
Allgemeines Athletik- und Stretchingprogramm für den ambitionierten Triathlonsport

Warum soll ich zusätzlich zu meinem hohen Trainingspensum noch ein Kräftigungsprogramm absolvieren?

Von der Muskelpathologie her ist es Tatsache, dass es Muskeln gibt, die zur Abschwächung / Atrophie neigen. Dies sind phasische Muskeln, z.B. M. Vastus Medialis des M. Quadriceps Femoris (mittiger Anteil des Oberschenkelmuskels). Dieser leistet vorwiegend Schnellkraft. Weiterhin gibt es noch solche, die zur Verkürzung neigen. Diese leisten vorwiegend Haltearbeit und sind somit tonische Muskeln z.B. M. Pectoralis Major (Grosser Brustmuskel).

Warum soll ich Stretchen?

Das primäre Ziel ist es eine Dehnfähigkeit des Muskels zu erzielen. Dies bedeutet wiederum eine Leistungssteigerung sowohl im Training als auch im Wettkampf. Die MEHR-Beweglichkeit (Freedom of movements) hat eine geringere Bremswirkung auf die Kraftentwicklung zur Folge. Sie dient demnach als Verhinderung (Prophylaxe) von Überlastungs-Syndromen und Verletzungen.

Es muss aber darauf hingewiesen werden, dass die Länge bzw. der zeitliche Aufwand vor oder nach einer Belastung variiert.

Die Intention vor dem Training sollte sein, dass die Muskulatur auf den nun folgenden Einsatz vorbereitet / eingestimmt wird (kurzes Andehnen). Nach Beendigung intensiver sportlicher Belastungen, Stunden später, ist eine längere Haltezeit von bis zu 20 sec indiziert. Dadurch wird der Muskel wieder in einen optimalen Zustand versetzt, damit er adäquat (optimal angepasst) auf einen neu folgenden Trainingsreiz reagieren kann.

Da hohe Belastungen das physiologische Gleichgewicht stören können ist es notwendig, ein regelmässiges Kräftigungs- (Athletik-) als auch Stretchingprogramm durchzuführen.

Zur Prophylaxe ist ein 2-3x wöchentliches Absolvieren dieses Programms, mit alternierendem Schwerpunktblock, der modulartig zusammengestellt werden kann, empfehlenswert.

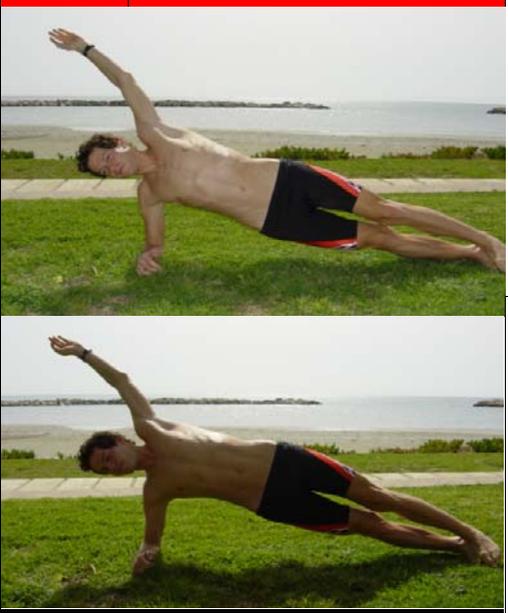
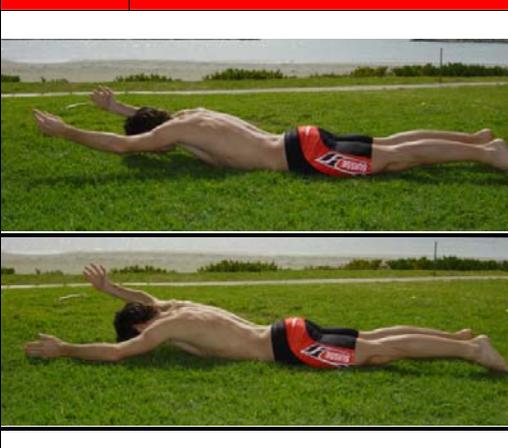
Diese Übungen stellen ein Basisprogramm dar. Bei eventuell auftretenden Defiziten bei einer/-m Athletin/-en kann das Basisprogramm individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgeändert werden.

Die einzelnen Übungen des Kräftigungsprogramms sollen bis zur jeweiligen maximalen Belastungsgrenze ausgeführt werden. Im Vordergrund steht allerdings **nicht die Anzahl** der Wiederholungen, **sondern die korrekte Ausführung**.

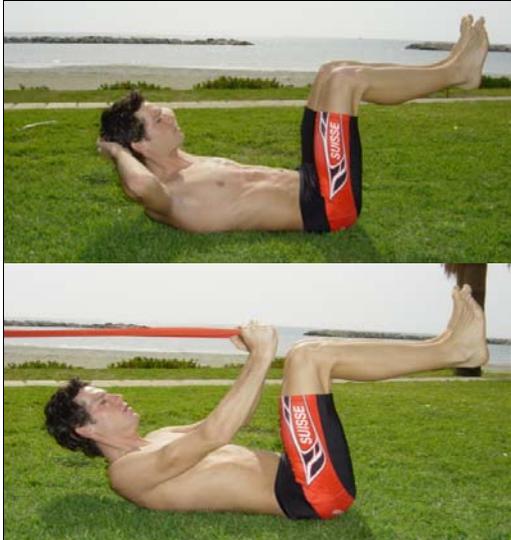
Rumpfkraft ist der Schlüssel zum Erfolg. Ein stabiler Rumpf kann in der Schlussphase eines Wettkampfes wesentlich zum Sieg beitragen.

Dies sollte Motivation genug sein, denn wer möchte schon verlieren!

Übungen I: Rumpf..... ist der Schlüssel zum Erfolg ☺

Ü 1 - 1	4 – Füssler Stand	<p>a) statisch Ausgangsposition halten Dynamische Variante: Vor und zurück schieben. Linie halten</p> <p>b) dynamisch Fußspitze des einen Fusses tippt auf die Ferse des anderen Fusses</p>
		<p>Zu beachten: Ellenbogen müssen unter dem Schultergelenk sein. Kopf, Schulter, Po, Ferse bilden eine Linie. Nasenspitze Richtung Unterlage</p>
Ü 1 - 2	Seitstütz	<p>a) statisch Arm und Bein ausgestreckt und diese Position halten</p> <p>b) dynamisch Arm gestreckt, Becken hoch - tief</p>
		<p>Zu beachten: Ellenbogen müssen unter dem Schultergelenk sein. Kopf, Schulter, Po, Ferse bilden eine Linie</p>
Ü 1 - 3	Rückenstrecker	<p>a) Statisch Beide Arme in V-Haltung nach vorne parallel zur Unterlage wobei der Oberkörper leicht mit Abgehoben wird. Daumen Richtung Decke</p> <p>b) Dynamisch Kleine Bewegung re/li Richtung Decke</p>
		<p>Zu beachten: Füsse können aufgestellt sein oder flach am Boden liegen. Po und Bauch fest angespannt. Nasenspitze Richtung Unterlage</p>

Übungen I: Bauch

Ü 1 - 4	Gerade Bauchmuskeln	<p>Ausgangsposition: Rückenlage, Hüfte und Knie in 90° angewinkelt. Hände hinter Kopf verschränkt</p> <p>Ausführung a) Dynamisches vor und zurück der Beine, wobei die Winkelposition in den Knien gehalten werden muss</p> <p>Variation: Theraband hinter dem Kopf befestigen und mit beiden Händen festhalten, sodass eine gewisse Spannung vorhanden ist. Beim Zusammenführen ziehen die Arme nach vorne zu den angewinkelten Knien</p>
		<p>Zu beachten: Unterer Rücken muss stets Bodenkontakt haben. Zwischen Kinn und Brustbein muss eine Faust passen</p>

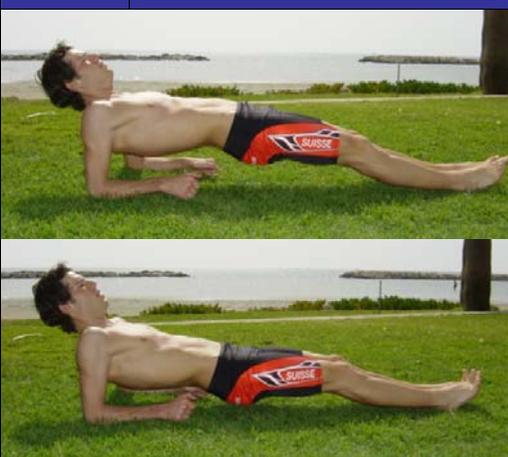
Ü 1 - 5	Schräge Bauchmuskeln	<p>Ausgangsposition: Wie in Übung I - 4 beschrieben</p> <p>Ausführung a) Dynamisch, Beine abwechselnd zur diagonalen Schulter ziehen und wieder über die Mitte nach vorn bewegen</p> <p>Variation: Theraband befestigt wie vorher, aber jetzt zieht ein Arm zum diagonalen Knie</p>
		<p>Zu beachten: Unterer Rücken muss stets Bodenkontakt haben. Zwischen Kinn und Brustbein muss eine Faust passen</p>

Ü 1 - 6	Untere Bauchmuskeln	<p>Ausgangsposition: Rückenlage, Hüfte in 90°, Knie fast gestreckt. Hände hinter dem Kopf verschränkt</p> <p>Ausführung</p> <p>a) Becken/Po leicht nach oben abheben</p> <p>Variation: Theraband über die Füsse legen und mit den Händen neben dem Körper festhalten und gegen den Widerstand nach oben abheben</p>
		<p>Zu beachten: Die Bewegung muss ausschliesslich aus der unteren Bauchmuskulatur erfolgen und deshalb ergibt sich eine sehr kleine Bewegungsamplitude (kein Hüpfen)</p>

Ü 1 - 7	Rotatoren	<p>Ausgangsposition: Rückenlage, Hüfte und Knie in 90° angewinkelt. Hände hinter Kopf verschränkt</p> <p>Ausführung</p> <p>a) Dynamisch, Beine abwechselnd zur Seite abkippen</p>
		<p>Zu beachten: Zwischen Kinn und Brustbein muss eine Faust passen. 90° Bauch – Beine beibehalten</p>

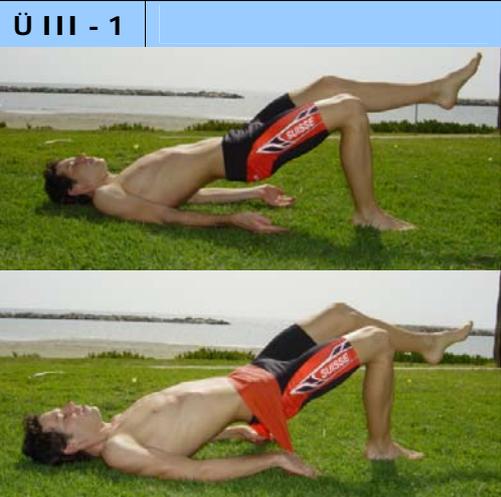
Übungen II: Oberkörper

Ü II - 1	Liegestütz	
		<p>Liegestütze in verschiedenen Ausgangspositionen Variation für die Frauen: Knie dürfen am Boden bleiben</p> <ul style="list-style-type: none"> a) klassisch b) breite Armposition c) Für Triceps: Hände in Brusthöhe eng am Körper sodass beim Tiefgehen die Ellenbogen fest am Körper sind <p>Zu beachten: Kopf, Schulter, Po bilden eine Linie</p>

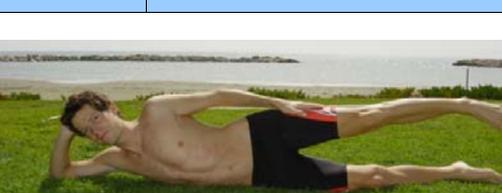
Ü II - 2	Rückwärtsstütz	
		<p>Ausgangsposition: Rückenlage, Ellenbogen in 90° Position unter den Schultergelenken gestreckt</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Statisch Zu beachten: Nasenspitze, Brustkorb und Becken bilden eine Linie b) dynamisch

Ü II - 3	Latzug	<p>Ausgangsposition: Stand oder Sitzen in aufrechter Position</p> <p>a) Theraband in beiden Händen und von oben nach unten hinter den Kopf auseinander ziehen. Ellenbogen angewinkelt</p> <p>b) Einarmiges Ziehen des Therabandes</p> <p>c) Für Trizeps: In Endstellung von a) die Ellenbogen in der Horizontalen strecken</p>
		<p>Zu beachten: Aufrechtes Stehen bzw. aufgerichtete Sitzposition</p>

Übungen III: Po / Beine

Ü III - 1		<p>Ausgangsposition: Rückenlage, beide Knie sind angewinkelt, wobei ein Bein Richtung Decke abgehoben wird</p> <p>a) Hoch-Tiefbewegung des Becken/Po</p> <p>Variante: Theraband über das Becken spannen und beidseits mit den Händen neben dem Körper festhalten, sodass ein zusätzlicher Widerstand beim Hochbewegen des Beckens spürbar ist</p>
		<p>Zu beachten: Becken muss so hoch gebracht werden, dass eine Linie zwischen Knie und Schultergürtel entsteht</p>

Ü III - 2	Squats	<p>a) in paralleler Ausgangsposition Variante:</p> <p>b) Theraband zwischen den Fussgelenken Hüftbreit spannen in Ausfallschrittposition</p>
		<p>Zu beachten: Bei Problemen der Lendenwirbelsäule, Einsatz eines Keiles unter die Fersen zur Entlastung</p>

Ü III - 3	Abduktoren	<p>a) Seitliches Abheben in Seitenlage mit Theraband zwischen den Füßen Variante: Seitliches Abspreizen im Stand mit Theraband</p>
		<p>Zu beachten: Kopf, Schulter, Po, Ferse bilden eine Linie</p>

Die funktionelle Umsetzung sollte entweder sofort nach jeder einzelnen absolvierten Übung sowohl des Oberkörper-Blocks als auch des Po/Beine Blocks angehängt werden oder aber definitiv am Ende des gesamten Blockes

Umsetzungen:

Oberkörper



Funktionelle Armzüge mit dem Zugseil oder Theraband.
ca. 15 -20 Wiederholungen

Po / Beine

- Fürs Radfahren - 40-60U/min. mit 90% (auf der Rolle) ca. 2min
- Fürs Laufen – 200m Steigerungslauf (Alternative: verschiedene Varianten mit dem Sprungseil max. 1min)

Weiterhin ist es sinnvoll ein intensives Fussstabilisationsprogramm durchzuführen in Form eines Koordinationsprogramms. Dies bedeutet Balancieren / Stabilisieren beidbeinig oder einbeinig auf unterschiedlich wackligen Unterlagen z.B. Wackel- (Kippbrett), Therapiekreisel, Handtuchrolle etc. Bzw. sollte eine Fussstabilisationsprogramm in die Laufschule integriert werden.

Stretching

M. Trapezius



M. Pectoralis



M. Triceps



AR des Schultergelenks



Schulterblattmuskulatur



Rückenstrecker im Stand



Seitliche Rumpfmuskulatur



M. Latissimus Dorsi



Drehdehnlagerung



M.Piriformis (Variation: Im Sitz)



Gesässmuskulatur



Hüftbeuger



Vorderer Oberschenkelmuskel



Hintere Oberschenkelmuskulatur



Vorderer Schienbeinmuskel



Wadenmuskulatur mit gebeugtem und gestrecktem Knie

