

Get ready for Wintertriathlon

Zwar ist der nächste (mitteleuropäische) Triathlon für die meisten noch weit entfernt, aber jedem ist bewusst, dass die Winterzeit gut zum Bearbeiten von technischen Problemen z.B. beim Schwimmen oder Laufen oder zum Einstellen von Sitzpositionen (vielleicht sogar durch gezielte Video-Analysen oder mit einem Trainer) genutzt werden kann, damit dann im Frühjahr ohne Überlastungserscheinungen die Trainingsumfänge wieder gut gesteigert werden können. Die Voraussetzungen für eine gute Triathlon-Saison schafft man im Winter! Text: Angela Passenbrunner

W

Unter uns befinden sich aber auch zahlreiche Triathleten, die sich nicht nur dem Grundlagen-Training verschreiben, sondern sich gezielt auf Bewerbe im Winter vorbereiten. Zum Beispiel auf einen Wintertriathlon!

Ganz nebenbei bereitet man sich mit Langlaufen, Mountainbiken und natürlich Laufen auf die warme Saison vor. Nur mit alternativen Trainingsmethoden, die deutlich mehr Spaß machen, als auf dem Rollentrainer die Wand anzustarren ...

Die wegen der oftmals sehr, sehr tiefen Temperaturen meist relativ spärlich besuchten und aus mir noch nicht erschlossenen Gründen selten angebotenen Wintertriathlons sind Bewerbe, die es durchaus in sich haben!

Nach einem mehr oder weniger kurzen Lauf im Schnee und einer teilweise technisch sehr anspruchsvollen Mountainbike-Strecke auf rutschigem Untergrund wird als Draufgabe volle Konzentration und Koordination in der dritten Disziplin auf dünnen Latten gefordert. Und das meist schon völlig „blau“!

Wer hier zusätzlich zu einem starken Herz-Kreislauf-System am Ende noch genügend sensomotorische Fähigkeiten und Körperstabilität zeigt, hat die Nase vorne. Denn um in der letzten Disziplin, dem Langlaufen, die entscheidenden Meter auf den Gegner herauszuholen, bedarf es nicht nur der richtigen Wachswahl, sondern auch der körperlichen Voraussetzungen, um das lange Gleiten am Schi, nach vorangegangener Leistung ermüdet, noch durchführen zu können.

Im Gegensatz zum klassischen Laufen verlangt die Skating-Technik den Beinachsen zusätzliche Stabilität ab, und solange der Rumpf nicht kräftig genug ist, erlangt man durch einen kräftigen Stockeinsatz nie den Vortrieb, den er bringen könnte.

Was macht dich also schneller?

Du hast es vielleicht schon erraten, an diesem Punkt sind wir wieder bei der Wichtigkeit des allseits beliebten Athletiktrainings bzw. Rumpfstabilisationstrainings angekommen! Auf die Gefahr hin, dass wir uns wiederholen, wollen wir es nochmals betonen, da es wirklich wichtig ist und wir leider in der Praxis sehen, dass dieses Training viel zu oft stiefmütterlich behandelt wird.

Dein Rumpf bildet deine Körpermitte und ist bei Bewegungen aller Disziplinen, ob beim Schwimmen, Laufen oder

Langlaufen, Rennradfahren oder Mountainbiken, beteiligt, da hier die Kräfte aller Extremitäten ansetzen.

Mit regelmäßigem Athletiktraining ...

... stärkst du deinen Rumpf: Mit der Stärkung deiner Körpermitte kannst du also die Kraftübertragung auf Arme und Beine verbessern. Auch die Wasserlage beim Schwimmen kann sich ganz nebenbei positiv verändern.

... kräftigst du deine Gesäßmuskulatur: Die Stabilität deiner Beinachse hängt wesentlich von der Kraft der Gesäßmuskulatur ab, da sie deine Oberschenkel stabilisiert und so ein Abweichen deiner Kniegelenke nach innen oder außen (Varus-O/Valgus-X) verhindert. Demnach leistet sie einen wichtigen Beitrag, Überlastungserscheinungen an Hüfte, Knien und Sprunggelenken zu vermeiden!

... verbesserst du die inter- und intramuskuläre Koordination: Dadurch schulst du die Schnellansteuerung deiner Muskulatur, die du beim Laufen auf unebenem Untergrund, beim Mountainbiken, Langlaufen (Balance auf dem Schi), aber auch beim Zielsprint brauchen kannst. Viele Übungen können mit labilen Trainingsgeräten aufgepeppt werden, und so kannst du Kraft- und Sensomotoriktraining vereinen (Sling Trainer, Gymnastikball, Balance Pad, IndoBoard, MFT, ...).

Oben genannte Fähigkeiten tragen also wesentlich zur Steigerung deiner Leistung im Wintertriathlon bei. Langlaufen zum Beispiel setzt einen stabilen Einbeinstand auf einem dünnen Schi auf einer unebenen Loipe voraus. Dabei sollte auch der Oberkörper nicht zur Seite pendeln und die Knie nicht nach innen kollabieren.

Auch beim Mountainbiken gehört zu einer guten Technik eine gute Reaktionsfähigkeit, also Schnellansteuerung der Muskulatur, und eine gute Rumpfstabilität, um ein eventuelles Rutschen am Schnee ausgleichen und einen Sturz verhindern zu können.

Speziell für das Wintertriathlon-Training haben wir hier einen kleinen Trainingscircle zusammengestellt. Je nach Trainingszustand haben wir neben der Grundübung (2) eine leichtere Variante (1) und Ideen zur Erschwerung der Übung (3) hinzugefügt.

Also gemma's an, überwinden wir den inneren Schweinehund und stürzen uns ins Athletiktraining. Und ganz nebenbei profitiert man auch den Rest des Jahres davon!

SEITLICHE RUMPFSTABILISATION



Bauchgrundspannung aufbauen, Körper in einer Linie halten, Becken bleibt stabil, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

- 1) Position halten
- 2) Beine abwechselnd hochheben, Becken bleibt dabei oben!
- 3) Stütz dich auf ein Balance Pad oder einen Gymnastikball oder lege deinen Fuß in die Schlaufe eines Sling Trainers.



EINBEINSTAND

Das Standbein leicht beugen, Knie nach außen drehen. Das andere Bein von hinten nach vorne bewegen, das Knie wird hochgezogen, wobei die Beinachse des Standbeines und der Oberkörper gerade stabilisiert werden müssen.

Grundübung: auf einer zusammengerollten Matte oder auf einem anderen instabilen Trainingsgerät **Leichter:** auf dem ebenen Boden
Schwieriger: Augen schließen oder zusätzlich einen Ball in die Luft oder gegen eine Wand werfen oder mit mehreren Bällen jonglieren
3 x 10 Wh Varianten: Kreisel, Luftpolster, Kippbrett, ...



EINBEINSTAND gegen die Wand

Das Standbein leicht beugen, Knie nach außen drehen. Das andere Knie wird auf 90° Hüftbeugung hochgehoben und gegen die Wand gedrückt. Die Ferse wird gleichzeitig nach oben gehoben.

Die Beinachse des Standbeines, das Becken und der Oberkörper müssen gerade stabilisiert werden.

Ziel: Jede Seite 3 x 1 Min. halten. Beginne mit 20-30 Sek. und steigere täglich um 5 Sek.



KRÄFTIGUNG DES SCHULTERGÜRTELS

Leichte Kniebeuge mit Oberkörpervorlage. Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten spannen. Der Blick ist nach vorne und unten gerichtet, damit die Halswirbelsäule „lang“ bleibt. Das Theraband wird z.B. an der Tür befestigt und mit gestreckten Armen von oben bis zu den Hüften seitlich gezogen. Die Schulterblätter bleiben während des gesamten Bewegungsablaufes nach hinten gespannt.

Schwieriger: Stell dich auf ein labiles Trainingsgerät oder knie dich auf einen Gymnastikball.

EINBEINIGE KNIEBEUGEN IN DIE STANDWAAGE MIT KURZHANTELN

Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen (Beugung kommt aus dem Hüftgelenk). Hinteres Bein gerade nach oben heben. Standbein bleibt leicht gebeugt – Hüfte/Knie/Sprunggelenk in einer Linie einordnen und stabilisieren!

Leichter: ohne Hantel und vorne leicht an einer Wand oder einer Sessellehne anhalten
Schwieriger: Augen schließen oder Bein auf ein instabiles Trainingsgerät stellen

Serien: 3 x
 Wh: 20
 Pause: 30 Sek.
 Becken und Knie des Standbeins müssen stabilisiert werden.



EINBEINIGE KNIEBEUGEN

Bauchgrundspannung aufbauen, Körper in einer Linie halten, Becken über die Gesäß- und Rückenmuskulatur nach oben drücken, Kinn leicht zum Brustbein ziehen.

- 1) Position halten
- 2) Beine abwechselnd hochheben, Becken bleibt dabei oben!

3) Platziere die Füße auf einem Balance Pad oder einem Gymnastikball oder lege deine Füße in die Schlaufen eines Sling Trainers.



ANGELA PASSENBRUNNER, PT

Physiotherapeutin seit 2003, seit 2011 Leitung der Praxis Gemma in Judendorf-Straßengel und in Graz. Sportphysiotherapeutische Betreuung des Downhill- und 4X-Nationalteams bis 2012, seit 2013 bei der Red Bull Cliff Diving World Series Tour, Gang-, Lauf- und Bewegungsanalysen
www.gemma-physiotherapie.at

