

## Eishockey Laufband

# Auch Zug-Profi Christen brauchte am Anfang Hilfe

**GEHVERSUCHE** Björn Christen (26) gehört zu den besten Schweizer Torjägern des EV Zug. Damit es dem Stürmer in Zukunft noch besser läuft, machte er kürzlich die ersten Gehversuche auf dem Laufband.

**Beim ersten Mal mussten Sie sich am Sicherheitsbügel festhalten. Ist der Unterschied zum Laufen auf Eis gross?**

**Björn Christen:** Man kann nicht so leicht gleiten wie auf Eis und sich nicht so frei bewegen wie auf dem Spielfeld. Das Laufband läuft einfach und zu Beginn beschleicht einen das Gefühl, dass man dem Tempo nicht nachkommt. Darum musste ich mich am Anfang halten, bis ich das Gefühl für die Unterlage bekam.

**Der Betreiber der Skatemill sagt, dass dieses Training jeden Hockey-Spieler besser macht. Teilen Sie diese Ansicht?**  
Mich überzeugt das Training. Die

Video-Analyse meines Stils machte deutlich, dass ich läuferisch einiges rausholen kann. Trotz

grossen Kraftaufwand gehörte ich nicht zu den Schnellsten. Dazu kann ich mich bei der Koordination von Laufen und Puckkontrolle steigern. Bin ich auf dem Eis in Scheibenbesitz, bricht das Tempo ein. Auf der Skatemill muss ich das Tempo des Laufbandes mitgehen und versuchen, die Scheibe zu kontrollieren.

**Sie werden also weiterhin in Kloten anzutreffen sein?**

Ja, einmal pro Woche will ich das machen.

ANDREAS INEICHEN

### ALLES WICHTIGE ZUM LAUFBAND

**Ort:** Steinackerstrasse 41 im Industriegebiet Kloten

**Preise:** Erhältlich sind vier verschiedene

Abos:

5 Stunden für 325 Fr.

10 für 550 Fr.

25 für 1125 Fr.

40 für 1600 Fr.

Auch ein kostenloses Probetraining ist möglich.

**Öffnungszeiten:**

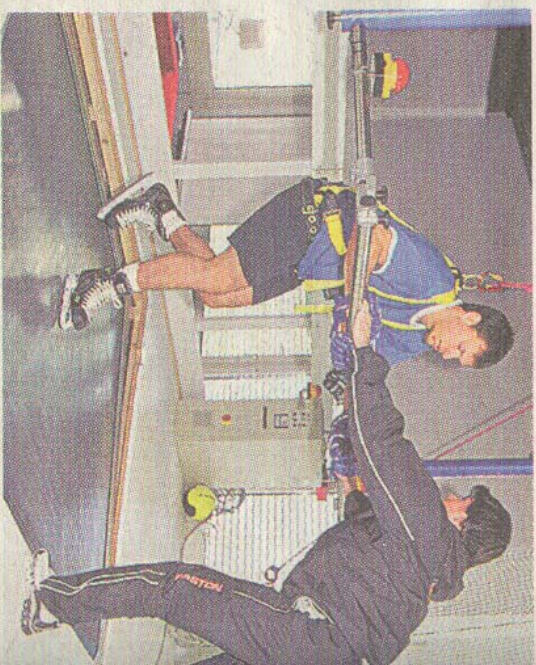
Montag bis Samstag, Terminabsprache unter Telefon 043 818 99 18 oder 079 295 17 47.

**Nötige Ausrüstung:**

Schlittschuhe, Handschuhe und Stock sowie Sportbekleidung.

**Internet:**

[www.hockeyperformancecentre.com](http://www.hockeyperformancecentre.com)



Instruktor Lauber und ein Sicherheitsbügel helfen Christe bei den ersten Gehversuchen auf dem Hockey-Laufband.



Wenn sich Zugs Christen einmal sicherer fühlt, kann er während dem Laufen auch noch auf das Tor schiessen.