

SEITENSPRÜNGE FÜR LÄUFER

TRAININGSMETHODEN MACHEN
NICHT NUR SPASS, SONDERN AUCH SCHNELLER



Viele Läufer unterliegen dem Irrglauben, nur Laufen mache sie schneller. Doch Alternativtraining bietet eine Menge Vorteile. RUNNING stellt Ihnen in dieser Übersicht einige interessante Abwechslungsvarianten vor. Auf den nächsten Seiten finden Sie tiefgehende Beiträge zu einzelnen Aspekten.

Alternativtraining sollte ganzjährig betrieben werden, wobei die Schwerpunkte in der Übergangsphase zum Saisonende und in den ersten Monaten nach Wiederaufnahme der Trainingsbelastung zum Beginn einer neuen Saison liegen sollten. Die Trainingsgrundsätze der meisten Disziplinen entsprechen denen des Laufens.

Alternative Trainingseinheiten sollten nicht nur sporadisch eingesetzt werden (was häufig im Muskelkater aufgrund der außergewöhnlichen Belastung endet), sondern systematisch und fortlaufend praktiziert werden. Ein Beispiel ist eine lange Radeinheit an jedem Wochenende (ca. 2 – 4 Stunden), die einen Lauf von 2 – 2,5 Stunden mehr als ergänzt.

Nehmen Sie sich auch in den anderen Disziplinen einen festen Wochentag vor, an dem Sie dieses Alternativtraining durchführen wollen. Sie können auch im Jahresverlauf die Alternativen durchwechseln, zum Beispiel im Winter die Langlaufski schnüren und im Sommer auf dem Rad aktiv werden. Jede Sportart beinhaltet gewisse Risiken, wenn man sie zu einseitig betreibt – Alternativen sorgen durch die Vielfalt der Ansprüche für ein ganzheitliches Körpertraining und beflügeln auch den Geist – der Mensch ist nicht zur Fließbandarbeit geboren.

Frank Wechsel/Peter Maisenbacher

DIE TRAININGSMETHODEN IM ÜBERBLICK

INLINE-SKATING

In-Line-Skating: Training auf Schuhen mit Rollen (engl.: skate) in einer Reihe (engl.: in line), Gleitsportart (wie Skilanglauf und Schlittschuhlaufen)

Einsatzmöglichkeiten

Ergänzungstraining, vor allem im Frühjahr und Herbst

Vorteile

Teilentlastung vom Körpergewicht, Kräftigung, besonders von Beinstrecker, Gesäßmuskel und Rückenstrecker

Technik

Aus der leichten Hocke heraus mit Oberkörper vorlage: Schwungbein setzt nach

einer möglichst weit nach hinten ausgeführten Gleitphase nahe am Standbein etwa mit der Fußmitte auf und wird sodann durch Gewichtsverlagerung zum Standbein. Die eigentliche Gleitbewegung, das Gliding, findet also auf dem angewinkelten Vorderbein statt, auf dem das Hauptgewicht lastet. Wichtig: Bremsen und Fallen üben!

Training

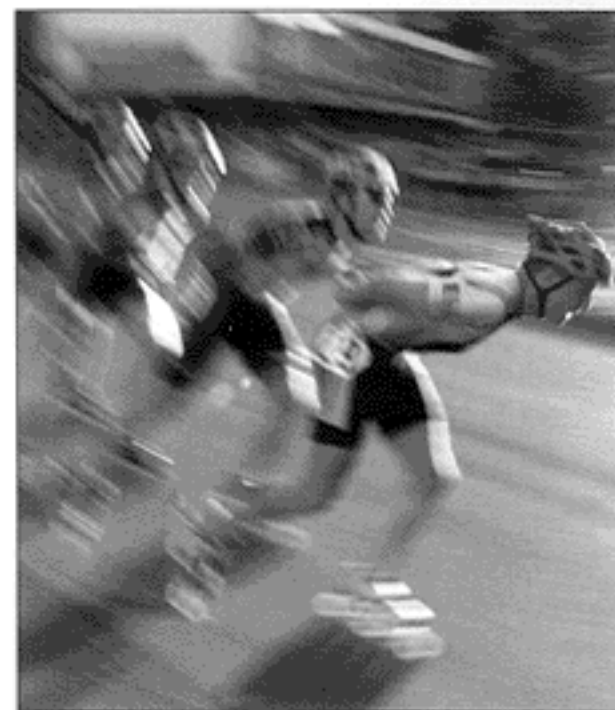
Dauer- oder Wechselmethode (wie beim Laufen, allerdings Dauer um die Hälfte verlängert)

Ausrüstung

Schuhe (Boots), Funktionskleidung, Schützer (Pads) für Hände/Handgelenke, Ellbogen und Knie, Helm

Infos

www.speedskating.de



VORTEILE DES ALTERNATIV- TRAININGS

- Verschiedene Ausdauerdisziplinen beinhalten unterschiedliche Ansprüche an die Muskulatur. Somit kann ein ganzheitliches Training vor Haltungsschäden und muskulären Dysbalancen bewahren.
- Trainingsalternativen bringen eine gewisse Abwechslung in den Trainingsalltag und sorgen damit für mehr Spaß und neue Motivation im Saisonverlauf.
- Alternativtraining entlastet den Bewegungsapparat des Sportlers (Knochen, Bänder, Gelenke, Muskeln, Sehnen), der beim Laufen sehr einseitig beansprucht wird.
- Mit Trainingsalternativen kann im Verletzungsfall die sportliche Belastung und ein Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems aufrecht erhalten werden.
- Mit Trainingsalternativen können gezielt und schonend einzelne Komponenten der läuferischen Leistungsfähigkeit trainiert werden, ohne die entsprechenden laufspezifischen Risiken zu erfahren (z. B. Ersatz überlanger Laufeinheiten durch gelenk- und technikschonenderes Radfahren).
- Durch höhere Geschwindigkeiten und größere Reichweiten in einzelnen Disziplinen erfährt der Läufer einen neuen Aktionsradius und lernt neue Trainingsgebiete kennen.

TRETROLLERFAHREN

Training mit einem Tretroller (SideWalker)



Einsatzmöglichkeiten

Ersatz- oder Ergänzungstraining, auch als Kombitraining mit Laufen geeignet (am besten zu zweit)

DER RUNNING-TIPP: DAS WIRKLICH MOBILE RENNRAD

Auf der Eurobike 2002, der weltbekanntesten Fahrrad-Fachmesse am Bodensee, zeigte sich ein neuer Trend: Das Rennrad wird mobil!

Falträder waren bisher nur von Campingplätzen dieser Welt bekannt. Der Weltmarktführer Dahon aus Kalifornien macht die handlichen Zweiräder nun sport- und wettkampftauglich: Die Spitzenmodelle verfügen über eine 24-Gang-Schaltung und alle Features, die man von einem "großen" Rennrad auch erwartet. Der Vorteil: Die Räder lassen sich bequem und schnell zusammenklappen und für den Transport im Auto, in der Bahn oder sogar per Handgepäck im Flugzeug vorbereiten. Am Zielort benötigt man kein Werkzeug, um aus dem handlichen Paket wieder ein fahrbares Bike zu machen.



Das Modell Dahon Speed Pro ist seit Kurzem auch das offizielle Trainingsrad des Saab/Salomon Speed Skating Nationalteams. Das Team wird das Rad in erster Linie als Trainingsgerät bei den Grundaussdauer-Einheiten und für die videounterstützten Fahrtechnikfahrten verwenden. "Unsere Weltklasse-Skater haben einen unglaublich vollen Rennkalender – wir sind dauernd auf Achse, abwechselnd auf Rennen oder im Training in vielen Städten", meint Olaf Hoos, Team-Manager und Trainer. "Mit Clipless-Pedalen und Multi-Positionslenker versehen ist das Speed Pro eine richtige Rennmaschine, die es mir ermöglicht, bei bis zu 40 km/h an unseren Topracern dranzubleiben." Dirk Scharler, der Teamphysiologe und Co-Trainer fügt hinzu: "Zusätzlich zum Einsatz als Grundaussdauertrainingsgerät nutzen unsere Teamfahrer das Rad auch zum Cool-down, dem lockeren Ausrollen nach intensiven Sprint-Trainingseinheiten."

INFORMATIONEN

www.dahon-faltrad.de

Vorteile

Teilentlastung vom Körpergewicht, Aufbau der Beinmuskulatur (z.B. nach Verletzungen oder Operationen), Koordinationsschulung, Verbesserung der Lauftechnik (aktive Druck-/Zugbewegung)

Technik

Während das Standbein in einer Hoch-/Tief-Bewegung "pumpt", schnellt das Schwungbein weit nach vorne, drückt dann auf den Boden und zieht bis zur Hüftstreckung durch. Geschwindigkeit abhängig von Schrittlänge und -frequenz. Unterschenkel des Schwungbeines unter Einsatz der Zehenstrecker nach vorne bringen ("aktive Bodenfass-Phase"), Wech-

sel des Standbeines nach 4 – 8 Bodenkontakten durch Umspringen

Training

Programme zur Verbesserung von Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer oder Kraftausdauer (Trainingszeit bei Dauerbelastungen gegenüber den gewohnten Laufeinheiten leicht verlängern)

Ausrüstung

Tretroller (Sidewalker) mit Bremsen, klappbare und starre Modelle, unterschiedliche Reifengrößen, Kleidung/Schuhe wie beim Laufen, evtl. Helm

Infos www.sidewalker.de

AQUAJOGGING

Laufen im tiefen Wasser mit Auftriebshilfe

Einsatzmöglichkeiten

Ersatz- oder Ergänzungstraining, Regenerationstraining, Alternative bei schlechten Witterungsbedingungen (vor allem im Winter)

Vorteile

Vollständige Entlastung vom Körpergewicht, Aufbau der Beinmuskulatur (z.B. nach Verletzungen oder Operationen), Koordinationsschulung, Verbesserung der Lauftechnik (aktive Zugbewegung)

Technik

Grundtechnik: weitgehende Imitation der Laufbewegung an Land. Der Fuß gleitet in der "Stützphase" bis zur Hüftstreckung auf einem imaginären Boden entlang. In der Schwungphase wird das im Kniegelenk abgewinkelte Bein nur mit leichtem Kniehub nach vorne geführt. Auf möglichst aufrechte Körperposition achten!

Training

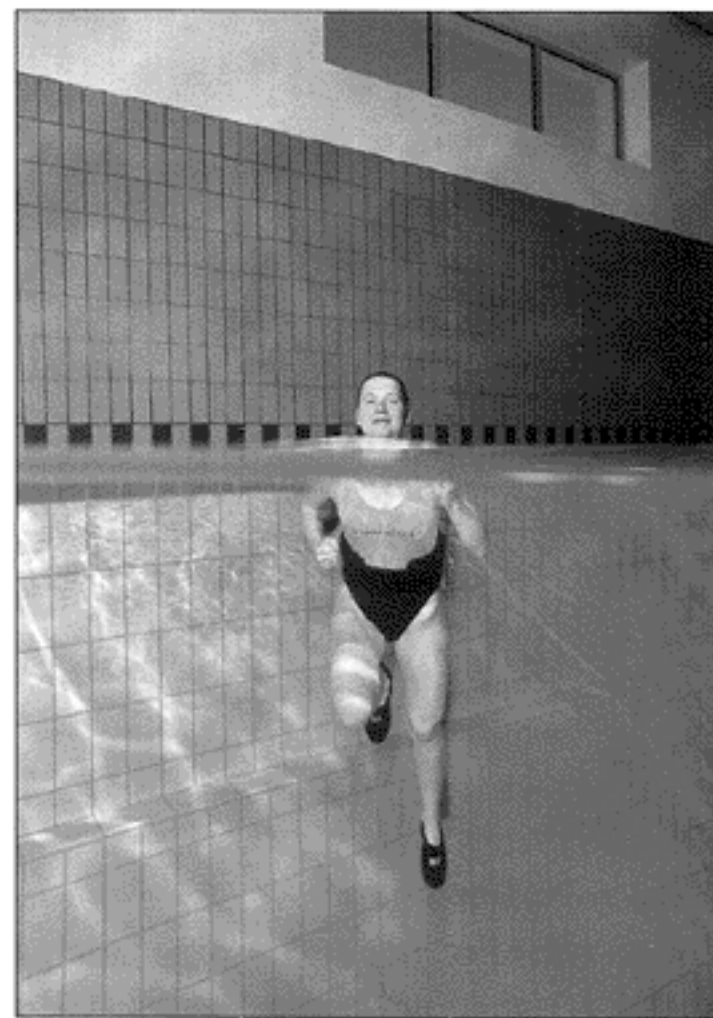
Lauf-Programme übertragbar, Intervalltraining beste Methode, Pausenzeiten gegenüber Land auf die Hälfte bzw. ein Drittel reduzieren!

Ausrüstung

Auftriebshilfe (Gürtel oder Weste), ggf. Beinmanschetten, Hanteln oder Handschuhe

Infos

www.aquatherapie.de



Quelle:

RADFAHREN

Fortbewegung auf zwei Rädern. Beliebteste Varianten: Straßenradspport und Mountainbike

Einsatzmöglichkeiten

Ersatz- oder Ergänzungstraining, Regenerationstraining, Alternative nur bei guten Witterungsbedingungen (vor allem im Frühjahr und Sommer)

Vorteile

Vollständige Entlastung vom Körpergewicht, Aufbau der Beinmuskulatur (z.B. nach Verletzungen oder Operationen), Training der Grundlagenausdauer durch lange und schonende Ausfahrten

Technik

Grundtechnik: Wichtig ist vor allem der "runde Tritt", der neben der vom Hollandrad bekannten Druckphase auch eine Zugphase enthält. Andernfalls besteht die Gefahr der Herausbildung muskulärer Dysbalancen durch einseitige Belastung der Streckmuskulatur. Beim Mountainbikefahren gibt es die verschiedensten Sitz-, Tret-, Sprung- und auch Sturztechniken, die den Rahmen dieses Beitrages sprengen würden.

Training

Lauf-Programme schwer übertragbar, Dauertraining ist die beste Methode, die Belastungszeiten können vom Laufen her verdoppelt werden. Die unmittelbare Kombination mit dem Laufen ergibt den Duathlon.

Ausrüstung

Straßenrad oder Mountainbike, Radhose mit Einsatz, Radtrikot mit Taschen für Verpflegung, Werkzeug, Handy, Portemonnaie. Ein Helm sollte immer getragen werden!

Infos

www.radsport-aktiv.de

SKILANGLAUF

Fortbewegung mit schmalen Langlaufskiern auf Schnee

Einsatzmöglichkeiten

Ersatz- oder Ergänzungstraining, Alternative im Winter, bei der neben der laufspezifische Muskulatur auch der Oberkörper geschult wird. Auf Rollski ist auch Sommertraining möglich



FOTO: CHRISTIAN LANPE

Vorteile

Teilweise Entlastung vom Körpergewicht (kaum Stöße wie beim Laufen), Aufbau der Bein- und Oberkörpermuskulatur, Koordinationsschulung, Verbesserung der Lauftechnik (aktive Zugbewegung bei der klassischen Technik)

Technik

Man unterscheidet die klassische von der freien Technik. Bei der klassischen Technik werden die Arme und Beine diagonal (gegenseitig) nach vorne geführt. Die Loipe ist parallel gespurt, der Abdruck erfolgt mit der Fußsohle. Die freie Technik ähnelt dem Inline-Skaten. Die Stöcke werden dabei nahezu gleichzeitig nach vorne geschwungen. Eine Übersicht über beide Techniken fanden Sie in RUNNING 1 und 2/2002.

Training

Lauf-Programme sind übertragbar, am gängigsten als Alternativtraining ist die Dauertraining. Die Kombination mit Laufen und Mountainbiken ergibt den Wintertriathlon (WM 2003 in Deutschland, Info unter www.wintertriathlon.de).

Ausrüstung

Langlaufski, -schuhe und -stöcke, Kleidung wie beim Laufen im Winter. Mütze oder Stirnband, bei Sonne unbedingt Sonnenbrille!

Infos

www.virtuelle-loipe.de

WWW.RUNNING-MAGAZIN.DE · OKTOBER 2002