



Polizistin Vera Grundner (Polizeiinspektion Liezen): Neunfache Staatsmeisterin im Gewichtheben.

## Starke Frau bei der Polizei

Die Steirerin Verena Grundner stemmt nicht nur ihre Karriere bei der Polizei, sondern ist auch neunfache Staatsmeisterin im Gewichtheben.

**M**agnesium, Handgelenkbandagen und Langhanteln gehören zur Standardausrüstung fitnessbewusster Frauen. Die Polizistin Verena Grundner, die bis 2008 den Titel „stärkste Österreicherin“ führte, hat schon Gewichte gestemmt, als „Crossfit“ noch „Zirkeltraining“ hieß.

Crossfit ist ein Fitness-Konzept aus den USA, das in den letzten Jahren die heimische Fitness-Branche erobert hat. Die Disziplin setzt auf kurzes, intensives Krafttraining. Unabhängig von Geschlecht oder Alter der Sportlerinnen und Sportler ist Gewichtheben in der Regel fixer Bestandteil von Crossfit-Programmen und erfreut sich durch den amerikanischen Fitness-Trend auch bei uns an Beliebtheit. Im Leistungssport ist Gewichtheben als Trainingsdisziplin angekommen und Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wissen das Krafttraining zu schätzen. „Alpine Skisportler und Skispringer trainieren sehr oft mit uns mit. Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden durch Elemente des Gewichthebens trainiert“, erzählt Grundner aus ihrem Trainingsalltag.

**Mentale Kraft.** Verena Grundner wurde bereits neunmal Staatsmeisterin und nahm für Österreich an zahlreichen internationalen Wettkämpfen teil. Ihren Erfolg schreibt die 27-jährige Polizistin ihrem Ehrgeiz und neben ihrer körperli-

chen Stärke ihrer Willensstärke zu. Zum Gewichtheben kam sie durch ihre Familie. Ihr Vater schreibt die Trainingspläne, die die Ennstalerin drei- bis viermal in der Woche umsetzt. Ihr Heimatverein ist der Athletikklub Union Öblarn. Grundners nächstes Ziel ist der 10. Staatsmeistertitel.

**Das Reißen oder Stoßen** der Langhantel wirkt auf Außenstehende wie eine Qual, die dem Körper zugemutet wird. In Wirklichkeit verletzen sich beim Gewichtheben viel weniger Sportlerinnen und Sportler als bei anderen Sportarten. „Obwohl der Rücken beim Gewichtheben extrem belastet wird, kenne ich keinen einzigen Gewichtheber und keine Gewichtheberin mit Bandscheibenvorfall“, sagt Grundner. Es komme, wie so oft beim Sport, auf die richtige Technik an. „Das richtige Heben oder Reißen wird beim Gewichtheben von Anfang an trainiert. Dass man eineinhalb Jahre fast nur Techniktraining absolviert, ist zwar für viele am Beginn frustrierend, beugt aber späteren Fehlern und Unfällen vor“, erklärt die Sportlerin. Beherrscht man die richtige Technik, bietet Gewichtheben ein differenziertes Ganzkörpertraining, das zur Beweglichkeit, Stabilität und Kräftigung des Körpers beiträgt. Der Mythos vom Gewichtheber, der zum Erfolg nur starke Oberarme braucht, ist falsch.

**Stark gegen Vorurteile.** Trotz zunehmender Popularität ist Gewichtheben alles andere als ein klassischer Mädchensport. „Die Menschen haben ein bestimmtes Bild, wenn sie an Gewichtheberinnen denken. Sie denken an pralle Muskeln und an massige Frauen ohne jede Weiblichkeit“, sagt Grundner. Die zierliche Ennstalerin entspricht nicht diesem Klischee. „Sportlicher Ehrgeiz, ja, aber das körperliche Bild dazu stimmen. Mir ist die Ästhetik sehr wichtig. Ich wollte nie, dass man mir das Gewichtheben auf den ersten Blick ansieht.“

**Dienst in Liezen.** Verena Grundner absolvierte die Polizeigrundausbildung im Bildungszentrum Steiermark und versieht seit September 2017 Dienst in der Polizeiinspektion Liezen. Die Steirerin studierte vor der Grundausbildung zehn Semester lang Medizin. Ihre berufliche Zukunft sieht Grundner allerdings bei der Polizei und nicht im Krankenhaus. Besonders fasziniert ist die Polizistin von der Alpinpolizei. In der wenigen Freizeit die ihr neben Beruf und Training bleibt, treibt die Steirerin noch mehr Sport. Beim Laufen, Radfahren und Bergsteigen kann die naturverbundene Polizistin abschalten und Zeit in der Natur verbringen – Gewichtheben gibt es leider nur „indoor“.

Anna Freinschlag