

# FIT IN DEN FRÜHLING



## FABIAN WIHLER

### Zur Person

**Jahrgang:** 1978

**Beruf:** Student Bewegungswissenschaften und Sport  
ETH Zürich

**Triathlon:** seit 2003

**Erfolge:** 4. Rang HK Zufi-Triathlon 05  
4. Rang HK Seelandtriathlon 06  
6. Rang M30 Ironman Zürich 08  
(Qualifikation für Ironman Hawaii)

**Club:** Schwimmverein Baar  
TriTeam Zugerland

Für persönliche Trainingsberatung und weitere Informationen: [www.fabian-wihler.ch](http://www.fabian-wihler.ch)

**Fitness ist eine Lebensaufgabe. Man muss sie sich immer und immer wieder erkämpfen. Fabian Wihler, Triathlet, Sport-Coach und Bewegungswissenschaftler, weiss, wovon er spricht.**

**NewsMagazine:** Herr Wihler, Sie haben 2008 am berühmten Ironman-Triathlon auf Hawaii teilgenommen und in sehr guten 9h und 42Min beendet. Was war das für ein Gefühl beim Zieleinlauf und was war das eindrucklichste Erlebnis?

**Fabian Wihler:** Das Gefühl beim Zieleinlauf ist unbeschreiblich und für mich ein emotionaler Höhepunkt in meiner bisherigen Wettkampfkariere. Trotz der grossen Müdigkeit fühlte ich eine Leichtigkeit und einfach eine ganz grosse Genugtuung und Erfüllung – Glück pur. Das eindrucklichste Erlebnis waren die klimatischen Bedingungen, vor allem der starke Wind, und die Einsamkeit in der Lavawüste. Trotz allem war es wunderschön!

**NM:** Wie lange hat Ihre persönliche Vorbereitung auf diesen Anlass gedauert und wie haben Sie trainiert?

**Fabian Wihler:** Um auf Hawaii starten zu können, muss man sich an einem Ironman vorgängig qualifizieren – dies gelang mir am Ironman Switzerland Zürich im Juli. Insofern dauerte das „Projekt Hawaii“ rund neun Monate. Im Training liegt der Fokus natürlich auf den drei Sportarten Schwimmen, Velo, und Laufen. Wobei rund die Hälfte des Trainingspensums auf das Velo-

fahren und je rund ein Viertel auf das Schwimmen und Laufen fallen. Total kamen so zwischen 15 bis 20 Trainingsstunden wöchentlich zusammen.

**NM:** Das Ziel muss ja nicht gleich die Teilnahme am Ironman auf Hawaii sein. Aber welche Tipps können Sie uns geben, um im Frühling/Sommer bereits eine verbesserte Fitness aufweisen zu können?

**Fabian Wihler:** In den Wintermonaten bieten sich ebenfalls viele geeignete Sportarten zum Erlangen einer guten Fitness an. Schneeschuhtouren und Skilanglauf sind – sofern Schnee vorhanden – einfach auszuüben.

Lockerer Jogging oder Walking sind wetterunabhängig und können bei geeigneter Kleidung auch gut in der Kälte ausgeübt werden. Ebenfalls fällt der Gang ins Hallenbad im Winter sicherlich einfacher.

Mit 2-3 x 1 Stunde wöchentlich im Ausdauerbereich und zusätzlich 1x wöchentlich einem Gymnastiktraining im Fitnesszentrum oder im Turnverein kann man schon sehr viel für die eigene Gesundheit und Fitness erreichen. Gerade in Fitnessstudios lässt es sich nach individuellen Bedürfnissen trainieren.

**NM:** Gibt es einen Zeitpunkt, der besonders günstig ist, um mit einem Sportprogramm zu beginnen?

**Fabian Wihler:** Der Zeitpunkt, um mit einem Programm zu beginnen, ist immer günstig und es ist auch nie zu spät dafür.



Auch im fortgeschrittenen Alter kann noch problemlos Sport getrieben und die Fitness verbessert werden. Der meistens grosse Elan am Anfang soll jedoch nichtin falschen Ehrgeiz ausarten. Das Training soll langsam gesteigert werden, der Körper braucht genügend Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. So lässt der Erfolg bestimmt nicht lange auf sich warten.

**NM:** Wir haben es alle schon erlebt: irgendwann verlässt uns die Motivation. Wie gewinnt man sie zurück?

**Fabian Wihler:** Wichtig ist, sich ein Ziel zu setzen und den Sinn in seiner eigenen sportlichen Aktivität zu kennen. So kann man sich bei Motivationsproblemen immer wieder auf die gestzten Ziele besinnen – auch wenn man dabei zwischendurch seinen eigenen inneren Schweinehund überwinden muss. Bei Motivationsproblemen kann es auch helfen, auf andere, bislang noch nicht ausgeübte Sportarten auszuweichen und diese auszuprobieren. Das schafft etwas Abwechslung und man erkennt, dass sich das regelmässige Training in den „vertrauten“ Sportarten im Vergleich zu den „neuen“ Sportarten auszahlt und man keineswegs mehr ein Anfänger ist.

**NM:** Was ist aus Ihrer Erfahrung nebst Eigenmotivation sonst noch wichtig zu beachten, damit man sein persönliches Ziel erreicht?

**Fabian Wihler:** Wer sein Ziel kennt, braucht auch einiges an Disziplin und Durchhalte-

willen. Es ist einfacher, wenn das Training einen fixen Platz im Alltag hat und entsprechend geplant ist. Das Training soll ein fixer Termin sein, welcher nicht verschoben werden kann.

Nebst aller Disziplin und Hartnäckigkeit ist es aber auch wichtig, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich immer auch wieder eine Belohnung zu gönnen. Diese kann eine Massage, Saunagang, ein Wellnessstag oder ganz einfach auch ein gemütliches und feines Nachtessen sein. Wer seinen Körper fordert, soll ihm auch die nötige Ruhe und Entspannung gönnen.

**NM:** Und zu guter Letzt – wie sieht es mit der Fitness rund um Ihre Kreditkarte aus?

**Fabian Wihler:** Mit der Fitness der Kreditkarte steht es wie bei mir selber; meistens gut in Form, zwischendurch sogar auch Mal in Höchstform!

Auf jeden Fall ist die Kreditkarte während den Rennen und in den Trainingslager im Ausland ein treuer Begleiter. Mit dem vielen und teuren Material ist es mir wichtig, im Notfall mich auch gut versichert zu wissen, da ich die Reisen ausschliesslich mit der Kreditkarte bezahle. Zudem ist es einfach auch praktisch, nicht noch viel Bargeld mitnehmen zu müssen und auf die verlässlichen Dienste der Kreditkarte zählen zu können.

**NM:** Herr Wihler, vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg bei Ihren sportlichen Leistungen.

## PARTNERANGEBOT

# KRAFTTRAINING 13 FÜR 12.

Kieser Training offeriert allen American Express Karteninhabern 1 Monat zusätzliches Training in allen Kieser Training Betrieben der Schweiz: Abonnement für 12 Monate mit der American Express Karte bezahlen und 13 Monate trainieren. Vereinbaren Sie ein kostenloses Einführungstraining unter 0800 00 88 00 oder [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com).

Das Angebot gilt vom 01. Februar bis 30. April 2009.

Gültig für Neukunden. Nicht kumulierbar mit anderen Gutscheinen und Vergünstigungen.

## Krafttraining. Jetzt.

0800 00 88 00  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

**KIESER  
TRAINING**  
Gesundheitsorientiertes Krafttraining