



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

Fitnessstraining für Ausdauersportler

Der Gang ins Studio lohnt sich

Als Ausdauerfreak ins Fitnessstudio? Für viele passt das gar nicht zusammen. Doch damit lassen sich Outdoorsportler eine grosse Chance entgehen. Die wichtigsten Argumente, warum sich der Gang ins Fitnessstudio für alle lohnt.

Bei vielen Ausdauersportlern läuft der Motor wie geschmiert und nicht selten auf Hochtouren – dort, wo der Tourenzähler beim Auto schon lange im roten Bereich ist. Ein hochtouriges Auto hat aber eine perfekt auf den Motor abgestimmte Karosserie: stabil, flexibel – und schnittig, wo nötig. Ein Gesamtkunstwerk, das nur in der perfekten Abstimmung seine optimale Leistung bringt. Wer's nicht glaubt, baut in einen alten VW Käfer einen Motor von Ferrari ein und schaut, was bei 300 Sachen dann so passieren kann. Es lohnt sich offenbar, dem Gesamtpaket genügend Beachtung zu schenken. Und so gilt auch für Ausdauersportler: Werden Sie zum eigenen Karosseriespengler, vor allem jetzt im Winter! Das Fitnessstudio hält alle benötigten Werkzeuge bereit.

Stabiler Kern, flexibler Rumpf

Beim Ausdauersportler im Zentrum steht wortwörtlich sein Zentrum. Wer harmonische Bewegungen ausführen will, ist auf ein stabiles Becken angewiesen. Kann das Becken in der Bewegung nicht stabilisiert werden, ist eine gute Bewegungsqualität nicht möglich. Es ist folglich evident, dass die beckenstabilisierende Muskulatur zwingend im Trainingsprozess integriert sein muss. Und häufig ist es leider so, dass „nur“ mit dem Ausüben einer Sportart eine starke Mitte zwar benötigt, aber nicht automatisch gefördert wird. Um ein stabiles System „Becken“ zu erhalten, sind sowohl die globalen Muskeln (vordere Oberschenkelmuskulatur, Rückenstrecker, Bauchmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, grosser Gesässmuskel) zu trainieren als auch die tiefer liegende Muskulatur, welche oft vernachlässigt wird (Hüftbeuger, viereckiger Lendenmuskel, querlaufende Bauchmuskulatur, mittlerer und kleiner Gesässmuskel).

Dreistufenmodell

Die sinnvolle Reihenfolge für das Training der beiden Systeme (global und lokal) ist folgendes Dreistufenmodell*:

- 1. Lokale Kontrolle** – es gilt, die tief liegenden Muskeln zu aktivieren (neuronale Ansteuerung) und zu stabilisieren. Erst danach ist es sinnvoll, in die zweite Stufe zu wechseln, beispielsweise mit stabilisierenden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mithilfe von Schlingentraining.
- 2. Globale Grundkraft** – das klassische Krafttraining mit verschiedenen Methoden, Lasten und Periodisierungen. Das Ziel muss sein, die lokale Kontrolle in das Training des globalen Systems zu integrieren.
- 3. Sportartspezifische Kraft** – das Training wird in die sportartspezifischen Bewegungen integriert. Nur so ist es möglich, den Körper zu kontrollieren und die Energie zielgerichtet einzusetzen.

*St. Meyer in „mobile Praxis“ 6/01

Doch was bedeutet das in der Praxis? Was ist denn ein stabiles System? Stabil ist Stahl – aber ist Stahl noch beweglich? Damit ein Rumpf optimal funktionieren kann, muss er stabil, aber gleichzeitig auch nachgebend, biegsam und beweglich sein. Der Bewegungsapparat soll über einen stabilen Kern und einen flexiblen Rumpf verfügen; eine grosse Herausforderung im Trainingsalltag.

Das Fitnessstudio bietet für dieses Dreistufenmodell beste Voraussetzungen. Alle Geräte und Hilfsmittel sind vorhanden, es stehen Fachpersonen zur Verfügung, die gerne weiterhelfen und die Übungen auf die benötigten Sportarten abstimmen. Und das Beste: Outdoorsportler gönnen ihrem ausdauertrainierten Körper neue Bewegungserfahrungen.

Dauerthema „muskuläre Dysbalance“

Mit muskulären Dysbalancen hat wohl jeder Ausdauersportler früher oder später zu kämpfen. Ein harmonischer, effektiver Bewegungsablauf wird im Ausdauersport durch eine solche Dysbalance schlicht verhindert. Doch was genau ist das? Man spricht von einer muskulären Dysbalance, wenn zwischen einem Agonisten (Spieler) und einem Antagonisten (Gegenspieler) eine Differenz in Bezug auf Leistung und/oder Spannung besteht. Wenn Sie also Ihren Bizeps trainieren, den Trizeps aber nicht. Oder ein Beispiel aus dem Laufsport: Sehr oft findet sich dort ein Ungleichgewicht zwischen der Wadenmuskulatur und dem äusseren Schienbeinmuskel. Das kann weitreichende Folgen haben, wie eine eingeschränkte Beweglichkeit im Sprunggelenk, damit ein schlechterer Abdruck und durch die oft sehr hohe Spannung in der Wadenmuskulatur entzündliche Erscheinungen im Umfeld der Achillessehne. Ein differenziertes Krafttraining kann eine solche Dysbalance gut und einfach beheben, wenn folgende Bedingungen im Trainingsprogramm vorhanden sind: immer, und damit meine ich wirklich immer, Agonist und Antagonist im gleichen Training trainieren und dazu zwingend immer das ganze Bewegungsspektrum (range of motion, ROM) auszunutzen bei der Ausführung der Übungen.

Krafttraining mit wirklichem Nutzen

Ein Krafttraining bringt auch für den Ausdauersportler vielerlei Nutzen, wie z.B.:

- besserer Gelenkschutz – ein Vorteil bis ins hohe Alter,
- bessere Körperhaltung,
- beste Verletzungsprophylaxe für Sport und Alltag,
- die Körperkomposition wird besser – weniger Fett, mehr Muskeln,
- die Knochendichte wird (wieder) erhöht – beste Osteoporose-Prävention,

- die passiven Strukturen werden gefestigt,
- ein starker Rücken – mit wenig Aufwand und
- das Körpergefühl verbessert sich.

Auf den Punkt gebracht: Von einem differenzierten Krafttraining kann jeder Ausdauersportler profitieren – weit über den Sport hinaus. Doch wie viel Krafttraining soll's und darf's denn sein? Nun, zweimal die Woche 30–40 Minuten wären perfekt. Mehr ist nicht notwendig. In der Trainingszeit von 30 bis 40 Minuten haben 10 bis 16 Übungen Platz, jede einmal ausgeführt. Und zwar bis zur muskulären Erschöpfung – das heisst so lange, bis man keine korrekte Bewegungsausführung mehr machen kann – und gesamthaft in der für das Ziel korrekten Spannungszeit (vgl. Kasten „Krafttraining – aber richtig!“).

Für Ausdauersportler empfehle ich folgende Übungen:

- Wadenmuskulatur/äusserer Schienbeinmuskel,
- gesamte Oberschenkelmuskulatur,
- Hüftbeuger/grosser Gesässmuskel,
- Bauchmuskulatur/Rückenstrecker,
- breiter Rückenmuskel/Deltamuskel.

Ergänzend zu diesen zehn Übungen – je nach Zeitbudget können es auch mehr sein – kommen mindestens fünf Übungen zur Stabilisation und Mobilisation dazu. Diese können durchaus auch auf instabilen Unterlagen ausgeführt werden und eignen sich perfekt für das Aufwärmen. Ideal sind Bewegungsabläufe, wo beide Komponenten, also Stabilisation und Mobilisation, enthalten sind. Im Winter kommen für Langläufer noch mindestens vier Übungen für Brust, Schulter und den oberen Rücken dazu.

Krafttraining – aber richtig!

Um sicherzustellen, dass Ihr Krafttraining effektiv ist, nachfolgend die wichtigsten Fragen und entsprechenden Antworten im Überblick:

Wie hoch ist der Widerstand?	Bei einem ganzheitlichen Training so, dass die gemäss Trainingsziel geforderte Spannungszeit erreicht wird. Und weil das Tempo fix ist, ergeben sich daraus die nötigen Wiederholungszahlen.
Wie lange dauert eine Wiederholung?	In Sekunden 4 – 2 – 4, also gesamthaft 10 Sekunden pro Wiederholung. Vier Sekunden konzentrisch (Widerstand überwinden), zwei Sekunden isometrisch (Widerstand halten) und vier Sekunden exzentrisch (Widerstand zurückführen).
Wird die Übung bis zur muskulären Erschöpfung durchgeführt?	Ja.
Wird die Übung im gesamten Bewegungsumfang (ROM) ausgeführt?	Ja, zwingend.
Wie entscheidend ist die Bewegungsqualität?	Die Übung muss korrekt und im vorgegebenen Tempo absolviert werden. Im Zweifelsfall durch Studiopersonal instruieren lassen.
Wie viele Sätze (Durchgänge) pro Übung?	Ein Satz reicht.
Wie lange dauert ein ganzer Satz?	60 bis 180 Sekunden, je nach Zielsetzung. 60 bis 90 Sekunden für eine Muskelquerschnittsvergrösserung, 90 bis 180 Sekunden für ein Kraftausdauertraining.
Wie gross sind die Pausen zwischen den Sätzen?	Keine Pausen, einfach ruhig zur nächsten Übung wechseln.
Wie viele Krafttrainings pro Woche?	Ideal sind zwei pro Woche.
Wie viel Erholungszeit sollte zwischen den Trainingseinheiten liegen?	Schenken Sie der Erholung genügend Aufmerksamkeit – ideal sind 72 Stunden.
Wie lange dauert die Trainingsperiode?	Im Bereich Kraftausdauer 6–8 Wochen.



Foto: holbox/shutterstock.com

Gruppenfitnessprogramme, z.B. Schlingentraining, bringen die Muskeln in Schwung

Ziele definieren als erster Schritt zum Erfolg

Um vom Gang ins Fitnessstudio zu profitieren und generell einen Trainingserfolg zu erzielen, ist es wichtig, sich über seine Ziele genau im Klaren zu sein. Was genau will ich im Fitnessstudio erreichen? Dieses „Was“ kann mit der SMART-Formel gut definiert werden:

- **specific** (spezifisch)
- **measurable** (messbar)
- **attainable** (erreichbar)
- **realistic** (realistisch)
- **timephased** (terminiert)

Nur wenn die Ziele so definiert und abgestimmt sind, kann zielführend trainiert werden!

Faszinierende Faszien

Faszien und das Training derselben ist derzeit in aller Leute Mund – und dies zu Recht. Rolfing (nach Ida Rolf, 1896–1979) aus dem alternativmedizinischen Bereich setzt schon viele Jahre auf die Faszien. Vielen Menschen konnte mit Rolfing geholfen werden, Beschwerden am aktiven Bewegungsapparat in den Griff zu bekommen. Nur – warum das so war, konnte nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. Neuere Forschungen, dank ebenso neuen bildgebenden Verfahren, zeigen die Wichtigkeit der Faszien auf. Die Faszien – oder synonym auch das Bindegewebe – spielen eine enorme Rolle, wenn es um Beweglichkeit und Leistung geht.

Australische Kängurus schaffen Sprungweiten von über zehn Metern. Das ist nur möglich, weil die Sehnen und Faszien des Kängurus vorgespannt werden und sie dann diese Energie im richtigen Moment abgeben – was letztlich

diese grossen Sprungweiten erklärt. Dieser Effekt konnte mittlerweile auch beim Menschen nachgewiesen werden. Usain Bolt, der Weltrekordhalter im 100-Meter-Sprint, scheint in diesem Bereich über ganz tolle Fähigkeiten zu verfügen, was einen Teil seiner Überlegenheit ausmacht. Er bringt die Energie, wie das Känguru, besser auf die Bahn, wie Forscher in Marburg berechnet haben.

Gruppen-Bewegungsprogramme wie beispielsweise „BodySkills“ haben das aufgenommen und bringen die Thematik in den Kursraum der Fitnessstudios. Doch auch im Spitzensport wird den Faszien eine grosse Aufmerksamkeit geschenkt. Die Kunststoffrollen, welche für das Faszientraining eingesetzt werden, sind allgegenwärtig. Bei der Arbeit mit den Rollen sind einige wenige Punkte zu beachten:

Fit For Life

Mehr zu den Themen Fitness, Lauf- und Ausdauersport lesen Sie auch in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Fit For Life“. Kaufen Sie das Magazin am Kiosk oder bestellen Sie Ihr kostenloses Probeexemplar unter www.fitforlife.ch



- Langsame und kontrollierte Ausführung der Bewegungen.
- In den Schmerz hinein rollen. Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte die 7 nicht überschritten werden.
- Jeder Muskel oder jede Muskelgruppe bis zu zwei Minuten ausrollen.
- Schmerzpunkte dürfen etwas länger ausgerollt werden.
- Bei Muskelkater, Krampfadern oder ähnlichen Symptomen nur dosiert mit der Rolle umgehen.

Faszien sind Alleskönner – etwas überspitzt zwar, aber wohl nicht ganz von der Hand zu weisen. Sie geben dem Körper die Möglichkeit, Energie zu speichern, um diese dann katapultartig wieder abzugeben. Bei Sprüngen sind sie extrem wichtig. Überdies sorgen die Faszien für Geschmeidigkeit und puffern Kräfte ab. Alltagsbewegungen können mit mehr Elastizität ausgeführt werden. Die Faszien geben aber auch Spannkraft und Festigkeit. Sie verfügen über viele Rezep-

toren und ein eigenes Kommunikationssystem. Sie halten die Muskeln nicht nur zusammen, nein, sie verbinden sogar benachbarte Muskeln untereinander. Faszien sind daher heute ein wichtiger Teil eines differenzierten und vielseitigen Trainings in vielen Sportarten.

Spannendes Kurswesen für Ausdauerfreaks

Wer nicht zweimal im Studio für sich alleine ein Krafttraining absolvieren will, kann auch ergänzend zu einem Krafttraining eine Lektion im Kurswesen besuchen, denn auch da werden mittlerweile für Ausdauersportler sehr interessante Kurse angeboten, die ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigen. Hier eine kleine Auswahl:

- **BodySkills:** Ein All-in-one-Workout für den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Mit funktionellen Übungen und ganzen Übungsabfolgen.
- **Pilates:** Ganzkörpertraining mit vielen Rumpf- und Stabilisationsübungen vor allem auch der lokalen Muskulatur.
- **Les Mills CXWORX:** Stärkung der Rumpfmuskulatur mit verschiedenen Übungen, isoliert oder als Ganzkörpertraining. Dynamischer Wechsel von Belastung und Erholung.
- **Body Pump:** Ein Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers mit motivierender Musik.
- **Les Mills Grit:** Intensives Intervalltraining in einer Kombination aus Kraft- und Koordinationstraining, bei der alle Hauptmuskelgruppen involviert sind.
- **Schlingentraining (Sling, TRX):** Einfaches effektives Training für den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht und frei hängenden Schlingen. Durch die Schwingungen wird der Körper gezwungen, ins Gleichgewicht zu kommen – er wird stabil. Peter Regli



Peter Regli ist Dozent, Referent und Moderator für Trainingslehre und Anatomie an diversen Ausbildungsinstitutionen. Er ist Diplomtrainer *swiss olympic association* und Inhaber von *regli & partner, beratung – kommunikation – unterricht* in Adligenswil, Schweiz.

Kontakt: pr@peter-regli.ch
www.peter-regli.ch