. „Seine Übungen sind gut für den ganzen Körper, besser als nur laufen zu gehen“, meint Koch: „Man merkt ein paar Muskelgruppen, die man bisher nicht kannte.“

Canestrini, bis zu den Junioren ein erstklassiger Eishockey-Spieler in Innsbruck, nimmt die Fußball-Profis in den morgendlichen Einheiten hart ran. „Trotzdem geht man mit einem Lächeln aus dem Raum“, sagt Koch. Canestrini ist nicht etwa ein Schleifer, eher ein Motivator, einer, der die richtige

Mischung findet. Aus Kraft-, Koordinations- und Bewegungsübungen sowieso. Aber auch aus Anspannung und Entspannung. „Die Pause ist genauso wichtig wie die Belastung“, sagt der Österreicher.

Ob er auch den Trainer bremsen würde, wenn er das Gefühl hat, das Pensum sei zu hoch? Die Antwort kommt trocken im Tiroler Dialekt: „Na, das kannscht einem Peter Pacult so net sagen, wirklich net. Net amal i.“ Pacult frage nach seiner Meinung und habe selbst ein gutes Gefühl. Seit zwölf Jahren arbeitet Canestrini mit dem Trainer zusammen, der ihn einst zu 1860 München holte. Dort betreute der Personal-Coach außer Fußball-Stars wie Thomas Hässler, Davor Suker oder Martin Max auch Prominente aus Politik, Wirtschaft und der Showbranche wie den Schauspieler Martin Gruber, bekannt aus der ZDF-Serie „Die Bergwacht“.

Wenn Canestrini von seiner Ar-

beit erzählt, spürt man die Begeisterung, sieht das Leuchten in seinen Augen. Seinen Beruf versteht er als Berufung. Täglich drei bis vier Stunden trainiert der 50-Jährige seinen Körper. „Du musst authentisch sein, sonst verlierst du den Respekt, wirst nicht akzeptiert“, erklärt er. „Deshalb muss ich den Burschen die Übungen mit einer Leichtigkeit vormachen. Bisher konnte mir dabei noch kein Spieler das Wasser reichen.“

Aber Canestrini bringt sie weiter, weil er nicht an der Oberfläche bleibt. Seine Einstellung: „Es nutzt nichts, den Bizeps zu trainieren und darunter ist nur Schaumstoff.“ Mit seinem Programm will er die Tiefenmuskulatur stärken, das Rückgrat stärken. Neue Übungen gebe es wenige, aber schon mit leichten Variationen lasse sich etwas Neues bewirken. Abwechslung ist sein Erfolgsrezept. „Das ist wie beim Essen: Es sollte nicht immer

dasselbe sein, sondern vielseitig. Dann greife ich auch gern mal zu Pommes frites.“

Apropos Essen. Das nennt er als wichtigsten von drei Punkten, um fit zu bleiben – oder zu werden. Und die gelten für Leistungssportler genauso wie für Otto Normalverbraucher. Gebrauch statt Missbrauch ist seine Devise. Dazu ausreichend Schlaf. Die Mittagsruhe lässt er sich auch im Camp nicht nehmen. „Damit der Computer im Kopf runterfährt.“ Und natürlich die Anforderung: **Beweg dich!**

Canestrini war einer der ersten Fitnesstrainer in der Bundesliga, lange bevor Jürgen Klinsmann den Trend aus den USA mitbrachte. Aber erst mit ihm habe sich das Bewusstsein im

deutschen Fußball geändert. „Früher ist die Mannschaft von 1860 einmal in der Woche für 30 Minuten zu mir ins Fitnessstudio gekommen.“ Heute beschäftigen die meisten Profi-Klubs einen Fitnesscoach. Dynamo leistete sich den nicht. Als die Schwarz-Gelben im Herbst abstürzten, lag der Verdacht nahe, sie seien athletisch zu schwach auf der Brust.

„Ich werde nicht sagen, dass ich dieses Gefühl auch hatte“, meint Sportchef Steffen Menze, und er fügt vielsagend hinzu: „Aber es ist mir nicht schwergefallen, die Forderung von Peter Pacult zu erfüllen, Christian Canestrini mitzubringen.“

Geht mit gutem Beispiel voran: Christian Canestrini. Foto: L. Hentschel

## Dynamos Fitmacher

