

Das Gesundheitsmagazin Migros

iM puls / Gesundheitsmagazin Migros  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'556'071  
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Seite: 4  
Fläche: 312'563 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001624  
Themen-Nr.: 276.017

Referenz: 78665773  
Ausschnitt Seite: 1/5



## Leben für den Nervenkitzel

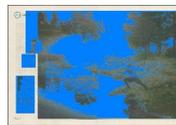
Wie trainiert ein Olympiasieger? Wir haben Snowboarder Nevin Galmarini im Unterengadin begleitet. Dabei verrät er, was einen Champ ausmacht, und gibt Tipps, wie sich Normalportler optimal auf den Winter vorbereiten. Und er erzählt, wie er den Spagat zwischen Papiereis und dem Leben als Aushängeschild des Schweizer Snowboardsports meistert.

Text: Silvia Schütz | Bildern: Michael Sieber

**Nevin Galmarini (33)** ist Profisnowboarder, Vater von Zwillingen und absolviert an der Fernfachhochschule Schweiz den Master of Science in Business Administration.

**F**ebruar 2018, Olympische Winterspiele in Südkorea: Der Unterengadiner Nevin Galmarini wird Olympiasieger im Parallel-Riesenslalom der Snowboarder. «Unglaublich, fantastisch, das Grösste» sei der Olympiasieger gewesen, blickt er zurück. Vier Jahre hatte der Perfektionist

akribisch darauf hingearbeitet, am Renntag ging seine Taktik auf: jeden Lauf auf Tutti gehen. «Es herrschte ein brutaler Druck, doch ich habe nicht an den möglichen Olympiasieg gedacht, sondern den nächsten Lauf visualisiert und keine Emotionen zugelassen.» Dabei half ihm die Erfahrung: Bereits vier Jahre zuvor hatte er in Sotschi die olympische Silbermedaille gewonnen



Das Gesundheitsmagazin Migros

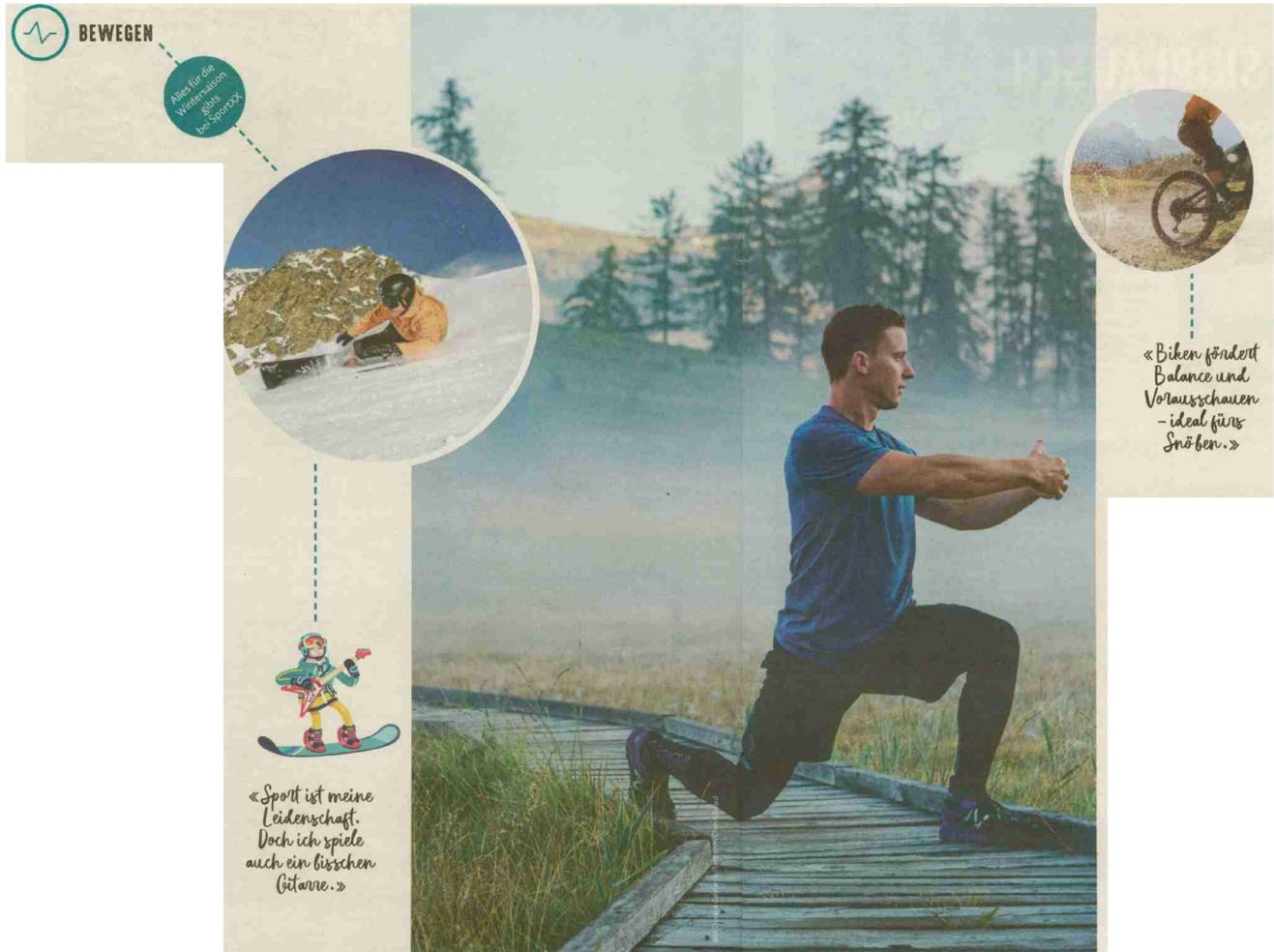
iMpuls / Gesundheitsmagazin Migros  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'556'071  
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Seite: 4  
Fläche: 312'563 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001624  
Themen-Nr.: 276.017

Referenz: 78665773  
Ausschnitt Seite: 2/5



und seine Freude darüber auch in Gebärdensprache kundgetan: Seine Eltern sind beide gehörlos.

**Auf der Kante voll durchziehen**

Der heute 33-Jährige aus Ardez bei Scuol GR gilt im Snowboardzirkus als locker und stressfrei. Sein Geheimnis? «Ich konzentriere mich auf das, was ich ändern und beeinflussen kann.» Noch wichtiger ist die Freude am Sport. «Ich lebe für den Nervenkitzel und bin «giggerig» darauf, voll auf der Kante

durchzuziehen, das ist das Geile am Sport. Am Tag X frei sein im Kopf und dann Rock'n' Roll!» Die Wettkämpfe im Parallel-Modus sind spannend: Wer schneller ins Ziel kommt, ist eine Runde weiter. Die Finalisten stehen sechs Mal pro Wettkampf am Start.

**Biken in der Bergwelt**

Unterengadin, August 2020, 6 Uhr morgens: Der klare Himmel verheisst einen wunderschönen Tag, vereinzelt Bodennebelschwaden im Tal kündigen

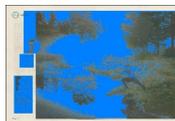
den Herbst an. Ziel ist der Bergsee Lai Nair, der wenige Bikeminuten vom Schloss Tarasp entfernt im Hochmoor liegt. Auch der «schwarze See» wird frühmorgens vom Bodennebel verhüllt. «In zwei Stunden sehen wir hier die Sonne», sagt der Profisnowboarder. Er kennt die Launen der Natur in der Region gut, denn einige seiner Lieblings-Downhill-Strecken führen von Berggipfeln hinunter vorbei am Lai Nair. Sein Ausdauertraining absolviert Galmarini am liebsten



Das Gesundheitsmagazin Migros

iMpuls / Gesundheitsmagazin Migros  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'556'071  
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Seite: 4  
Fläche: 312'563 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001624  
Themen-Nr.: 276.017

Referenz: 78665773  
Ausschnitt Seite: 3/5

auf dem Bike in der trailreichen Berglandschaft rund um Scuol. «Bergauf ist für Ausdauer und Kraft, Downhill für den Spass. Biken fördert auch Koordination und das Voraussehen – beides wichtig beim Snöben.»

Sitzt er nicht auf dem Bike, joggt Galmarini durch die Berglandschaft, fordert sich mit Trailrunning oder macht Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Gut möglich, dass ihn Wanderer, die früh unterwegs sind, auf einer Bank beim Lai Nair sehen. Doch nicht etwa sitzend, sondern balancierend, die Hände auf der Lehne abgestützt, die Beine gerade nach vorn ausgestreckt.

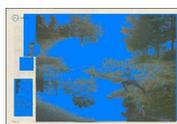
### **Beine, Rücken und Bauch**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination: Das Training für Snowboarder unterscheidet sich grundsätzlich nicht von anderen Sportarten. Wichtig fürs Snowboarden sind Beinmuskulatur, Rücken und Bauch – und auf Profiniveau die Details. Diese stärkt Galmarini im Sommer draussen in der Natur und im Fitnessstudio seines Bruders in Scuol. Mit dem eigenen Körpergewicht und mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Kettlebell, Medizinball oder Hanteln (die Übungen dazu siehe Seite 9). Ende August gehts dann mit dem Team in Zermatt VS und Saas Fee VS auf den Schnee – auch in diesem Jahr, trotz Corona und einer Bandscheiben-OP im Dezember 2019, die für

einen langen Ausfall des Teamleaders der Schweizer Snowboarder gesorgt hat. Unterdessen trainiert Galmarini wieder normal, «einzig Intensität und Wiederholungen sind bei speziell rückenbelastenden Übungen reduziert», sagt er. Die Saison 2020/2021 nimmt er, wie sie kommt, ganz nach seiner Devise: «Machen, was geht, statt sich mit Dingen belasten, die unveränderbar sind». Das Jahr 2019 brachte allerdings auch Erfreuliches: Er heiratete die Mutter seiner unterdessen zweijährigen Zwillinge. Vatersein ist eine Herausforderung der anderen Art. «Beim Snowboarden kann ich alles vorausplanen, ausprobieren und kontrollieren. Bei der Kinderbetreuung nicht», sagt er, grinst und fügt an: «Ich genieße das Papisein und kann dabei voll abschalten.» Ein Tag pro Woche ist Papitag, dann bestimmen Waldhütten bauen, auf Spielplätzen herumrennen und Geschichten erzählen den Alltag.

### **Relaxen in der Sauna**

Körperliche und geistige Entspannung als Ausgleich zum Training findet Nevin Galmarini regelmässig in der Sauna, wobei das Schönste «ein richtig langes Kältebad» sei. Ausserdem spielt er «ein bisschen Gitarre». Auch das Zusammensein mit Familie und Freunden tut gut – am liebsten natürlich an einer der Feuerstellen beim Lai Nair – inklusive Bad im pechschwarzen Moorsee.



Das Gesundheitsmagazin Migros

iMpuls / Gesundheitsmagazin Migros  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'556'071  
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Seite: 4  
Fläche: 312'563 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001624  
Themen-Nr.: 276.017

Referenz: 78665773  
Ausschnitt Seite: 4/5

## So gelingt der Start in die Saison

**Trainieren wie Nevin Galmarini? Mit diesen vier Übungen für Rumpf, Rücken und Beine kein Problem. Im Video (siehe rechts) zeigt der Champ ausführlich, wie es sanft geht – und wie es die Profis machen.**

### Rumpf

Auf Unterarmen und Zehenspitzen abstützen, Rücken gerade wie ein Brett (Plank). Diese Stellung halten. Schwieriger: alternierend ein Bein anheben und wieder abstellen. Noch schwieriger: Diagonal einen Arm und ein Bein anheben. Wiederholungen: bis die Muskulatur brennt, mindestens aber 30 Sekunden.

### Rücken

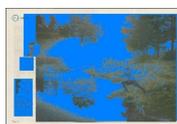
Leicht in die Knie gehen, Gesäss hinten rausstrecken, Oberkörper nicht ganz parallel zum Boden, sondern in der Verlängerung der Wirbelsäule positionieren. In dieser Stellung Rücken maximal einrollen und maximal strecken. Wichtig: Das Gesäss bewegt sich nicht, nur der Rücken.

### Beine

Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln. Danach mit dem Knie des angewinkelten Beins den Boden berühren, indem man mit dem anderen Bein in die Hocke geht. Maximalvariante: Pistol Squat. Auf einem Bein in die Hocke, das andere nach vorn ausstrecken!

### Hintere Oberschenkel

Füsse anwinkeln und auf Fersen stellen. Oberkörper auf dem Boden, Hände vor der Brust gefaltet. Gesäss und Oberkörper anheben und wieder senken. Steigerung 1: jeweils auf einem Bein. Steigerung 2: je weiter weg sich die Füsse vom Gesäss befinden, desto anspruchsvoller.



Das Gesundheitsmagazin Migros

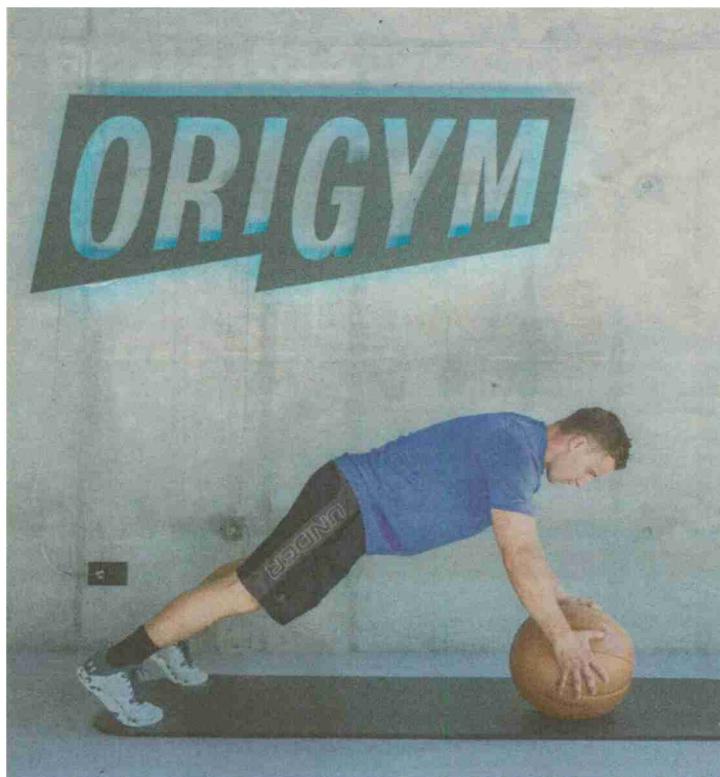
iMpuls / Gesundheitsmagazin Migros  
8031 Zürich  
058/ 577 12 12  
<https://www.migrosmagazin.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 1'556'071  
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Seite: 4  
Fläche: 312'563 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001624  
Themen-Nr.: 276.017

Referenz: 78665773  
Ausschnitt Seite: 5/5



### Die vier Übungen im Video

Nevin Galmarini zeigt exklusiv die Übungen zur Vorbereitung auf die Wintersaison. Viel Spass und Kraft!  
[migros-impuls.ch/galmarini1](http://migros-impuls.ch/galmarini1)