



MEIN KIEZ

Herthaner unterwegs mit dem rbb



BEIM HÖHENTRAINING

MIT KARSTEN HEINE

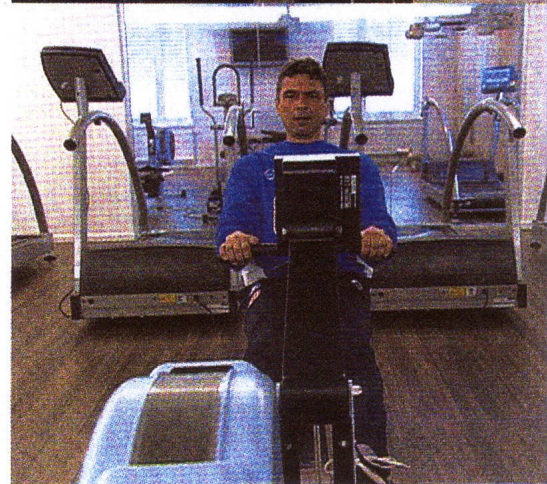
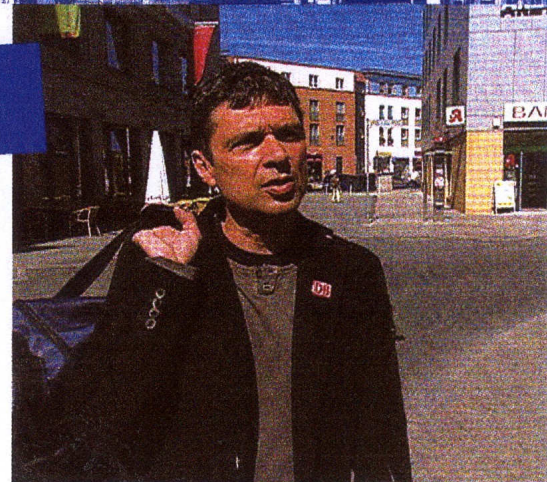
Helle Mitte in Hellersdorf. Nicht weit von seinem Wohnort in Köpenick ist Karsten Heines »Kiez«: Das Loxymed. In diesem Trainingszentrum ist man nach nur drei Stockwerken auf 2.800 m Höhe angekommen. In den Trainingsräumen wird Höhe simuliert. Ein kühler Raum, kahle, helle Wände, dunkles Parkett und Trainingsgeräte. Die Luft ist frisch und kalt. Keine Spiegel, keine laute Musik, keine bunten Fitnessdrinks.

und harte Arbeit sich selbst zu überwinden die Leute da mitbringen! Das motiviert mich ungemein«, so der Hertha-Trainer.

Zweimal im Jahr absolviert Heine 12 Trainingseinheiten in Berlins modernstem Höhentrainingszentrum. Exklusiv für das rbb Fernsehen und alle Herthafans nahm er RBB-Reporter Dietmar Teige und sein Kamerateam mit an seinen Lieblingssort. Hier kann er richtig trainieren und abschalten vom Fußballalltag.

Nächste Station ist das Laufband. »Im Loxymed trainiert man unter extremen Bedingungen. Die Luft ist dünn und körperlich erreicht man hier mit der Anpassung an die Bedingungen große Effekte«, so Heine.

Bereits nach vier bis fünf Trainingseinheiten belegen die modernen Computerprogramme des Höhenzentrums große Trainingseffekte beim Hertha-Coach. Alle Trainingsdaten, wie Herzfrequenz oder Sauerstoffsättigung eines Sportlers werden genauestens erfasst und ausgewertet. Keine Frage: Karsten Heine ist superfit!



Letzte Station für Karsten Heine: Krafttraining an speziellen Geräten. Nach eineinhalb Stunden ist Schluss und Karsten Heine steigt die 2.800 m und drei Stockwerke wieder hinunter.



SPORT PLATZ

Der »Sportplatz« im rbb Fernsehen: sonntags, 23:00 Uhr und im Internet: www.rbb-online.de/sportplatz

Karsten Heine sitzt an der Rudermaschine. Er macht langsame, gleichmäßige Züge. Vor ihm hängt eine große Leinwand, konzentriert verfolgt er den Film über die Mount-Everest-Besteigung, der dort zu sehen ist. »Wenn man das sieht, wie viele Entbehrungen, Fleiß