Funktionelles Training für: Triathleten

Wie können Triathleten auf die anstehenden Meisterschaften vorbereitet werden? Personal Fitness Trainer Stephan Müller zeigt gemeinsam mit Ironman-Gewinnerin Heidi Sessner, wie ein funktionelles Training für Triathleten aussehen kann. Wichtig sind vor allem Übungen für Beine und Oberkörper sowie für einen stabilen Rumpf

DER ALLROUNDER

Ausgangsposition

Zwischenposition

Beschreibung:

- Der Trainierende nimmt einen Seitstütz auf der Hand ein. Der Körper bildet im Idealfall eine Linie.
- Wenn eine stabile Position eingenommen wurde, können das obere Bein und der obere Arm abgehoben werden.
- In einer fließenden Bewegung wird in die Liegestützposition gewechselt. Der Bauch ist angespannt, der Gluteus tief, der Rücken bleibt gerade und der Blick geht nach vorn unten.
- Die Endposition wird erreicht, indem ein Bein abgehoben und unter dem Körper auf die andere Seite des Fußes geführt wird; dabei verdreht sich der Athlet im Unterkörper.

Tipp: Körperspannung ist hier Übung sehr wichtig!

Vorteil für Triathleten: Das ist eine komplexe Übung für die Rumpfmuskulatur beim Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Endposition

BIOKINEMATIK (MUSKELLÄNGENTRAINING)

Gut als Verletzungsprophylaxe und zur Körperpflege

Übung A

Übung A: Beim Triathlon ist man durch stundenlanges Sitzen auf dem Rad in einer aerodynamischen Position ständig nach vorn gebeugt und oftmals sehr verkürzt. Darum ist es sehr wichtig, sowohl den Hüftbeuger als auch die Brustmuskulatur in eine optimale Länge zu bringen und zu öffnen.

Beschreibung:
- Ausfallschritt mit linkem Bein nach vorn, wobei das rechte Knie auf dem Boden aufliegt.
- Die Hüfte bewusst nach vorn schieben, auf dem unten liegenden Knie sollte kein Druck sein, da das Gewicht vor der Kniescheibe ist.
- Nun den Körper aufrichten und sich selbst groß machen, die beiden Therabänder bzw. Gummiseile des Trainers fassen und beide Arme nach hinten oben bringen.
- Das Kinn geht zum Brustbein und der Oberkörper geht nach vorn.

Übung B

Übung B: Das ist eine Variante, die allein durchgeführt werden kann.

Beschreibung:
- Das linke Bein auf eine Erhöhung legen.
- Einen kleinen Ausfallschritt nach vorn machen und dabei ein wenig in die Hocke gehen und die Hüfte nach vorn schieben.
- Die Arme mit einem Gummiseil nach hinten oben führen, das Band auseinanderziehen und so weit wie möglich zurückführen.
- Das Kinn geht zum Brustbein!

Vorteil für Triathleten (Übung A & B):
Durch die häufige Annäherung der vorderen Muskeln (z.B. beim Radfahren) ist es sinnvoll, die vordere Kette immer wieder zu öffnen. Rückenschmerzen haben ihren Ursprung oft in einer verkürzten vorderen Kette.

Übung C

Übung C: Durch bergiges Radfahren mit hoher Kraftkomponente sind der Gesäßmuskel und der M. piriformis sehr beansprucht.

Beschreibung:
- Je nach Beweglichkeit legt man das linke Bein auf eine Erhöhung und dreht den Fuß nach rechts (wie bei einem halben Schneidersitz). Mit einer Unterlage liegt das Bein bequemer auf.
- Einen aufrechten Stand einnehmen, die Hüfte nach vorn schieben und den Oberkörper leicht nach vorn beugen. Seitenwechsel nicht vergessen.

Vorteil für Triathleten (Übung C):
Lange Sitzeinheiten, z.B. beim Radfahren, führen zu einer eingeschränkten Funktion des Iliosakralgelenks (ISG). Dieses wird durch die Dehnung wieder mobiler gemacht. Einschränkungen und Schmerzen können dadurch deutlich verringert oder sogar ganz beseitigt werden.

INS WASSER EINTAUCHEN

Beschreibung:
- Beine sind leicht gebeugt; Oberkörper nach vorn gebeugt.
- Der Blick ist nach vorn gerichtet (wie beim Schwimmen), da im Triathlon alle Meisterschaften und Ironman-Rennen in freien Gewässern stattfinden und die Orientierung extrem wichtig ist, um keine unnötigen Meter zu schwimmen.
- Bei dieser Übung wird das Wasserfassen imitiert und der erste Teil des Zuges trainiert.
- Wechselseitig wird von vorn gezogen (wie wenn die Hand ins Wasser taucht), bis der Ellbogen ca. im rechten Winkel unter dem Körper ist.

Tipp: den Ellbogen möglichst hoch halten! Es ist darauf zu achten, dass der Ellbogen unter Wasser bzw. unter dem Körper hoch, d.h. vorn, bleibt und der gesamte Unterarm zum Ziehen und somit auch zum Abdrücken im Wasser verwendet wird.

Vorteil für Triathleten: Die Übung ist optimal für die Anstellphase beim Schwimmen, um sich dadurch besser nach vorn abdrücken zu können.

Ausgangsposition

Endposition

MONSTERWALK

Ausgangsposition

Zwischenposition

Endposition

Beschreibung:
- Miniband oder Theraband oberhalb des Sprunggelenks um beide Beine führen.
- Den Bauch anspannen, die Beine sind leicht gebeugt und ca. hüftbreit geöffnet. Das Band ist unter leichter Spannung.
- Das rechte Bein macht nun einen weiten Schritt nach rechts und das linke Bein zieht wieder zum hüftbreiten Stand nach. Dann Seitenwechsel.

Vorteil für Triathleten: Triathleten sind sehr vielseitig, dennoch wird bei allen drei Sportarten nur nach vorn gearbeitet, egal ob beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Die Hüftstabilisation wird hier gern vernachlässigt, spielt jedoch eine große Rolle für einen schönen, kraftvollen und flüssigen Laufstil.

INFORMATIONEN ZU TRIATHLON

Der Triathlon verbindet die drei gesündesten Sportarten überhaupt: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Beim Ironman auf Hawaii gelten beispielsweise die folgenden Distanzen: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen. Die olympische Distanz ist hingegen: 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen.

Anforderungsprofil an Triathleten: Ausdauer, Belastbarkeit, Siegeswillen, Konzentration über einen langen Zeitraum (immerhin dauert ein Ironman 8–17 Stunden!), mentale Stärke, Ermüdungswiderstandsfähigkeit, aber auch Kraft, Reaktion und eine gewisse Schnelligkeit sind gefragt – und das alles in drei unterschiedlichen Sportarten!

LAUFÜBUNG I

Ausgangsposition

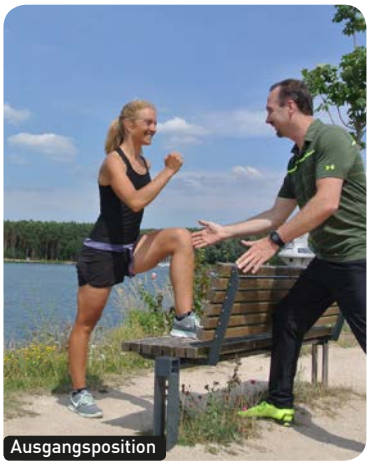
Endposition

Beschreibung:
- Mit dem Rücken zu einer Erhöhung positionieren und barfuß mit einem Bein auf einer instabilen Unterlage stehen.
- Das freie Bein wird auf der Erhöhung abgelegt (so wird die Laufbewegung perfekt simuliert).
- Der gesamte Körper bleibt aufrecht. Nun gleichzeitig dynamisch mit den Armen, wie beim Laufen, mitschwingen und dabei in die einbeinige Kniebeuge gehen.
- Der Winkel im Kniegelenk beim vorderen Bein sollte dabei nicht kleiner als 90 Grad sein.
- Das vordere Knie sollte zudem nicht über die Fußspitze ragen, da sonst die Belastung auf das Kniegelenk zu groß wird.

Tipp: Es handelt sich hierbei um eine koordinativ anspruchsvolle Übung. Es ist daher ratsam, zuerst mit einem festem Untergrund zu beginnen und dann mit dem Untergrund zu variieren. Je instabiler der Untergrund, desto schwieriger wird es, da mehr Fußmuskeln trainiert werden und die Balance gehalten werden muss. Der Rücken bleibt zudem immer gerade und die Hüfte sollte stabil bleiben.

Vorteil für Triathleten: Diese Übung ist ideal, um für das Laufen einen vollen Bewegungsablauf zu erhalten.

LAUFÜBUNG 2


Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Auf eine Erhöhung steigen.
- Der linke Fuß ist auf der Erhöhung aufgestellt.
- Mit dem freien Bein kräftig abdrücken, auf die Erhöhung steigen und den Oberschenkel nach oben ziehen.
- Die Arme arbeiten dynamisch und sollten diagonal mitgenommen werden.
- Danach absteigen und wiederholen. Seitenwechsel nicht vergessen.

Tipp: die perfekte Laufübung, die nahezu überall durchzuführen ist.

Vorteil für Triathleten: Der Triathlet bekommt hier eine ideale Möglichkeit, um den Abdruck und die Dynamik für das Laufen zu schulen.

BUCHTIPP

Übungen für stabile Gelenke, die beim Triathlon ebenso eine große Rolle spielen, gibt es zum Beispiel in den Betreuungshandbüchern des Health and Beauty Verlags. Eine Online-Bestellung ist unter **www.bodylife.com/shop** möglich.

DAS BINDEGEWEBE BEARBEITEN

Faszienübung 1:
- Bequem auf die Matte setzen.
- Die Blackroll unter die linke Wade legen, das rechte Bein anwinkeln und mit dem Körper vom Boden abheben.
- Nun den Körper vor- und zurückschieben und damit die linke Wade massieren.
- Dann kommt der Seitenwechsel.

Faszienübung 2:
- Eine Hartschaumkugel unter den linken Teil des Gesäßes legen, nun das linke Bein über das rechte schlagen, um den Druck zu verstärken. Mit den Armen hinter dem Körper abstützen und leichte kreisende Bewegungen durchführen, um die Muskulatur und die Faszien zu lockern.

Tipp: Eine Eigenmassage ist schnell gemacht und vermeidet Verletzungen (und ist auch gut während dem Fernsehschauen machbar!).

Vorteil für Triathleten: Durch eine Behandlung der Faszien (Bindegewebe) vor oder nach dem Wettkampf oder Training wird die Regenerationszeit deutlich verkürzt und das Gewebe sowie die Abläufe beim Triathlon werden deutlich verbessert. Wenn die Faszien besser gleiten, arbeitet der gesamte Körper deutlich ökonomischer.

Faszienübung 1

Faszienübung 2

Stephan Müller | Ernährungsberater, TÜV-zertifizierter Personal Fitness Trainer, Trainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister sowie von Bundesligaprofis (Fußball, Handball, Volleyball), Inhaber des GluckerKollegs und der PT Lounge GmbH, Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V.; www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com

Heidi Sessner | Ironman-Siegerin, Weltmeisterin mit der Mannschaft, Europameisterin und Vize-Europameisterin, 9 x Deutsche Meisterin, Ernährungsberaterin, Triathlon-Coach, Trainingslager für Triathleten seit über 10 Jahren, Personal Trainer;
www.heidi-sessner.de, www.mein-ernährungscoach.de