

> SPORT KOMPAKT

220 Triathlon

Nr. 5/2012

164

SEITEN
KNOW-HOW:
TRAINING, MATERIAL,
ERNÄHRUNG UND
VIELES MEHR

IM HEFT:
EUROBIKE 2012

> DER
ULTIMATIVE
GUIDE FÜR

TRIATHLON

IRONMAN
HAWAII SPECIAL

- > WER SIND DIE FAVORITEN?
- > WELCHE DEUTSCHEN PROFIS SIND AM START?
- > TIPPS FÜR DIE REISE NACH HAWAII

MAGIE & MYTHOS:
DER KAMPF UM DIE KRONE
IN KAILUA-KONA

TRIATHLON - FÜR EINSTEIGER UND AMBITIONIERTE ATHLETEN



05
Deutschland:
EUR 9,90
Österreich:
EUR 11,-
Schweiz:
CHF 19,-



EINFACH ABHÄNGEN

Es dürfte sich in der Zwischenzeit rumgesprochen haben, dass Triathleten nicht nur gute Beinmuskeln haben sollten, um schnell unterwegs zu sein, ein wichtiger Anteil im Training sollte auch der Rumpfmuskulatur gewidmet werden, denn wenn diese gut trainiert ist, geht das Schwimmen, Radfahren und Laufen auf jeden Fall mit geringerem Energieaufwand und dadurch meist auch schneller.

Slingtraining oder auch Suspension Training, erfreut sich immer größerer Beliebtheit in der Fitness-Szene und bei allen, die ihre Rumpfmuskeln effektiv trainieren möchten. Seinen Ursprung hat der Sling Trainer in der Physiotherapie: Dort werden Seile und Schlaufen schon lange in der so genannten Schlingentisch-Therapie eingesetzt. Doch nicht nur in der Therapie hat sich der Sling Trainer bewährt, auch für das tägliche Stabilisationstraining von Sportlern kommt er zum Einsatz. Einfach und effektiv ist das Trainingsgerät „Sling Trainer“ für das Rumpfmuskeltraining sein – so einfach wie das Prinzip dahinter. Instabile Unterlagen sind in der Physiotherapie und im Fitness-Bereich schon lange ein gern verwendetes Hilfsmittel. Dieses Prinzip der instabilen Unterlagen macht sich auch der Sling Trainer zu Nutze, denn das ist ganz simpel: Der Körper will Stabilität. Also versucht er, die ständigen Reize, die von den Seilen ausgehen, auszugleichen und sich ins Gleichgewicht zu bringen.

Für Stabilität sorgen

Da sich der Schwierigkeitsgrad der Slingtrainings-Übungen ganz individuell dem Leistungsvermögen anpassen lässt, ist das Trainingsgerät für jung und alt

geeignet und für Trainierte ebenso wie für Trainingseinsteiger. Auch viele Leistungssportler nutzen den Sling Trainer, um die für alle Sportarten grundlegende Ganzkörperstabilität zu trainieren.

Auch für Triathleten ist der Sling Trainer ein ideales Trainingsgerät: Er ist leicht, lässt sich überall mit hinnehmen und im Freien zum Beispiel einfach an einem starken Ast oder einem Klettergerüst zu befestigen. Neben der Rumpfmuskulatur, die bei eigentlich allen Slingtrainingsübungen beteiligt ist, lässt sich auch jede Körperregion speziell trainieren. Auch bei häufig im Ausdauersport auftretenden einseitigen Be- und Überlastungen ist Slingtraining sehr effektiv. Hape Meier - SlingTrainer Schulungsleiterer - erklärt dies folgendermaßen: „Im Slingtraining ist das Ziel die Stabilisierung. Gerade Triathleten haben aufgrund der Belastung im Wasser und beim Laufen ein Problem mit der Rumpfstabilität. Der Übergang von der Brustwirbelsäule zur Lendenwirbelsäule und der Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Becken sind oft muskulär rotationsinstabil.“

Effektiver und schneller Laufen

Das heißt, dass durch das Drehen bei jedem Schritt diese Muskulatur ermüdet und irgendwann nicht mehr sauber arbeitet. „Ein starker Rumpf ist die Basis für starke Beine und Arme.“ Das muss das Ziel sein. Wenn die Schrittlänge kürzer wird und die Läufer nach vorne fallen, ist das ein Problem der Rumpfstabilität, nicht der Beine. Die instabilen Seile fordern vor allem die kleinen gelenknahen Muskeln, die so genannten lokalen Stabilisatoren. Sind diese aktiviert, entspannen die großen bewegenden Muskeln (globale Muskulatur). Diesen Effekt können Triathleten auch ganz bewusst nach langen Trainingseinheiten nutzen,

um die Spannung in den großen Muskelgruppen zu senken, wie Meier erklärt: „Wenn die Bewegungsmuskeln, Beine-, Rumpf- und Schultergürtel Muskulatur verspannt und übersäuert sind, kann man durch eine Aktivierung der stabilisierenden, tiefen Muskeln eine reflektorische Detonisierung der Bewegungsmuskeln erreichen. Diese Umstellung der Innervation lässt die verspannten Muskeln schneller entspannen und diese können so schneller regenerieren.“

Wer hat's erfunden?

Wer den Schlingentisch erfunden hat, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Aber Norweger waren es, die erste Vorgängermodelle des Sling Trainers in der Physiotherapie eingesetzt haben. „Sling Exercise Therapie“ (SET) hießen diese ersten Seilkonstruktionen, die noch relativ starr an mehreren Aufhängepunkten an der Decke befestigt wurden und hauptsächlich in der Therapie zum Einsatz kamen. Meier allerdings hat die instabilen Seile von Anfang an als Trainingsgerät gesehen und bereits in den 80er Jahren mit der Volleyballnationalmannschaft in Seilen trainiert - damals noch mit herkömmlichen Turn-Ringen: „Ein Gerät, so einfach wie das Prinzip dahinter“ - das war von Anfang an die Idee von Hape Meier beim Rehape Sling Trainer. Der Sling Trainer besteht daher lediglich aus einem handelsüblichen Bergsteigerseil, an dem zwei Stoffschlaufen mit der Hilfe von Reepschnüren angebracht werden. Dass die Schlaufen halten, aber dennoch ganz flexibel zu verstellen sind - dafür sorgen Prusikknoten: Diese sicheren Knoten kommen aus dem Bergsport und ziehen sich unter Belastung zusammen, sodass nichts mehr rutschen kann. Zum Verändern der Schlaufenposition lässt sich der Knoten ganz einfach lockern.

TIPPS ZU DEN ÜBUNGEN

Kürzere Hebel machen die Übungen einfacher: Statt mit den Handgelenken stützt sich der Trainierende im Stehen mit den Unterarmen in die Schlaufen. In Rücken- oder Seitlage platziert man die Schlaufen statt über dem Fußgelenk einfach oberhalb des Knies.

Die Position zu den Seilen beeinflusst die Intensität: Ein Schritt aus dem Lot nach hinten erschwert die Übung, ein Schritt nach vorn macht sie leichter. Mit instabilen Unterlagen wie Sitzkissen, Gymnastikbällen oder ähnlichem lassen sich die Übungen weiter variieren. Die Seile werden nur durch das eigene Körpergewicht in Schwingung versetzt. Viele Übungen lassen sich auch dadurch steigern, dass man eine rotatorische Komponente mit hinzu nimmt, zum Beispiel bei der Grundübung ein Bein abhebt oder in Rückenlage nur ein Bein in der Schlaufe lässt und mit dem anderen „frei“ arbeitet.

EINIGE ÜBUNGEN FÜR TRIATHLETEN

SEITSTÜTZ IM STAND:

Um die seitliche Rumpfmuskulatur anzusprechen, ist der Seitstütz geeignet. Dazu eine Schlaufe mit einer Hand fassen (oder mit dem Unterarm hineinstützen) und mit leichter Vorspannung langsam zur Seite lehnen. Besonders darauf achten, im Becken nicht abzuknicken. Diese Übung stabilisiert zusätzlich die Schulter und das ist gut fürs Schwimmen!

Steigerung: Wie bei der Grundübung auch, wird der Seitstütz im Stand schwieriger, je weiter man sich vom Lot entfernt. Die Übung lässt sich auch dynamisch ausführen: Dazu in der stabilen Endposition langsam die Hüfte senken und wieder heben.



FAHRADFAHREN:

Die gesamte rückwärtige Muskelkette wird beim so genannten Fahrradfahren trainiert. Dazu auf den Rücken legen, beide Beine in die Schlaufen knapp über dem Boden. Vorspannung aufbauen, Becken abheben, kurz stabilisieren. Wer das gut halten kann, kann nun beginnen, langsam ein Bein anzuziehen und wieder zu strecken. Becken stabil oben halten!

Dann das andere Bein - wie beim Fahrradfahren!

Steigerung: Diese Übung lässt sich vielfältig variieren: Statt des Fahrradfahrens einfach in der Streckung mal ein Bein abspreizen - das trainiert die Ab- und Adduktoren mit. Oder für die rotatorische Komponente ein Bein aus der Schlaufe nehmen, dabei aber nicht im Becken absinken.

Einbeinig Fahrradfahren geht übrigens auch.



AUSFALLSCHRITT:

Auch die Beinmuskulatur lässt sich in den wackeligen Seilen trainieren: Dazu neben den Sling Trainer stellen, ein Fuß in einer Schlaufe. Nun langsam mit stabilem Oberkörper das Gewicht auf das Bein in der Schlinge verlagern und einen Ausfallschritt machen. Auf eine gerade Beinachse achten und das Knie immer hinter dem Seil lassen.

STEIGERUNG: Je weiter die Ausgangsposition hinter dem Aufhängepunkt gewählt wird, desto schwieriger die Übung. Wackelige Unterlagen unter dem Standbein machen die Übung noch anspruchsvoller.



RELAX:

Zu guter Letzt lässt sich im Sling Trainer auch herrlich entspannen. Zum Beispiel in Rückenlage mit den Beinen in den Schlaufen einfach mal Beine und Seele baumeln lassen.

Das waren ein paar erste Anregungen, doch generell lassen sich mit dem Sling Trainer alle herkömmlichen Stabilisationsübungen einfach etwas effektiver gestalten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

