

Funktionelles Training für: Biathlon & Langlauf

Wie trainiert man Biathleten und Langläufer? Personal Trainer Stephan Müller zeigt mit dem erfolgreichsten deutschen Geschwisterpaar, den Olympiasiegerinnen und Weltmeisterinnen Manuela Henkel und Andrea Burke (geb. Henkel), ein funktionelles Training für den Biathlon und den Langlauf. Am wichtigsten sind Übungen für Beine, Oberkörper und für den Rumpf. Satz- und Wiederholungszahlen können Trainer, je nach Trainingsziel, selbst bestimmen



ROTATION MIT DEM MEDIZINBALL

Beschreibung:

- Der Trainierende setzt sich auf einen Jumper und stabilisiert den gesamten Körper.
- Die Beine werden vom Boden genommen und der Medizinball wird mit den Armen festgehalten.
- Im Anschluss wirft der Trainierende den Ball durch eine Rotation zum Trainer.
- Der Trainer wirft den Ball wieder zurück.
- Nach dem ersten Satz wechselt der Trainer die Seite und die Übung wird auf der anderen Seite durchgeführt.

Tipp: Halte bei der Übung den Rumpf stabil und den Oberkörper aufrecht.



Ausgangs- und Endposition

VENTRALE KETTE FÜR EINEN STABILEN RUMPF



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Unterarmstütz einnehmen; Knie vom Boden abheben.
- Den gesamten Körper unter Spannung bringen.
- Einen Arm vom Boden abheben und nach vorn strecken.
- Das entgegengesetzte Bein vom Boden abheben und die Position für 10–20 Sekunden halten.
- Danach die Seite wechseln.

Tipp: Die Übung entwickelt sehr gut die rotatorische Komponente für die Belastung beim Langlauf und beim Biathlon.

RUMPFSTABILISATION IM STEHEN



Beschreibung:

- Der Trainierende steht aufrecht und der gesamte Körper ist angespannt.
- Der Trainer hält beide Arme des Trainierenden fest.
- Der Trainierende spannt den Körper an und lässt sich so weit, er es sich zutraut, nach vorn fallen.
- Nun lässt der Trainer einen Arm los und der Trainierende muss sich stabilisieren und ausgleichen.
- Danach werden beide Arme wieder gleichmäßig festgehalten und im Anschluss wird der andere Arm losgelassen.

Tipp: Zur Steigerung kann die Übung mit geschlossenen Augen durchgeführt werden

ZUGBEWEGUNG FÜR DIE LOIPE

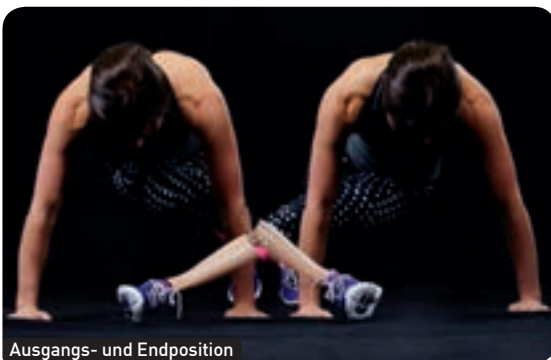


Beschreibung:

- Der Trainierende steht mit leicht gebeugten Knien da und umfasst jeweils ein Tube pro Hand.
- Der Trainer hält das Tube oberhalb seines Kopfes mit beiden Armen stabil fest.

- Der Trainierende zieht das Tube, wie beim Stockeinsatz in der Loipe, nach hinten.

REAKTIONSVERMÖGEN



Beschreibung:

- Der Trainierende stellt sich mit einem Vierfüßlerstand auf den Boden.
- Die Füße berühren den Boden.
- Im Anschluss springt der Trainierende von links nach rechts und wechselt dabei die Beine ab.

STABILE HALTUNG FÜR DAS SCHIESSEN



Beschreibung:

- Der Trainierende stellt sich auf einen Balanza und versucht, die Stabilität zu halten.
- Der Trainer bringt von außen eine Instabilität auf den Trainierenden.
- Der Trainierende muss diese Position halten können.

Skilanglauf-Wettkämpfe werden im klassischen Stil und im Skating ausgetragen. Die Distanzen variieren zwischen ca. 1,5 km beim Sprint und bei Distanzrennen 30 km (Frauen) bzw. 50 km (Männer). Skilangläufer sind daher sehr vielseitig ausgebildet. Neben Kraftausdauer und Schnelligkeit ist vor allem eine effiziente Lauftechnik gefragt. Dies schließt ein gutes „Skigefühl“, Koordination, Sensomotorik/Gleichgewicht und eine gute Abfahrtstechnik ein. Im Wettkampf bedarf es außerdem einer guten Renntaktik, der Fähigkeit, körperlich an seine Grenzen zu gehen und der mentalen Stärke im Kampf „Mann gegen Mann“ bzw. gegen die Uhr. Langlauftraining ist zeitintensiv, aber sehr abwechslungsreich und der Trainingsaufbau auf den Saisonhöhepunkt ausgerichtet.

DER PRELLBALL



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Der Trainierende nimmt einen Medizinball in die Hände und springt nach oben.
- Beim Runterkommen den Ball mit der maximalen Dynamik auf den Boden aufprellen und im Anschluss wieder fangen.
- Der Trainierende muss dabei die Rumpfmuskulatur extrem stabilisieren.

Tipp: Wenn die Belastung zu gering ist, erhöhe das Tempo und verkürze die Pausen zwischen den Prellvorgängen.



v.l.: Andrea Burke, Stephan Müller, Manuela Henkel

DIE STABILISATION TRAINIEREN



Ausgangs- und Endposition

Beschreibung:

- Der Trainierende steht mit einem Bein auf einem Jumper oder auf einer eng zusammengerollten Matte.
- Das andere Bein ist weg vom Boden.
- Der Trainierende muss die Position halten.

Biathlon ist eine Kraftausdauer-Sportart, bei der man selbst beim Stehen um jede Sekunde kämpfen muss. Hohe physische Belastungsfähigkeit macht es möglich, auch am Schießstand die nötige mentale Konzentration halten zu können. Gute Grundlagen in der Ausdauer sowie der allgemeinen als auch spezifischen Kraft sind für Biathleten ein wichtiges Fundament. Konditionelle Fähigkeiten sind nicht nur auf der Strecke entscheidend. Am Schießstand muss der Biathlet den Belastungen von der Runde widerstehen, um sicher die Schüsse ins Schwarze zu treffen. Die große Kunst ist es, diese Fähigkeiten auch im Wettkampf umzusetzen. Zudem muss man sich im Training das nötige Selbstbewusstsein holen und auf dieses im Kampf um die Medaille zurückgreifen.

Andrea Burke (geb. Henkel) | Olympiasiegerin (2 x Gold, 1 x Silber, 1 x Bronze), 8-fache Weltmeisterin, Einzel-Weltcupsiegerin; bisher die einzige Biathletin, die in allen vier Einzelwettbewerben (Einzel, Sprint, Verfolgung und Massenstart) Weltmeisterin ist; www.andrea-henkel.de

Stephan Müller | Ernährungsberater und TÜV-zertifizierter Personal Fitnesstrainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister (u.a. für den österreichischen Skiverband), Inhaber GluckerKolleg und PT Lounge, Buchautor und Experte für Athletik- und funktionelles Training; Mitglied im Vorstand BPT e.V.; www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com

Manuela Henkel | Staffel-Olympiasiegerin (2002) und Staffel-Weltmeisterin (2003) im Langlauf, Teilnahme an drei Olympischen Spielen und acht Weltmeisterschaften, längstes Rennen und Karriereabschluss 2010: Wasalauf 90 km (7. Platz) und Langläuferin aus Leidenschaft; www.ellahenk.de