HANS-
WEINBERGER-
AKADEMIE
der AWO e.V.

Beste Bildung
gelingt mit uns

Tipps für Ihr Vorbereitungstraining

zum 34. Moret-Triathlon in Münster (Samstag, 17.06.2018)

Bleiben Sie gesund!

Ihre Physiotherapieschüler*innen der HWA in Aschaffenburg

© HWA.2018

„Ein schneller Motor braucht auch ein stabiles Fahrwerk“

– Zirkeltraining –

Core-Stability/Rumpfstabilität

1. „Plank“ – Unterarmstütz
2. „Prone T-Position“
3. „Side Plank“ - Seitstütz (re)
4. „Side Plank“ - Seitstütz (li)
5. „Glute Bridge“

Durchführung im Sinne eines Zirkeltrainings:

- Die fünf vorgegebenen Übungen werden nacheinander durchgeführt **= 1 Satz**
- **ohne Pause direkt Satz 2 und Satz 3 / oder ggfs.**
- **Pause von 30sec. es folgen Satz 2 (+30sec. Pause) und Satz 3**

- Übung 1 (30sec halten) – Übung 2 (30sec halten) – Übung 3 (li 30sec halten) – Übung 4 (re. 30sec halten) - Übung 5 (30sec halten) - PAUSE oder direkt weiter – Beginn Satz 2 wieder von vorne –

  Steigerung der Dauer wöchentlich um 5sec

© HWA.2018

1. „Plank“ – Unterarmstütz

Ausgangsstellung:

- Unterarmstütz („Plank-Position“), Oberarme vertikal, Unterarme parallel (schulterbreit)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten
- Schultern und Gesäß auf einer Höhe
- Stütz auf den Füßen (wenn zu schwer oder Qualität mangelhaft – Stütz auf den Knien)

Wiederholung/Dauer: 30 sec (3x innerhalb des Zirkels)

WICHTIG:

- Rumpfspannung - Neutralposition der Lendenwirbelsäule (stabile Lordose) halten

© HWA.2018

2. „Prone T-Position“

Ausgangsstellung:

- Bauchlage – Beine anheben
- Arme in T-Position (90° zum Rumpf)
  (Handflächen zum Boden, Schulterblätter zusammen ziehen)

Wiederholung/Dauer: 30sec (3x innerhalb des Zirkels)

WICHTIG:

- Rumpfspannung (Rückenstrecker)
- Aktivität der glutealen Muskulatur (Hüftstrecker)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden,

© HWA.2018

3./4. Side Plank - Seitstütz links/rechts

Ausgangsstellung:

- Seitstütz
- Stützender Arm vertikal (ca. rechter Winkel zum Rumpf),
  Hand- Ellenbogen- und Schultergelenk auf einer Ebene
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Kopf bis Fuß in einer Ebene

- Alternativ kann das obere Bein vor das untere gestellt werden
- Der freie Arm kann sowohl auf dem Rumpf abgelegt als auch noch oben weggestreckt werden.

Wiederholung/Dauer: 30sec* Stütz auf linkem Arm - 30sec* Stütz auf rechtem Arm

WICHTIG:

- Rumpfspannung - Neutralstellung der Lendenwirbelsäule (physiologische Lordose)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß eine gerade Linie)
- Der Ellenbogen sollte unter der Schulter stehen.

© HWA.2018

5. „Glute Bridge“

Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beide Beine Hüft- bzw. Schulterbreit angestellt
- Becken/Gesäß abheben (so hoch wie möglich) - von Knie bis Schultern eine Linie bilden
- Variation/Steigerung: Im Wechsel ein Bein ausstrecken (Becken stabil halten)

Wiederholung/Dauer:
30sec (3x innerhalb des Zirkels)

WICHTIG:

- Rumpfspannung - Neutralstellung der Lendenwirbelsäule (physiologische Lordose)
- Gesäß so hoch wie möglich vom Boden weg drücken

© HWA.2018

„Core Stability“ - Rumpfstabilität

Im Triathlon ist eine Vielzahl der Altersklassenathleten als Seiteneinsteiger zu bezeichnen.
Viele waren zuvor ein systematisches, planmäßiges Training nicht gewohnt und verfügen deshalb häufig auch nicht über die benötigten athletischen Basisfähigkeiten (Grundlagen der Kraft, Beweglichkeit und Rumpfstabilität - siehe Abbildung 1).

Wer eine Leistungssteigerung erzielen möchte, muss dafür seinen Organismus zielgerichtet aus dem Gleichgewicht bringen. Die Kunst der Trainingsgestaltung liegt nun darin, die dafür nötigen Reize zu setzen. Ein systematisches, planmäßiges Training findet jedoch häufig nicht statt.
Neben einer effektiveren, abwechslungsreichen Gestaltung des Lauftrainings gilt es außerdem die athletischen Grundlagen bzw. Voraussetzungen nicht zu vernachlässigen.

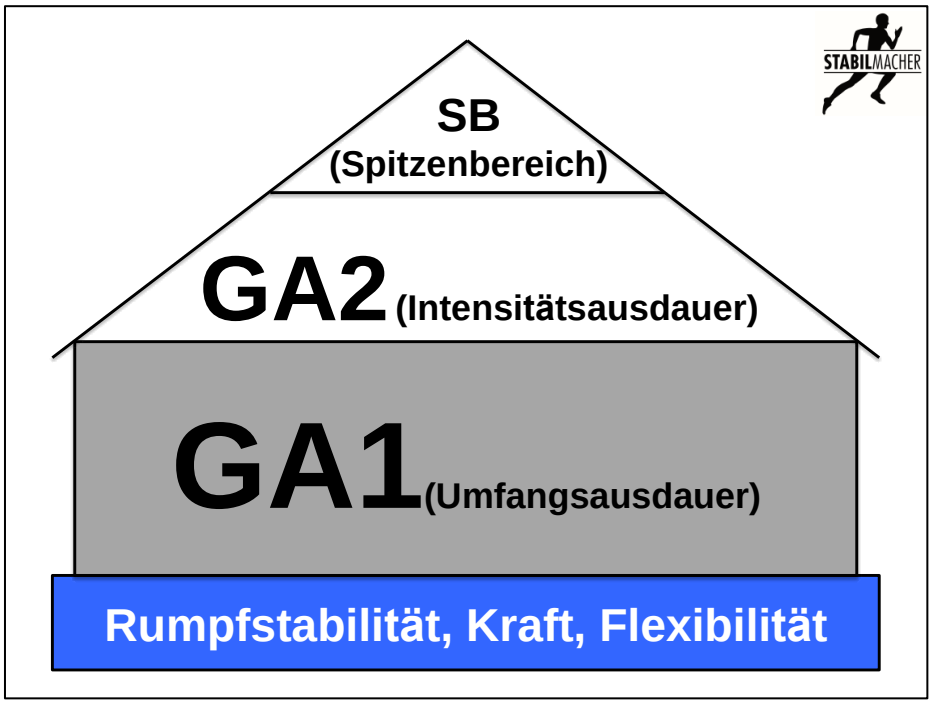

Abbildung 1 - athletische Basisfähigkeiten

© HWA.2018