



GANZKÖRPERTRAINING

KAPITEL 10

Wir haben in den vorangegangenen Kapiteln eine Reihe von Übungen dargestellt, die auf die Stärkung triathlonspezifischer Muskelgruppen abzielen. In der Realität kommen die Bewegungen unseres Körpers jedoch nicht durch isolierte Muskelkontraktionen zustande, sondern beruhen auf der koordinierten Einwirkung interagierender Muskeln auf die verschiedenen Gelenke, um geschmeidige Bewegungen zu ermöglichen. Diese Ganzkörperbeteiligung beschreibt am besten, was sich bei sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren und Laufen abspielt. Ein integraler Bestandteil der Ganzkörperbewegung ist der Beitrag, den die Core-Stabilität als stabile Plattform zur Kraftentfaltung und für das Gleichgewicht leistet, um eine effiziente Bewegung zu ermöglichen.

Die Fähigkeit zur Vollbringung von Ausdaueraktivitäten hängt nicht nur von optimalen muskulären Kräften ab, sondern auch von dem synergetischen Zusammenspiel mit einer kardiorespiratorischen Fitness. Diese definiert sich als Fähigkeit des Körpers, Energie zu liefern und muskuläre Aktivität aufrechtzuerhalten, und ist als solche sowohl vom aeroben als auch anaeroben Stoffwechsel abhängig (siehe Kapitel 2). Durch Gesamtkörperübungen können Muskelkraft und kardiorespiratorische Fitness gleichermaßen entwickelt werden. Mit steigender Zahl rekrutierter Muskelfasern und Muskelgruppen müssen Herz und Lungen mehr Blut, Sauerstoff und Glukose an jene Gewebe liefern, die die Körperaktivitäten ermöglichen. Auch wenn das Krafttraining größtenteils als anaerob betrachtet werden kann, sind bei diesen Übungen auch aerobe Fasern aktiv. Dabei ist wichtig anzumerken, dass viele Trainer sportartspezifische Kraftentwicklung anderen Methoden vorziehen. Zu den einschlägigen Beispielen zählen das Schwimmen mit Paddles und sogenannte *dragsuits* (Widerstandshosen und -anzüge), ebenso wie Bergintervalle auf dem Rad mit „dicken“ Gängen und mit niedriger Trittfrequenz sowie Treppenlaufen und Hügelsprints; seltener, doch durchaus gebräuchlich sind Laufbelastungen gegen einen Widerstand wie einen Bremsfallschirm, ein nachgezogenes Gewicht oder ein vom Trainer gehaltenes Gummiband.

Widerstandstraining unter Einsatz von Gewichten oder des eigenen Körpergewichts fördert den Kraftzuwachs. Auch die Kraftentfaltung und Bewegungen unter Beteiligung mehrerer Gelenke in mehrfacher Wiederholung kann das kardiorespiratorische System beanspruchen und verbessern. Die sekundären Effekte dieser Art von Training wirken sich auch positiv auf das neuromuskuläre System aus. Nervenzellen und -fasern leiten die vom Gehirn ausgesandten Signale über das Rückenmark zu den Muskeln, um diese anzuregen und eine Kontraktion zu bewirken. Eine Kombination elektrischer Impulse und biochemischer Reaktionen auf molekularer Ebene veranlassen die Muskeln, Kraft zu entfalten und die willentlichen Muskelfunktionen zu kontrollieren. Dieser Übertragungsprozess kann durch diese Art von Übungen verbessert werden. Diese Wirkung spürt man beim Training und durch den allmählichen Formanstieg. Die Trainingseinheiten fallen leichter, und der Sportler wird stärker und schneller. Dieser Prozess frühzeitiger neuromuskulärer Anpassung geht mit dem Training einher, kann jedoch von kurzer Dauer sein. Denn in dem Maße, in dem der Körper sich an das Training gewöhnt, können Kraftentwicklung und neuromuskuläre Verbesserungen stagnieren, eine Periodisierung des Trainings (siehe Kapitel 3) kann dieses Muster durchbrechen.

Übungen mit mehrfacher Gelenkbeteiligung

Die in diesem Kapitel angeführten Beispielübungen teilen sich in Mehrgelenksübungen und plyometrische Bewegungsformen auf. Mehrgelenksübungen beanspruchen zwei oder mehr Muskelgruppen, die mehr als ein Gelenk überspannen. Bewegungen im Bereich eines Gelenks werden häufig durch ein Muskelpaar bewirkt, das synergetisch zusammenarbeitet.

In diesem Zusammenhang spricht man von Agonist und Antagonist: Der Agonist ist ein Muskel, der eine spezifische Bewegung bewirkt, zum Beispiel Beugung oder Streckung an einem Gelenk. Der zugehörige Antagonist bewirkt die entgegengesetzte Bewegung. Im Arm bewirkt der Bizeps durch Kontraktion die Beugung des Ellenbogens, während der Trizeps diese Bewegung im entspannten Zustand (Relaxation) geschehen lässt. Diese Bewegung erscheint simpel, doch bei Beteiligung mehrerer Gelenke und Muskeln wird dieser grundlegende Kontraktion-Relaxation-Mechanismus zu einem komplexeren Vorgang.

Zum besseren Verständnis dieses komplexen Bewegungsvorgangs muss der Leser sich mit einigen grundlegenden Konzepten der Muskelkontraktion und -interaktion, die während einer Gelenkbewegung auftreten, sowie mit der Methodologie des Muskeltrainings vertraut machen. Muskeln kontrahieren, oder bauen Spannung auf, unter Beibehaltung ihrer Länge (isometrische Kontraktion), durch eine Verkürzung (konzentrische Kontraktion) oder Verlängerung (exzentrische Kontraktion). Im Wesentlichen nutzt das Training mit Gewichten oder Widerstand die Prinzipien von *Open-chain*- und *Closed-chain*-Übungen, also offener bzw. geschlossener kinetischer Kette. Natürlich stehen auch höherentwickelte Techniken zur Verfügung, doch werden dazu in vielen Fällen spezielle Geräte benötigt. Bei Übungen des Typs *open-chain* werden Kraft und Bewegung über ein Gelenk hinweg bewirkt, sodass der distale (rumpferne) Teil der jeweiligen Extremität – die Hand oder der Fuß – sich frei im Raum bewegt, zum Beispiel bei der Beinstreckung oder dem Bizeps-Curl. Von einer Übung des Typs *closed-chain* spricht man, wenn der distale Teil des Fußes oder der Hand am Boden fixiert ist, wie bei Liegestützen oder Kniebeugen. Ein wesentlicher Unterschied zwischen den beiden Übungstypen ist beim Wechselspiel zwischen Agonisten und Antagonisten zu beobachten. Beim Ausfallschritt liegt die ganze geschlossene Bewegung über eine Kokontraktion sowohl der Agonisten als auch der Antagonisten vor. Dadurch reduziert sich die Krafteinwirkung und Belastung der Gelenke, was Verletzungen vorbeugen kann. Geschlossene Übungen bieten tendenziell größere funktionale Vorteile. Offene Übungen isolieren individuelle Muskelgruppen und eignen sich am besten, um einen muskelspezifischen Kraftzuwachs zu erzielen. In Training und Wettkampf treten Kombinationen von isometrischen, konzentrischen und exzentrischen Kontraktionen in allen Muskeln auf, je nach Winkelstellung der beteiligten Gelenke.

Plyometrische Übungen

Plyometrische Übungen stellen eine Kombination von explosiver exzentrischer und konzentrischer Muskelkontraktion dar, mit denen schnelle, kraftvolle Bewegungen bewirkt werden. Solche Übungen können erwiesenermaßen die sportliche Leistung steigern, sowohl in Hinblick auf Kraft als auch auf Geschwindigkeit. Wenn ein Muskel aus beanspruchter oder gestreckter Haltung heraus zur raschen Kontraktion gezwungen wird, um eine Bewegung zu bewirken, handelt es sich um eine plyometrische Aktivität. Deutlich sichtbar ist dieser elastische Rückschlagmechanismus durch den beidbeinigen Strecksprung. Bei konzentrischer Kontraktion verfügen die Muskeln über ein maximales Kraftentfaltungspotenzial. Die exzentrische Belastung eines Muskels, die man auch als Vorspannung bezeichnet, stellt einen Zustand her, in dem die Kraftentfaltung über diesen Punkt hinaus gesteigert werden kann. Das Maß der Streckung und die Geschwindigkeit, mit der der Muskel belastet wird, sind zwei Hauptfaktoren für die Stärke der Muskelkraftentfaltung. Eine kürzere Zeit zwischen der

exzentrischen und der konzentrischen Kontraktion erhöht ebenfalls die Kraftentfaltung. Beim beidbeinigen Strecksprung werden die Muskeln der unteren Extremitäten in der niedrigen Stellung gestreckt. Der Übergang in den Sprung und die folgende Muskelkontraktion, die das Abfedern vom Boden ermöglicht, komplettiert dann den elastischen Rückschlagmechanismus. Dabei werden auch sensorische Nervenfasern innerhalb der Muskeln aktiviert und trainiert. Durch diese Art von Krafttraining kann die Effizienz des Zusammenwirkens zwischen Gehirn und Muskeln gesteigert werden.

Plyometrische Übungen können erwiesenermaßen das Verletzungsrisiko an den unteren Extremitäten reduzieren, wenn sie mit anderen Übungen kombiniert werden; dazu zählen Krafttrainingsübungen, Gleichgewichtstraining und Stretching. Es existiert jedoch auch ein potenzielles Verletzungsrisiko wegen der großen Kräfte, die hier frei werden. Deshalb sollten sie erst nach Abschluss eines Kraft- und Beweglichkeitsprogramms absolviert werden.

Ganzkörperübungen

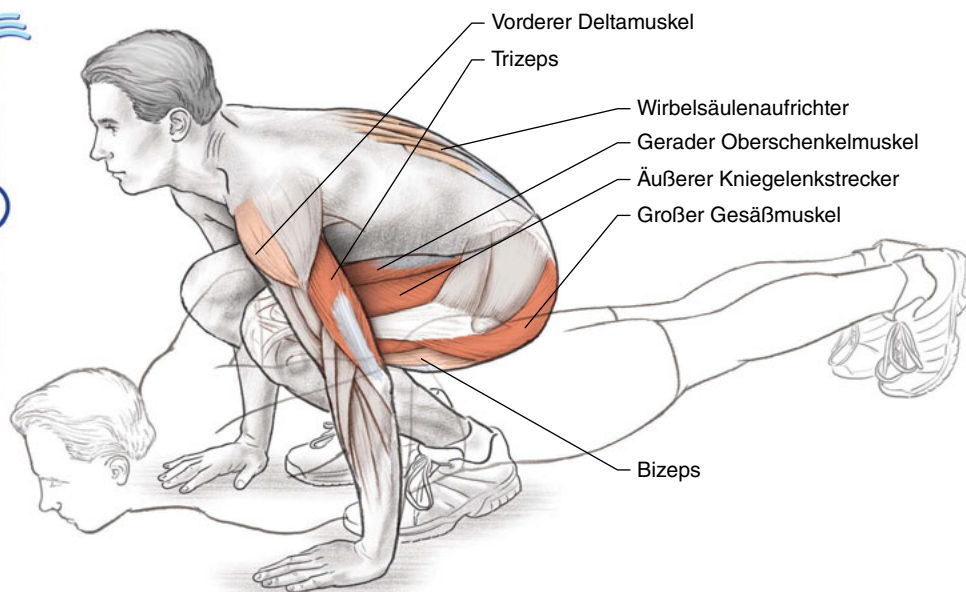
Die Übungen eignen sich für ein effektives Ganzkörpertraining. Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier in der korrekten Ausführung jeder Übung als Teil eines strategisch konzipierten Trainings, das auf die Bedürfnisse eines ambitionierten Triathleten abgestimmt ist.

Da das Ganzkörpertraining zu einem hohen Aktivitätsgrad tendiert, wird ein korrektes Warm-up dringend empfohlen, am besten unter Einbeziehung einer Reihe von dynamischen Stretching-Übungen.

In Hinblick auf die Gestaltung von Sätzen und Wiederholungen geben viele Trainer einen Zeitrahmen vor, in dem der Sportler so viele Wiederholungen absolvieren soll, wie bei korrekter Technik möglich sind. Ein gutes Beispiel ist der Burpee (Liegestütze im Wechsel mit Hockstrecksprüngen): Hier sind innerhalb von 30 Sekunden so viele Wiederholungen wie möglich zu absolvieren. Letztlich ist es die Entscheidung von Trainer und Athlet, welche Methode für sie am besten funktioniert. Grundsätzlich empfehlen wir zwei bis vier Sätze mit je 10–15 Wiederholungen mit 1–2 Minuten Pause.

Burpee

(Liegestütz im Wechsel mit Hockstrecksprung)



! SICHERHEITSTIPP Die Knie sollten bei der Landung leicht gebeugt sein. Bei den Liegestützen ist auf einen geraden Rücken zu achten.

Ausführung

1. In der Ausgangsstellung stehen Sie in der tiefen Hocke, Ihre Füße sind schulterbreit auseinander, die Hände sind auf dem Boden aufgesetzt.
2. Nun strecken Sie die Beine nach hinten aus und gehen in die Liegestützposition mit flachem Rücken. Beugen Sie die Arme und absolvieren Sie einen kompletten Liegestütz, achten Sie dabei auf Ihre Körperspannung.
3. Wenn die Arme wieder gestreckt sind, ziehen Sie die Füße nach vorn unter den Körper und vollführen einen explosiven Strecksprung aus der Hocke, wobei Sie die Arme nach oben strecken.
4. Dann landen Sie mit leicht gebeugten Knien wieder auf dem Boden und wiederholen die Bewegung, bis die angestrebte Zahl von Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer Gesäßmuskel, Großer Brustmuskel, Trizeps

Sekundär: Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Wirbelsäulenaufrichter, Vorderer Deltamuskel

Triathlon-Fokus

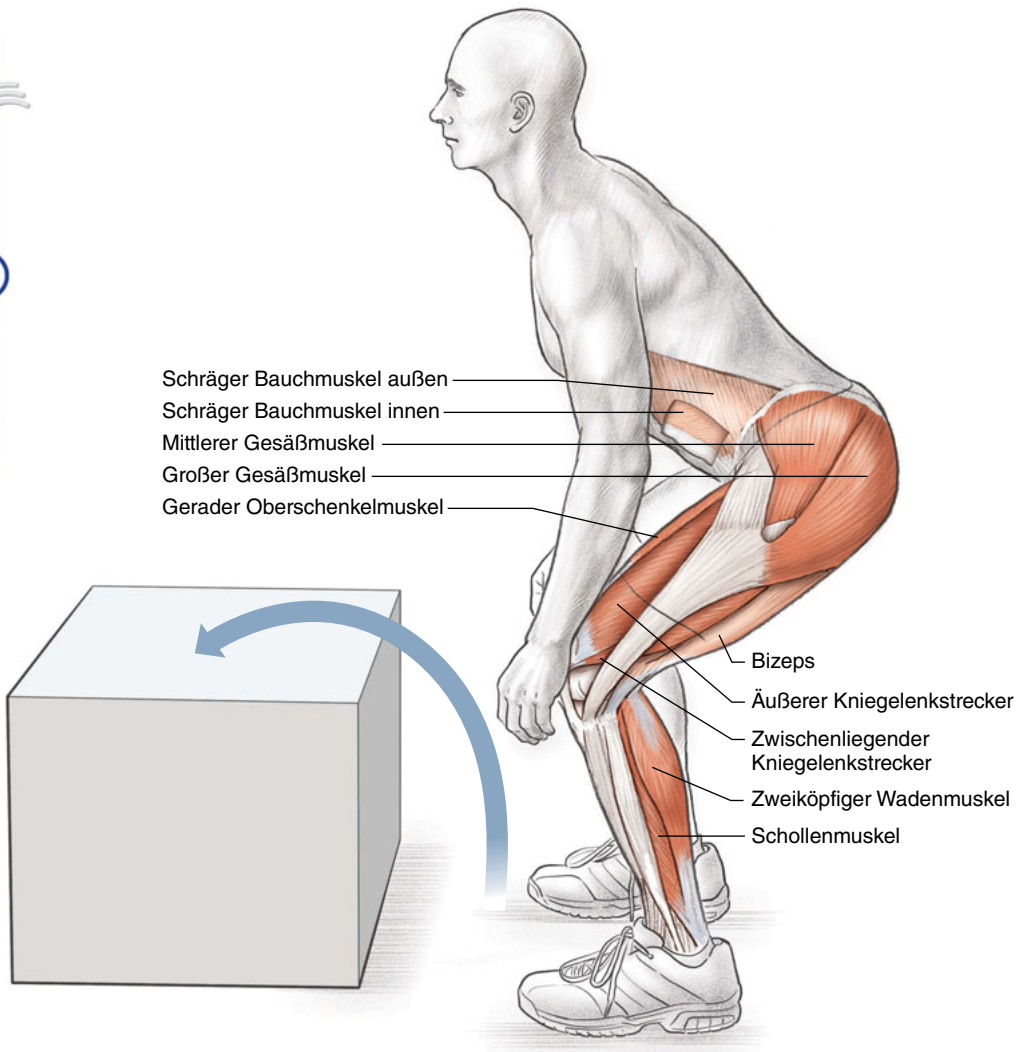
Der Burpee ist eine großartige Allround-Übung, mit der kardiorespiratorische und muskuläre Kraft und Ausdauer sowie allgemeine Athletik gleichermaßen trainiert werden. Schwimmer profitieren von der wachsenden Oberkörperkraft und von einem kräftigeren Abstoß vom Beckenrand.

Rennradfahren und Läuferei kommt die wachsende explosive Beinkraft aus den Sprüngen zugute sowie der Zuwachs an allgemeiner Geschicklichkeit und Schnelligkeit.

Wie Sie schnell bemerken werden, führt ein Satz von 10–15 Wiederholungen zu einem deutlichen Herzfrequenzanstieg, ebenso signifikant ist der Fitnessgewinn, wenn die Übung konsistent in ein strukturiertes Krafttrainingsprogramm integriert wird.



Kastensprung



Ausführung

1. Für diese Übung benötigen Sie einen stabilen (plyometrischen) Kasten ungefähr in Kniehöhe, den Sie 15–20 cm vor sich aufstellen.
2. Nun springen Sie kraftvoll beidbeinig auf den Kasten, bei der Landung sind die Knie leicht gebeugt.
3. Zum Bewegungsabschluss strecken Sie sich in aufrechter Haltung oben auf dem Kasten.
4. Dann kehren Sie in die Ausgangsstellung vor dem Kasten zurück. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer und Mittlerer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Sekundär: Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Schräge Bauchmuskeln (innen und außen), Querlaufender Bauchmuskel, Wirbelsäulenaufrichter

Triathlon-Fokus

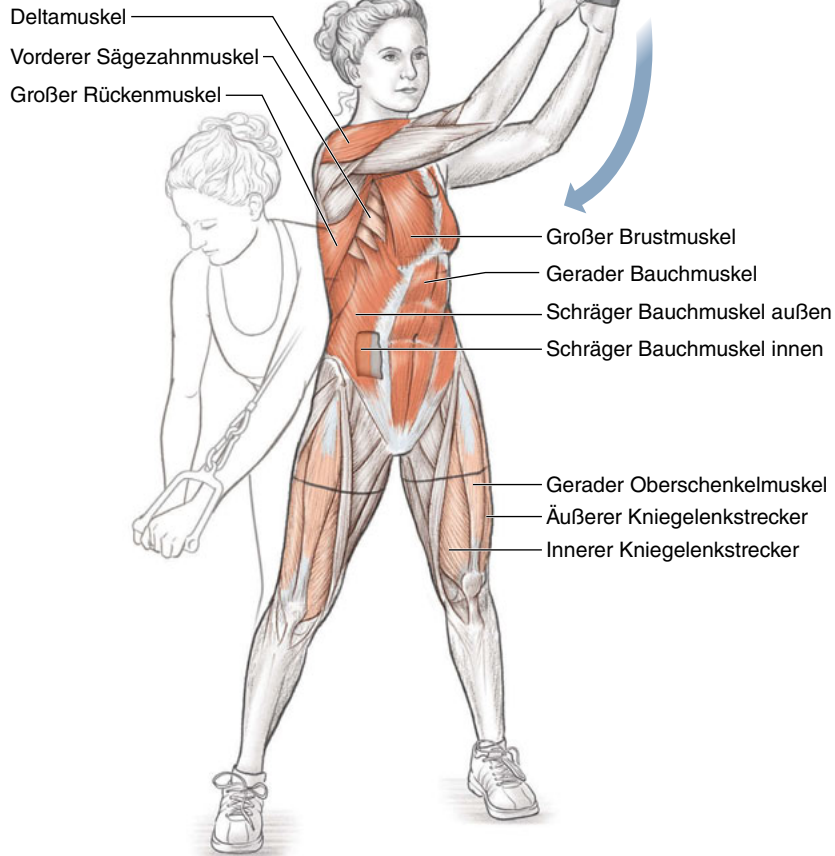
Kastensprünge dienen der Schnellkraftentwicklung. Der Sprung auf den Kasten stellt eine variable Herausforderung dar, die Kastenhöhe kann mit wachsender Sprungkraft und Fitness gesteigert werden.

Auf dem Rad profitieren Sie von dieser Übung durch eine explosivere Kraftentfaltung an Steigungen und im Sprint. Läufer werden steile Anstiege mit mehr Kraft und in schnellerem Tempo in Angriff nehmen können.

Ein zu starkes Anziehen der Beine beim Sprung auf den Kasten ist zu vermeiden, da es die Effektivität der Übung unterminiert. Falls Sie nicht umhinkönnen, sollten Sie vorübergehend die Kastenhöhe verringern, bis Sie mehr Sprungkraft aufgebaut haben.



Holzhacker



Ausführung

1. Zu Beginn stehen Sie seitlich vor einer Zugseilmaschine mit hohem Umlenkpunkt, die Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.
2. Greifen Sie den Zuggriff mit beiden Händen.
3. Beginnen Sie die Bewegung mit den Arm-, Schulter- und Brustmuskeln, indem Sie den Griff diagonal vor dem Körper nach unten ziehen.
4. Setzen Sie bewusst Ihre Core-Muskulatur ein und beugen Sie leicht die Knie, während Sie den Zuggriff in Richtung des Bodens drücken.
5. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

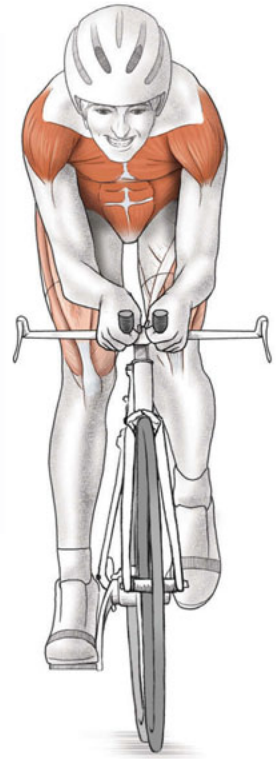
Primär: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln (innen und außen), Deltamuskel, Großer Rückenmuskel, Großer Brustmuskel

Sekundär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer, Mittlerer und Kleiner Gesäßmuskel, Großer Rundmuskel, Vorderer Sägezahnmuskel

Triathlon-Fokus

Multisport-Athleten benötigen eine starke Core-Muskulatur und eine gute Koordination zwischen den Muskeln im Ober- und Unterkörper. Die hier beschriebene Übung deckt in einem dynamischen Bewegungsablauf mehrere wesentliche Muskelgruppen ab und fördert die Gesamtkörperkoordination. Bei korrekter Ausführung und als Teil einer hochintensiven Trainingseinheit werden auch hohe Herzfrequenzen erreicht.

Spezifisch für die Anforderungen ambitionierter Triathleten fördert diese Übung zudem eine größere Core-Stabilität und Ausdauer, was insbesondere Langstreckenathleten zugutekommt.



Holzhacker, entgegengesetzt



Trapezmuskel

Großer Rundmuskel

Vorderer
Sägezahnmuskel

Schräger
Bauchmuskel außen

Mittlerer
Gesäßmuskel

Gerader
Oberschenkelmuskel

Äußerer
Kniegelenkstrecker

Innerer
Kniegelenkstrecker

Zwischenliegender
Kniegelenkstrecker

Deltamuskel

Trizeps

Endstellung

Ausführung

1. Sie stehen seitlich etwa 90 cm vor einer Zugseilmaschine mit niedrigem Umlenkpunkt: Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, halbtief abhocken, Zuggriff mit beiden Händen greifen.
2. Koordinierte Zugbewegung diagonal vor dem Körper nach oben bis über die geräteabgewandte Schulter; Körperhaltung bleibt aufrecht.

3. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückkehren. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

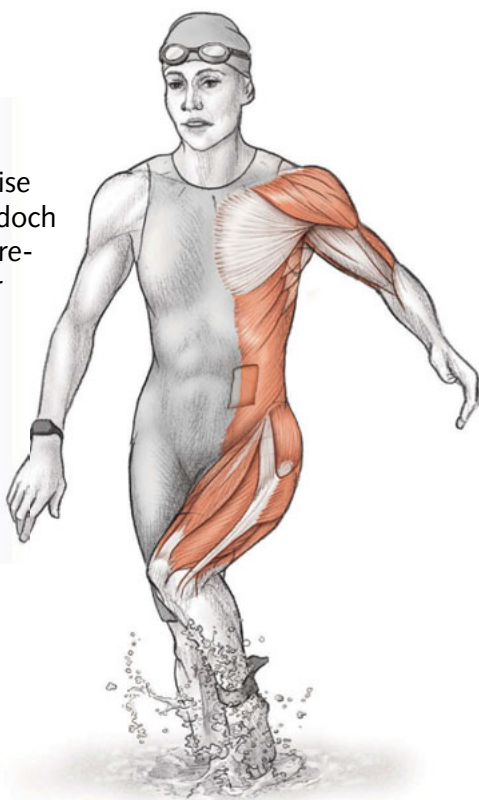
Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer und Mittlerer Gesäßmuskel, Wirbelsäulenaufrichter, Schräge Bauchmuskeln (innen und außen), Deltamuskel, Trizeps

Sekundär: Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Vorderer Sägezahnmuskel, Großer Rundmuskel, Trapezmuskel, Obergrätenmuskel, Großer und Kleiner Rautenmuskel

Triathlon-Fokus

Diese Bewegung eignet sich in besonderer Weise als Trockenübung für Schwimmer, zählt sich jedoch auch für Läufer in Form einer Stärkung des Core-Bereichs, der Oberarme und der Beine aus. Für ein laufspezifisches Training wird eine etwas stärkere Beugung der Knie empfohlen, um die Quadrizepse stärker zu beanspruchen.

Bei der Technik ist vor allem auf den Einsatz der Core-Muskeln zu achten, indem Sie sich auf den Zugweg quer vor dem Körper konzentrieren.

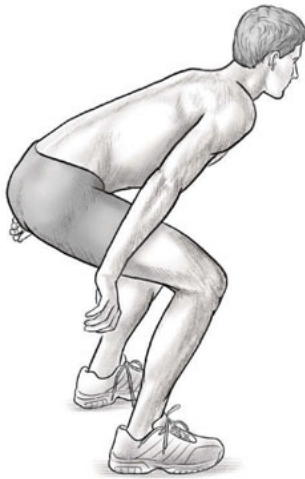


VARIANTE

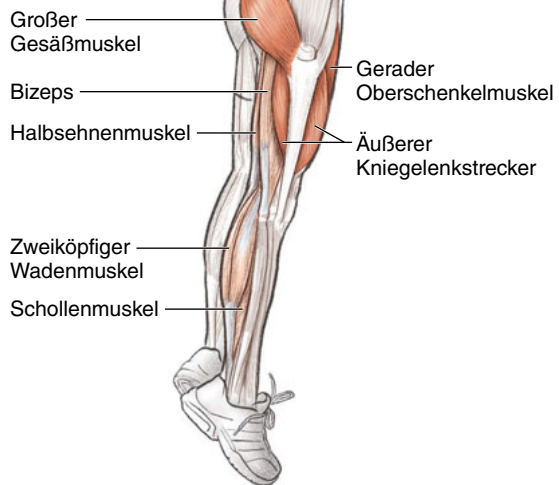
Diagonales Medizinballheben

Die Bewegung lässt sich auch mit Medizinball ausführen. Zur Verstärkung der Kraftwirkung können Sie den Ball auch in explosiver Weise über Ihre Schulter einem Partner zuwerfen.

Hockstrecksprung



Ausgangsstellung



Ausführung

1. In der Ausgangsstellung stehen Sie mit etwas mehr als schulterbreit voneinander entfernten Füßen in der Hocke, die Knie sind etwa 45° gebeugt.
2. Nun strecken Sie explosiv die Beine und springen unter Zuhilfenahme des Aufwärtsschwungs der Arme und der Kraft aus den Quadrizepsen so weit wie möglich gerade nach oben und leicht nach vorn.
3. Nach der beidfüßigen Landung begeben Sie sich wieder in die gehockte Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

Primär: Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker)

Sekundär: Wirbelsäulenaufrichter, Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Schollenmuskel, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Hüftadduktoren

Triathlon-Fokus

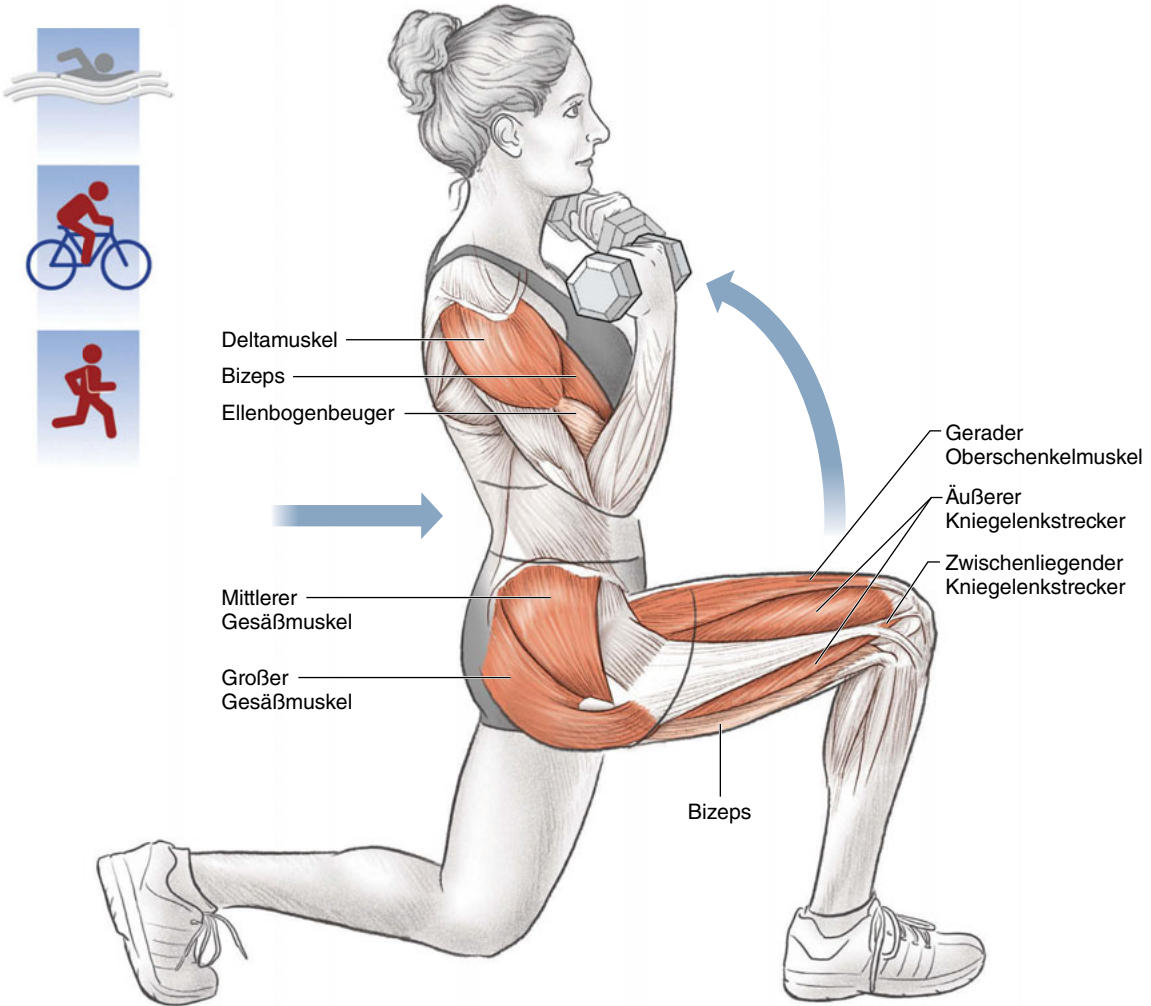
Die Fähigkeit, explosiv Kraft zu entfalten, hat unabhängig von der Disziplin eine Schlüsselbedeutung für sportlichen Erfolg, das gilt sowohl für das ausdauerbetonte Zeitfahren als auch für längere Laufstrecken. Der Hockstrecksprung ist an Einfachheit kaum zu übertreffen und liefert doch beachtliche Zuwächse an explosiver Beinkraft.

Da es sich hierbei um eine hochgradig dynamische Übung handelt, kommt einer ausführlichen Aufwärmphase vor Übungsbeginn besondere Bedeutung zu. Achten Sie bei jeder Wiederholung speziell auf die Landephase, die kontrolliert und stoßgedämpft ablaufen sollte. Athleten aller Fitnessgrade profitieren vom Kraftzuwachs und den kardiorespiratorischen Verbesserungen, die diese Übung zu bieten hat.

Ambitionierte Triathleten können durch den Kraftgewinn auf dem Rad und beim Lauf besser und unwiderstehlich an steilen Anstiegen attackieren.



Ausfallschritt mit Bizeps-Curl



Ausführung

1. In der Ausgangsstellung stehen Sie aufrecht mit einer Kurzhantel geeigneten Gewichts, die Arme hängen gestreckt seitlich neben dem Körper, die Füße stehen schulterbreit nebeneinander.
2. Nun begeben Sie sich mit einem Bein in die Ausfallschrittstellung.
3. Dort verweilen Sie, halten Ihr Gleichgewicht und bewegen die Hanteln in einer Curl-Bewegung auf und nieder.
4. Dann wechseln Sie auf das andere Bein und wiederholen die Bewegung, bis Sie die angestrebte Zahl an Wiederholungen erreicht haben.

Trainierte Muskelgruppen

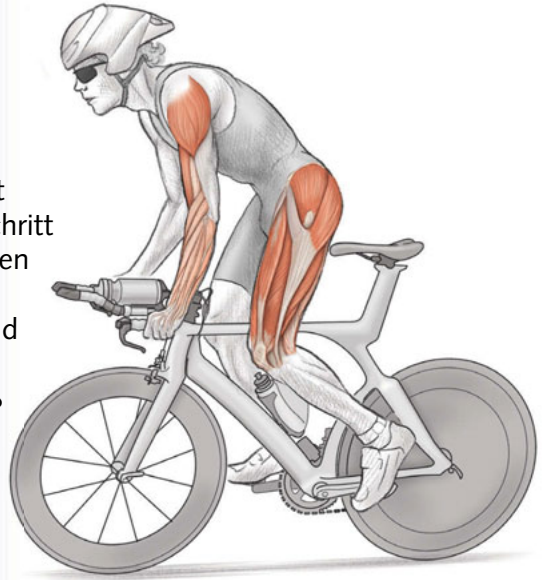
Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer und Mittlerer Gesäßmuskel, Deltamuskel, Bizeps

Sekundär: Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Ellenbogenbeuger, Unterarme

Triathlon-Fokus

Ganzkörperübungen mit Mehrgelenkbeteiligung wie die hier beschriebene helfen vielbeschäftigten Triathleten, ihre oft begrenzte Trainingszeit möglichst effektiv zu nutzen. Der Ausfallschritt ist eine Schlüsselübung für Ausdauerathleten in Hinblick auf Kraftentwicklung und Leistungsfähigkeit im Unterkörper, während der Bizeps-Curl die Muskeln in Ober- und Unterarmen sowie in einem gewissen Maß auch in den Schultern beansprucht.

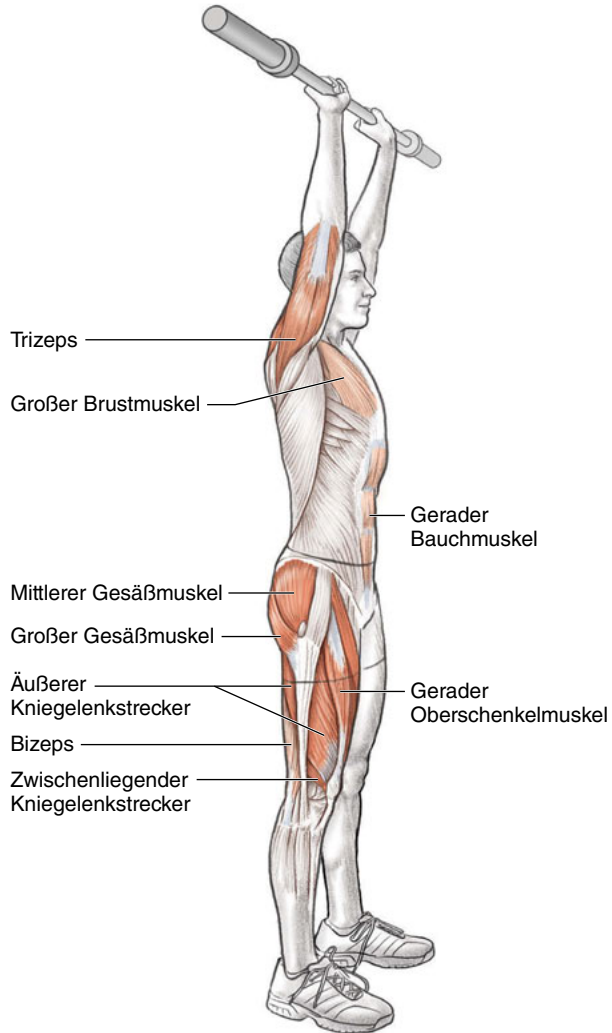
Die Arm- und Schulterkräftigung kommt Rennradfahrern zugute, wenn sie am Berg oder im Sprint kräftig am Lenker ziehen müssen. Läufer können kräftigere Arme effektiv an steilen Anstiegen einsetzen.



Schulterdrücken aus der Hocke



Ausgangsstellung



SICHERHEITSTIPP Achten Sie auf die korrekte Technik, um Verletzungen zu vermeiden und die Wirksamkeit zu maximieren. Halten Sie den Rücken gerade, das Kinn in neutraler Haltung. Wenn die einsetzende Ermüdung die Form beeinträchtigt, Pause vorziehen oder abbrechen.

Ausführung

1. Zu Beginn stehen Sie aufrecht, die Füße sind schulterbreit auseinander. Greifen Sie eine Langhantel (meist benötigt man keine zusätzlichen Gewichte) im Untergriff vor der oberen Brust, die Handflächen weisen nach vorn.
2. Nun gehen Sie in die Hocke, die Oberschenkel stehen fast parallel zum Boden.

3. Dann strecken Sie die Beine bis in die aufrechte Haltung und drücken anschließend die Hantel über den Kopf, bevor Sie sie kontrolliert wieder absenken.
4. Rückkehr in die Hocke. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist

Trainierte Muskelgruppen

Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer, Mittlerer und Kleiner Gesäßmuskel, Vorderer Deltamuskel, Trizeps

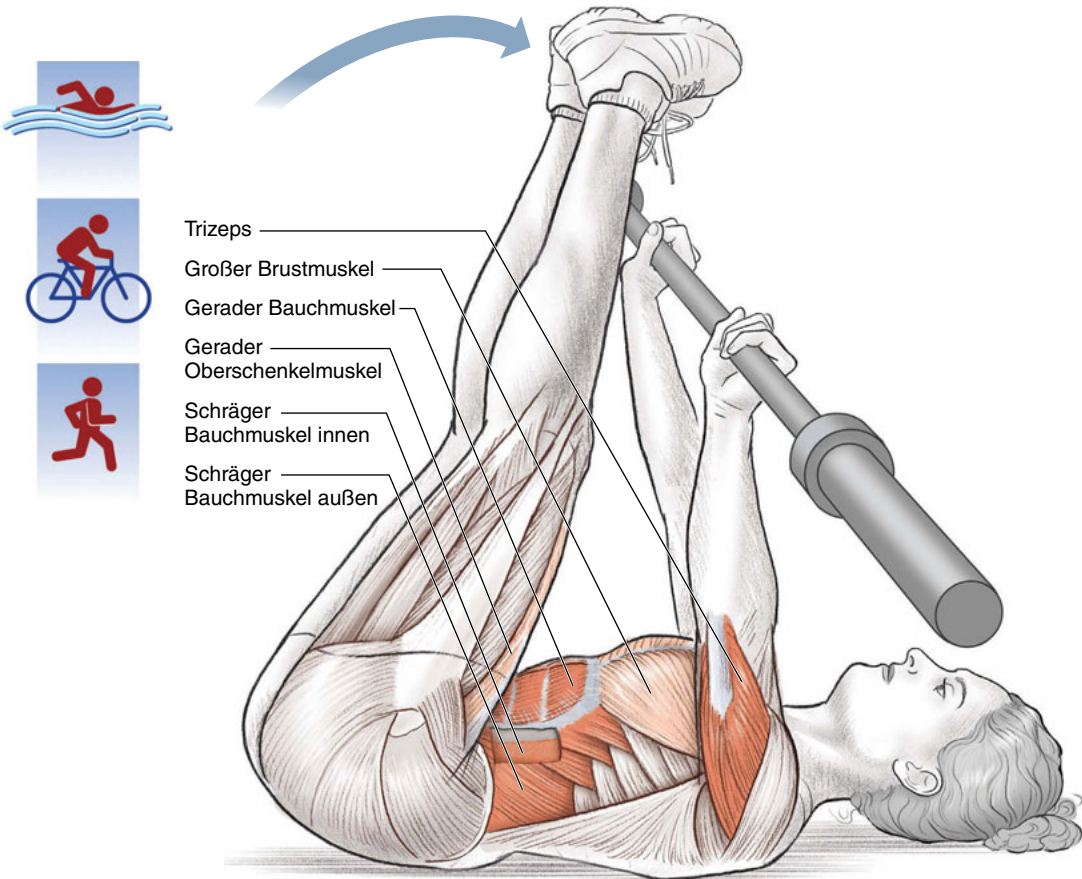
Sekundär: Hüftadduktoren, Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Wirbelsäulenaufrichter, Trapezmuskel, Gerader Bauchmuskel, Oberer großer Brustmuskel

Triathlon-Fokus

Diese Ganzkörperübung kombiniert die Effektivität der Kniebeuge mit der des Langhanteldrückens im Stand in einer anspruchsvollen und wirkungsvollen durchgehenden Bewegung. Multisport-Athleten profitieren von der wachsenden Bein- und Schulterkraft in allen drei Triathlon-Disziplinen und auf allen Leistungsniveaus. Darüber hinaus können Sie durch die Kombination zweier wesentlicher Muskelgruppen die Effektivität und Effizienz Ihres Zeitmanagements maximieren.



Bodenwischer



Ausführung

1. In der Ausgangsstellung liegen Sie flach rücklings auf dem Boden.
2. Halten Sie eine Langhantel mit ausgestreckten Armen über der Brust.
3. Nun heben Sie die Beine und halten sie dabei so gestreckt wie möglich; vielleicht müssen Sie die Knie leicht beugen.
4. Halten Sie Ihren Oberkörper stabil und bewegen Sie die Beine in einer „wischenden“ Bewegung abwechselnd von einem Ende der Langhantel zur anderen.
5. Wiederholen Sie die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

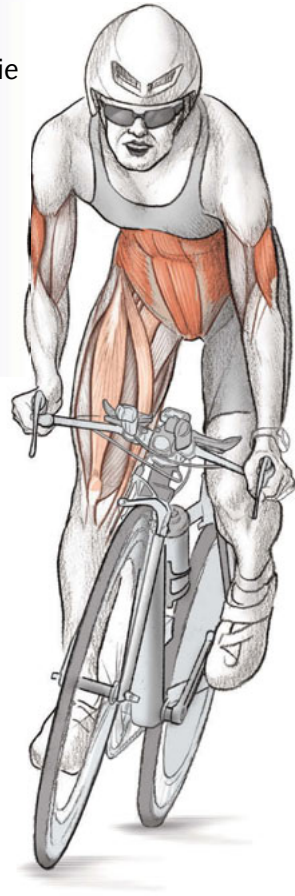
Trainierte Muskelgruppen

Primär: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln (innen und außen), Trizeps

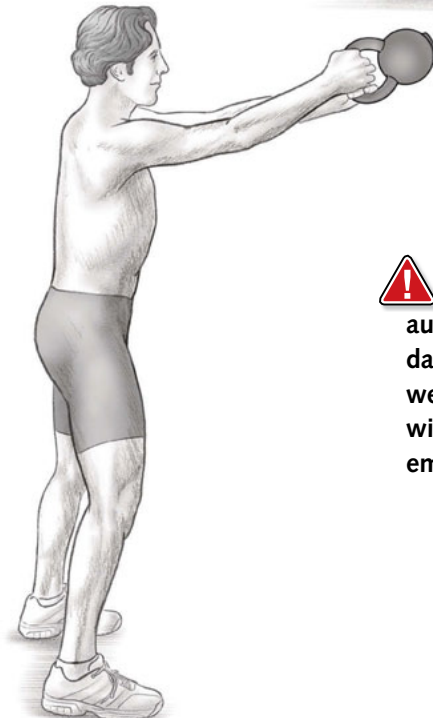
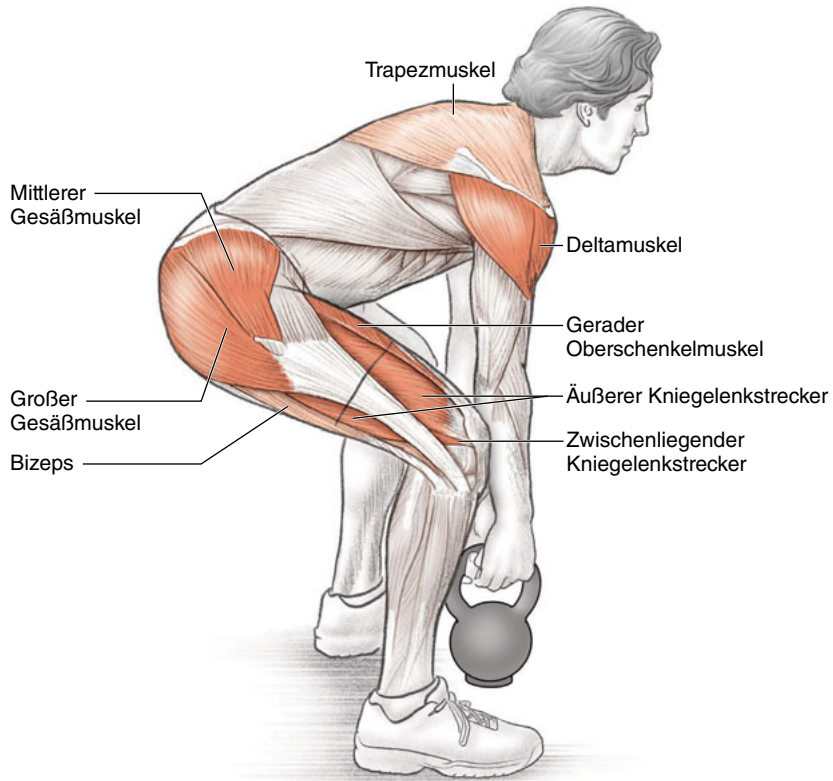
Sekundär: Brustmuskel, Schneidermuskel, Lendenmuskel, Gerader Oberschenkelmuskel, Großer Brustmuskel

Triathlon-Fokus

Der Bodenwischer ist eine anspruchsvolle Übung, die die kräftige und kontrollierte Drehfähigkeit aus dem Core-Bereich heraus steigert. Das zählt sich insbesondere beim Kraulschwimmen aus, bei dem eine koordinierte Körperdrehung überaus wichtig ist – genauso wie beim harten Bergauffahren oder Sprinten mit dem Rad. Diese Übung stellt auch für sehr gut trainierte Athleten eine Herausforderung dar und befördert sie in Sachen Core-Fitness auf eine höhere Stufe.



Kettlebell Swing



! SICHERHEITSTIPP Achten Sie auf korrekte Technik, insbesondere darf der Rücken nicht überstreckt werden. Wie bei allen Übungen wird vor Beginn ein gutes Warm-up empfohlen.

Endstellung

Ausführung

1. Für diese Übung benötigen Sie einen Kettlebell, Medizinball, eine Kurzhantel oder Gewichtsplatte, den oder die Sie zwischen den Beinen positionieren. Ihre Füße sollten etwas mehr als schulterbreit auseinanderstehen.
2. Beugen Sie sich mit geradem Rücken vor und fassen das Gewicht mit beiden Händen.
3. Nun richten Sie sich kraftvoll auf, wobei Sie die Kraft aus den Beinen und dem Core-Bereich schöpfen.
4. Nutzen Sie den Impuls der explosiven Bewegung und halten die Arme gerade gestreckt, bis das Gewicht sich in Augenhöhe befindet.
5. Dann kehren Sie in die Ausgangsstellung mit gebeugten Knien zurück. Wiederholen die Bewegung, bis die gewünschte Zahl an Wiederholungen erreicht ist.

Trainierte Muskelgruppen

Primär: Quadrizeps (Gerader Oberschenkelmuskel, Äußerer, Innerer und Zwischenliegender Kniegelenkstrecker), Großer, Mittlerer und Kleiner Gesäßmuskel, Deltamuskel, Wirbelsäulenaufrichter, Gerader Bauchmuskel

Sekundär: Hüftadduktoren, Trapezmuskel, Oberschenkelrückseite (Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel), Unterarme, Großer Brustmuskel

Triathlon-Fokus

Dies ist eine weitere Ganzkörperübung, die eine Vielzahl von Muskelgruppen anspricht und die Entwicklung einer explosiven Kraftentfaltung und die allgemeine Koordination fördert. Davon profitiert besonders der Triathlet, der ein Rennen beim Massenstart im offenen Wasser aggressiv beginnen, an Bergen kraftvoll attackieren oder ins Ziel sprinten will.

Bei einem Start vom Strand benötigt er oder sie viel Kraft und Koordination für das Laufen ins Wasser und die Delfinsprünge auf den ersten Metern in der Brandung.

