



„Möbel tragen ist ganz schön anstrengend“

Max Lang ist eine der größten Nachwuchshoffnungen im Gewichtheben. Fritz Fels unterstützt ihn mit einem Sponsorenvertrag. Vor einem Jahr war Lang bereits bei einer spektakulären Umzugs-Aktion groß in den Medien.

Herr Lang, warum sucht man sich einen Sport aus, der aus 'Reißen' und 'Stoßen' besteht? Das klingt doch richtig ungesund...

Lang: Also, wenn man's falsch macht, ist es schon ungesund. Wenn man in guten Händen ist und anständige Technik bekommt, dann ist das eine ordentliche Sache.

Sie sind mit 14 vom Fußball zum Gewichtheben gewechselt. Ist das früh oder spät für dieses Sport?

Lang: Meine Trainer waren der Meinung, dass das genau richtig war. Das heißt aber nicht, dass man in dem Alter mit Gewichtheben anfangen sollte oder muss. Wir haben auch Bambinos

in unserem Sport. Die fangen aber zuerst damit an, sich athletisch auszubilden. Da geht es um die allgemeine Kraft, wie Bankdrücken oder Klimmzüge sowie auch ein bisschen Rennen, wie etwa der Sternlauf. Das ist eher wie Leichtathletik, geht aber in die Kraft. Mit Hanteln oder Gewichten fängt man nicht direkt an. Das wäre für den Körper nicht gut und viel zu früh.

Möbelträger ist ein Job, der in die Knochen geht. Diese Berufsgruppe hat verstärkt schon im Alter von 40 Jahren Schäden an Bewegungsapparat und Skelett. Gibt es in Ihrem Sport gesundheitliche Spätfolgen?

Lang: Langzeitschäden gibt es bei

unserem Sport eigentlich nicht. Das kommt natürlich drauf an, wie man den Sport ausübt: Wenn ich die falsche Technik habe, fange ich natürlich früh an, mir etwas zu verbauen. Wenn man professionell Gewichtheben betreibt, sorgt die richtige Technik schon dafür, dass man relativ gesund wieder herausgeht. Vorausgesetzt, man baut ordentlich wieder ab. Das Abtrainieren gehört einfach dazu. Wer nur sagt, 'ich höre auf', auf den kommen einige körperliche Probleme zu.

Also war es eine gute Idee, vom Fußball zum Gewichtheben zu wechseln?! Denen geht es mit 40 oder 50 Jahren gesundheitlich meist nicht so gut...

Lang: Nun ja, aber Profi-Fußballer verdienen dafür auch entsprechend gut und werden finanziell für mögliche Spätfolgen richtig entschädigt.

Die Finanzen... Eine gute Überleitung von Ihnen: Sie haben jetzt einen Sponsorenvertrag mit der Spedition Fels abgeschlossen. Das heißt, Sie werden finanziell unterstützt und sind im Gegenzug bei PR-Terminen dabei?

Lang: Genau. Fels ist da sehr kooperativ und stimmt sich mit meinem Terminkalender ab, was für mich sehr wichtig ist, da ich mich auf die WM vorbereite. Ich bin derzeit viel unterwegs. Aber sobald ich hier bin und Kapazitäten habe, stehe ich zur Verfügung. Das kommt ja auch mir zu Gute, wenn ich bei einem PR-Termin bin. Auch dadurch erlangt man Bekanntheit und lernt neue Menschen kennen. Und das ist der zweite Aspekt, der mir bei einem Sponsorenvertrag wichtig ist. Gewichtheben ist nun mal überhaupt kein Sport, der so bekannt ist oder im Fokus steht wie Fußball oder Hockey.

Werden Sie oft von Freunden gefragt, den Umzugshelfer zu spielen?

Lang: Das ist natürlich der Running Gag: Wenn mich jemand kennenlernt und fragt, was ich mache und ich Gewichtheben sage, dann kommt immer, oh, dann melde ich mich, sobald ich umziehe'. Bei uns Gewichthebern ist das aber so, dass wir nur eine Schnellkraft haben.

Vor einem Jahr gab es eine große PR-Aktion des Landes Baden-Württemberg, über die wir auch



Vor genau einem Jahr berichteten wir über eine PR-Umzugsaktion mit Deutschen Gewichthebern.



Gewichtheber Max Lang: „Wenn ich Rückenschmerzen habe, tut mir Schwimmen immer sehr gut.“

ausführlich berichtet hatten: Eine Familie konnte einen kompletten Umzug gewinnen, wobei der Lkw am Ziel von Gewichthebern der Nationalmannschaft ausgeladen wurde. Sie waren bei dieser Aktion ja dabei....

Lang: Genau, damals waren professionelle Möbelträger dabei, die uns gezeigt haben, wie das geht. Und die haben bei weitem nicht so geschwitzt wie wir, denn ich habe locker drei T-Shirts durchgeschwitzt. Wir mussten die Lasten, die Möbelstücke, länger tragen und in komischen Positionen halten. Dies merkt man speziell dann, wenn's im Treppenhaus um die Ecke geht. Das ist da schon was anderes als unser Sport: Wir haben keine Kraftausdauer, ganz klar, wir haben die Schnellkraft. Alles, was länger dauert, wie etwa ein Klavier halten, das strengt ganz schön an. Kurz gesagt: Freunden helfe ich gerne, aber so ein großes Umzugsprojekt wie das in Karlsruhe, danach war ich ganz schön knülle.

Wie trainieren Sie denn für Ihren Sport?

Lang: Auf Kondition trainieren wir gar nicht. Das Reißen und Stoßen kann man ja unterteilen, in den Zug von unten, das

in-die-Hocke-gehen, das Umgruppieren der Hantel, Kniebeugen und Schwungdrücken. All diese Abschnitte kann man einzeln definieren und trainieren. Das machen wir.

Können Sie aus Ihrer Sicht als Leistungssportler einem Möbelträger Tipps geben, wie man die eigenen Knochen und Gelenke fürs Alter schonen kann?

Lang: Übungen gibt es sicherlich sehr viele, aber da müssten Sie wohl eher mit einer Krankengymnastin reden. Ich weiß nur, dass mir schwimmen sehr gut getan hat, wenn ich nach einem Trainingstag Rückenschmerzen hatte. Das entlastet die Wirbelsäule.

Letze Frage: Sind Sie schon mal selbst mit einer Möbelspedition umgezogen?

Lang: Nein, bislang gab es bei mir nur einen größeren Umzug. Da hab ich es so gemacht, dass ich viel entsorgt oder verkauft habe und für die neue Wohnung neu gekauft habe. So viel besitze ich aber auch noch nicht, dass sich da eine Spedition gelohnt hätte. Das habe ich mit Freunden und einem kleinen Transporter gemacht.