

Kraft aus der Mitte: Nur mit stabilem Rumpf kann man sich in dieser Position längere Zeit halten.



Einfach, effektiv und präventiv: TRX-Schlingen-Workouts

KRAFT UND GLEICHGEWICHT

Für ambitionierte Skilangläufer ist neben der Leistung des Herz-Kreislauf-Systems vor allem die Entwicklung der Rumpfkraft leistungsbestimmend. Wer nur zum Spaß läuft, kann mit stärkerem Körperkern, wie man den Rumpf auch nennt, seine Lauftechnik verbessern und muskulären Über- und Fehlbelastungen im gesamten Körper vorbeugen.

Es klingt abgedroschen, doch einen guten Langläufer zeichnet mehr aus als nur eine starke Kondition und kräftige Beine. Der Rumpf ist der entscheidende Bereich, denn die Muskeln im Körperkern (Core) sorgen für Stabilität und Effektivität der Bewegungen. Ein ausgezeichnetes Gerät, um genau diese Regionen zu stärken und zu verbessern, ist der TRX-Schlingentrainer.

Nach der Vorstellung des Core-Trainings bewegen sich die Extremitäten nicht für sich, sondern stets im starken Zusammenwirken mit den Muskeln im Rumpf, die das Zentrum für die Kraftentwicklung in den Extremitäten sind. Ein gutes Beispiel ist Rudern: Die gesamte Kraft aus den Beinen muss über Hüfte, Rücken und Schultern in die Hände weitergeleitet werden. Ist der Rücken zu schwach, strecken sich die Beine ohne effektiven Vortrieb, die Bewegung verpufft quasi im Rumpf. Auch beim Laufen, vor allem im ermüdeten Zustand, vermindert bzw. verhindert funktionales Krafttraining die unnötigen und störenden Seitwärts- und Ausgleichsbewegungen. Der Bewegungseinsatz geht ganz gezielt in die Bewegungsrichtung, verbraucht so nicht unnötig Energiereserven. Sich oft einschleichende Fehlbelastungen werden vermieden, für die Verletzungsprophylaxe ein wichtiges Merkmal.

ARME SIND KEINE VORTRIEBSMASCHINEN!

Die großen Muskelschlingen im Bauchbereich, entlang der Wirbelsäule, am Becken und im Schultergürtel halten daran die größten Anteile. Die wirkungsvollen „Vortriebsmaschinen“ aus den großflächigen Bauchmuskeln und der Hüftmuskulatur sind in ihrer Bedeutung für den Langläufer besonders hervorzuheben, aber auch die Tiefenmuskulatur, das Zwerchfell, der Beckenboden und zusätzlich die kleineren, innen entlang der Wirbelsäule liegenden Muskeln tragen zur Stabilität und Drehfähigkeit der Wirbelsäule bei. Für Langläufer zählen selbstverständlich die Muskeln im Schulterbereich mit zum starken Rumpfkorsett. Merke hierzu: Die Schulterblätter und damit die Arme sind

nicht knöchern mit dem Brustkorb verbunden, sondern nur über Muskeln. Sind diese zum Rumpf zählenden Subscapularismuskeln zu schwach, bringen die stärksten Armmuskeln einen nicht voran!

DOPPELT EFFEKTIV: KOMBITRAINING

Mark Verstegen, der durch die Arbeit mit der deutschen Fußball-Nationalmannschaft bekannt gewordene Protagonist des funktionalen Core-Trainings, hat die Grundidee so charakterisiert:

„Indem man mit dem Core-Training die Rumpfmuskulatur stärkt, wird der ganze Körper stabilisiert.“

MARK VERSTEGEN

„Wir machen die Trainingswirkungen noch vielseitiger, indem wir die Trainingsaufgaben mit Gleichgewichtsgeräten kombinieren. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist auch für Langläufer bedeutend, die Investition in die Verbesserung des Gleichgewichts verspricht eine gesteigerte läuferische Rendite.“ Skilanglaufen fordert durch ständiges Beschleunigen und Ausgleichen der Trägheitskräfte vor allem das dynamische Gleichgewicht (Regulation in der Bewegung; Anm. d. Red.). Wellen, Abfahrten oder Kurven fordern ebenso die unmittelbare Gleichgewichtsreaktion wie auch unterschiedlicher, mal eisglatter, mal stumpfer, bremsender Schnee.

Besonders deutlich wird die Bedeutung des Gleichgewichts für eine lange, effektive Gleitphase. Das gilt gleichermaßen für die Skating- wie für die klassische Lauftechnik, denn jeder Abstoß und jede Richtungsänderung stellen das Gleichge- ➤

Stand im Schlingentrainer:

Die waagrecht ausgestreckten Arme stützen gegen die Haltebänder des Schlingentrainers. Der Oberkörper ist rundherum angespannt, Beine zunächst unterm Körper. Ist ein stabiles Gleichgewicht erreicht, spreizt man die gebeugten Beine weiter, hält eine hohe Muskelspannung für wenige Sekunden und zieht sie wieder zusammen – nicht nur eine „Just for show“-Übung, sondern eine sehr herausfordernde athletische Aufgabe.

Die Trainingsempfehlungen:

- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts ganzjährig ins Training einbinden, besonders zum Start der Schneesaison. Wer wacklig auf dem Ski steht und sich ständig neu ins Gleichgewicht bringen muss, verbraucht Kraft und Aufmerksamkeit, außerdem steigt das Verletzungsrisiko.
- Regelmäßig üben, als ambitionierter Langläufer mindestens zweimal pro Woche eine Form des koordinativen Krafttrainings durchführen, je eine bis eineinhalb Stunden inkl. Aufwärmen, Gymnastik, Kraftteil und Cool-down. Fahrradergometer, Ruderergometer oder Step-Geräte sind ideal zum Aufwärmen, einige Minuten Seilspringen erfüllen denselben Zweck. Dann sind Muskeln und Herz-Kreislauf-System auf die Belastungen optimal vorbereitet.

- Aufgaben müssen eingeübt werden, auch wenn sie grundsätzlich ungefährlich sind. Übungen sind durchaus anstrengend, müssen nicht gleich perfekt aussehen. Muskelschmerzen sind beim Neueinstieg völlig normal, bei Gelenkschmerzen abbrechen, allgemein erst mal nicht übertreiben. Bei Kombitraining: erst TRX- dann Ausdauertraining.
- Hilfe für Anfänger sinnvoll: ein Partner hindert den Ball am Wegrollen oder gibt taktile Hilfen z. B. zur Körperstreckung. Spiegel helfen ebenfalls, die Bewegungen zu kontrollieren und leichter zu lernen. Beachten Sie bitte unbedingt die Sicherheitshinweise der Gerätehersteller! Genügend Sicherheitsabstand zu Wänden und anderen harten Hindernissen halten!
- Empfohlene Trainingsmethode: Circuit-, also Zirkeltraining, jeweils bein- und armbetonte Übung im Wechsel.

wicht auf die Probe – und damit auch die für Stabilität sorgenden Muskelgruppen im Kern. Je entwickelter die Fähigkeit zur Gleichgewichtsregulation ist, desto schneller und gezielter reagieren Skilangläufer auf Störungen und finden eine geeignete Bewegungsantwort.

Man darf nun nicht erwarten, dass die Trainingsaufgaben sich unmittelbar in der skitechnischen Umsetzung abbilden, aber die ständige regulative Anpassung stärkt die Gleichgewichtsfähigkeit intensiv. Der Multinutzen ist eindrucksvoll: Fähigkeiten wie Raumorientierung, Flexibilität, Agilität und Beschleunigung werden mittrainiert. Fast alle Aufgaben entwickeln

zusätzlich Gewandtheit und Geschicklichkeit, und damit letztendlich auch Effektivität und Sicherheit auf dem Ski!

Deshalb stellen wir Ihnen für die Kombination von Schlingentraining mit Gleichgewichtsübungen eine Reihe von Geräten vor, die alle den gleichen Zweck erfüllen. Der Schlingentrainer ist die moderne Form der Turnhallenringe, diese sind identisch einsetzbar. Unsere Aufgaben sind zwar für die im Bild gezeigten Geräte beschrieben, jedoch sind die regulativen Unterlagen vielfach untereinander austauschbar. Im Prinzip ist fast alles als Trainingsmittel geeignet, was wackelt und dabei keine Verletzungsgefahr birgt. Dazu gehören die

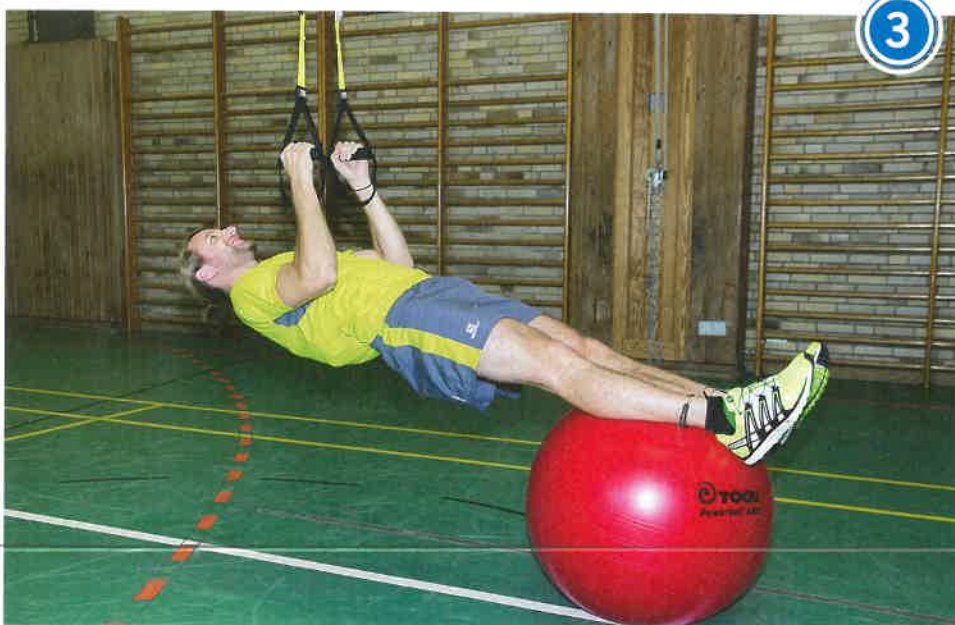
Rollbretter („Rola Bola“-Wippe), luftgefüllte Elastik-Kissen, Jumper, Airex-Kissen, Swiss-Ball, Balance-Kreisel. Auch der Togu-Skitrainer, eigentlich für die alpine Skigymnastik konzipiert, ist ein prima Trainingsgerät und multifunktional einsetzbar.

Viel Spaß bei diesem anspruchsvollen Programm, mit dem Sie einfach und dennoch sehr effektiv Ihre Körperkraft und Gleichgewichtsfähigkeit und in der Folge dann auch wie gewünscht Ihre Laufleistung und Ihr Laufvergnügen steigern können.

Literaturempfehlung: Marcel Doll: **Das ultimative Schlingentraining**, 200 S., 19,99 Euro, Riva Verlag München 2014 <

Liegestütz auf dem Rollbrett: Die Hände stützen sich senkrecht auf dem Rollbrett ab (Vorsicht beim Bodenkontakt, Finger vorher abspreizen). Die Füße stecken in den Schlaufen des Schlingentrainers. Die Arme werden zum Liegestütz gebeugt und wieder gestreckt. Die Spannung im Körper wird maximal hoch gehalten, dabei wird das Gleichgewicht auf dem Rollbrett gehalten. Hat man Sicherheit gewonnen, kann man bei gebeugten Armen erst vorsichtig, dann mutiger seitwärts rollen. Als Wackelunterlage für die Hände taugen diverse Alternativen: luftgefülltes Sitzkissen, Medizinball, Airex-Kissen, Jumper.

2



3

Klimmzug I: Die Füße und Unterschenkel stützen sich minimal geöffnet auf dem Swiss-Ball ab, die Hände greifen die Schlaufen. Der Körper bleibt gestreckt, während der Schultergürtel im Klimmzug hochgezogen wird. Eine sehr herausfordernde Übung für Rücken, seitliche Rumpfmuskeln und Gesäß, da sie die Lage stabilisieren müssen. Leichter wird es, wenn anfänglich ein Partner (oder Gummiring) den Ball am Wegrollen hindert, die Konzentration kann sich dann auf die korrekte Bewegungsausführung richten.



4

Klimmzug II: Die einfachere Variante: Die Füße stehen auf dem Skitrainer oder einem ähnlich minimal regulativen Wackelkissen, die Hände greifen die Schlaufen. Der Körper bleibt gestreckt, während der Schultergürtel im Klimmzug hochgezogen wird. Die Lage der Ellbogen entscheidet über muskuläre Belastung. Varianten: Bei angelegten Armen zieht hauptsächlich der Bizeps im Oberarm sowie der hintere Deltamuskel (Schulter), bei seitlich zeigenden Ellbogen ziehen eher die oberflächlichen Rückenmuskeln der Schulter, die Schulterblattmuskeln sowie etwas weniger der Bizeps.

Rumpf-Halte: Schultern, Bauch und Hüftbeuger trainieren: In Liegestützposition auf dem Swiss-Ball stecken die Füße bei waagrechtem Körper in den TRX-Schlingen. Knie werden nun sehr aktiv aber ohne Schwung Richtung Brust angezogen, dann wieder vollständig gestreckt. Man hält dabei den Ball etwa senkrecht unter der Brust. Damit er nicht so leicht wegrollt, auf eine Gymnastikmatte platzieren. Weniger wacklig: großer Medizinball.

5



6



Liegestütz rückwärts mit dem Schlingentrainingsgerät: Brückenübung für Rumpf, Gesäß, Hüftbeuger und vor allem rückseitige Oberschenkelmuskulatur, im Englischen „Hamstrings“ genannt: Hände stützen sich rücklings auf zwei Aerobic-Stepper oder ähnliche Erhöhungen, Füße stecken in den Schlingen. Nun mit den Fersen die Schlingen ohne Schwung Richtung Po heranziehen, dann die Beine wieder strecken. Zusätzlich können Arme gebeugt und wieder gestreckt werden.

7

Einbeinkniebeuge (regulativ): Das Standbein steht auf einem Skitrainer (Bild) oder ähnlichem Wackelkissen, der andere Fuß steckt in beiden Schlaufen. Nun das Standbein um 80 Grad beugen und wieder strecken, der Oberkörper bleibt stabil zwischen den Füßen. Ist man sicherer, explosiver wieder aufrichten und hinteren Fuß in Richtung Gesäß heranziehen, Arme nicht hochreißen! Bein bei Ermüdung wechseln.

