



Funktionelles Krafttraining und Beweglichkeit

Die Kunst, limitierende Faktoren effizient zu verringern

Dieses Kapitel ist in Zusammenarbeit mit Christian Pötzsch (<http://cpsports.ch>), Thomas Hüttlin (<http://www.timeout-training.ch>) und Patrick Bender (<http://www.sanitasvital.com>) entstanden.

Je mehr Freude, Spaß und Energie du in deinen Sport investierst, und je mehr du deinem Körper abverlangst, desto wichtiger ist es auch, auf ein Gleichgewicht zwischen Trainings- und Ruhephasen zu achten.

Entscheidend für dieses Gleichgewicht sind folgende Faktoren: Erholung und funktionelles Kraft- und Beweglichkeitstraining. Das Zusammenspiel aus Ruhe und aktiver Erholung in Form von Athletiktraining, lässt deinen Körper sich an die Belastungen anpassen. Beides erfordert Zeit: das Training ebenso wie die Anpassung. Du wirst jedoch schnell merken, wie gut dir diese Trainingsform tut!

Ziel dieses Kapitels ist es, dir für die in den Kapiteln 5 bis 7 beschriebenen Hauptfehler einige Athletik- und Beweglichkeitsübungen mit auf den Weg zu geben. Sieh dieses Training also nicht als lästige Ergänzung an, sondern als unabdingbares Element, um dauerhaft gesund Sport treiben zu können!

Athletik- und Beweglichkeitstraining stärkt vor allem die Körpermitte. Ein stabiler Rumpf wiederum ist nicht nur extrem wichtig, um eine optimale Kraftübertragung beim Schwimmen, Radfahren und Laufen zu erreichen, sondern auch für eine optimale Koordination der Extremitäten und deren sportartspezifische Bewegungsabläufe. Kurz gesagt: Ein gut trainierter Rumpf und gute Körperspannung können dich in allen Disziplinen schneller machen!

Ein weiterer elementarer Nutzen des Athletik- und Beweglichkeitstrainings besteht im Vermeiden muskulärer Dysbalancen, die ansonsten zu Beschwerden im Sport und Alltag führen können.

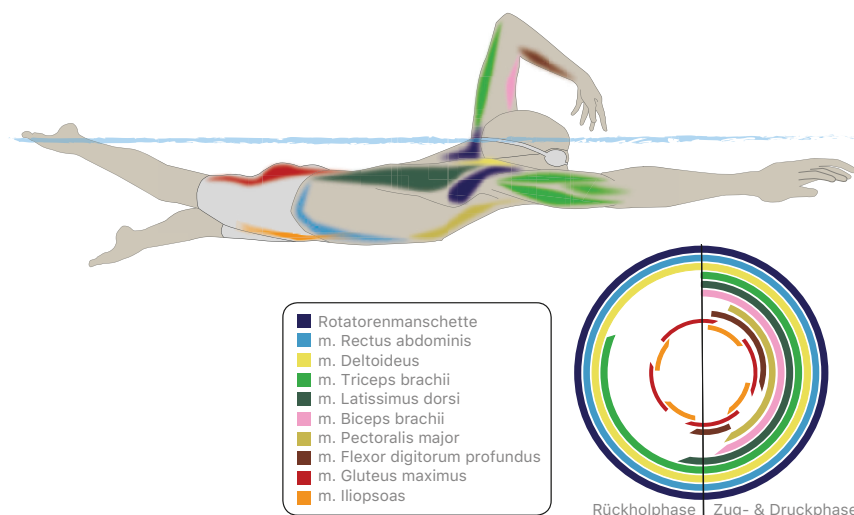
Doch obwohl ich Athletik- und Beweglichkeitstraining für extrem wichtig halte, möchte ich anmerken: Nicht jeder Athlet kann gleichermaßen davon profitieren. Das gilt sowohl für Athletik- und Beweglichkeitstraining generell als auch für die einzelnen Übungen. Zudem ist nicht jede Übung für jeden Athleten geeignet. Ich empfehle dir, alle Übungen einmal zu trainieren, danach zu reflektieren und das Ergebnis zu beurteilen. Achte darauf, dass du nicht deine Stärken trainierst, sondern deine Schwachstellen!

Lass uns mit den Übungen fürs Schwimmen beginnen!

Generell gilt: Haltedauer oder Wiederholungsanzahl aller Übungen richtet sich nach deinem Fitnessstand. Spüre, wenn die Übungsausführung beginnt, unsauber zu werden. Dann solltest du entweder eine längere Satzpause einlegen oder zur nächsten Übung vorangehen. Notiere dir die Zeiten oder Wiederholungen und versuche, dich langsam aber kontinuierlich zu steigern.

Übungen für das Schwimmen

Muskeln im Einsatz beim Schwimmen



Schematische Darstellung der überwiegend genutzten Muskelgruppen beim Schwimmen.

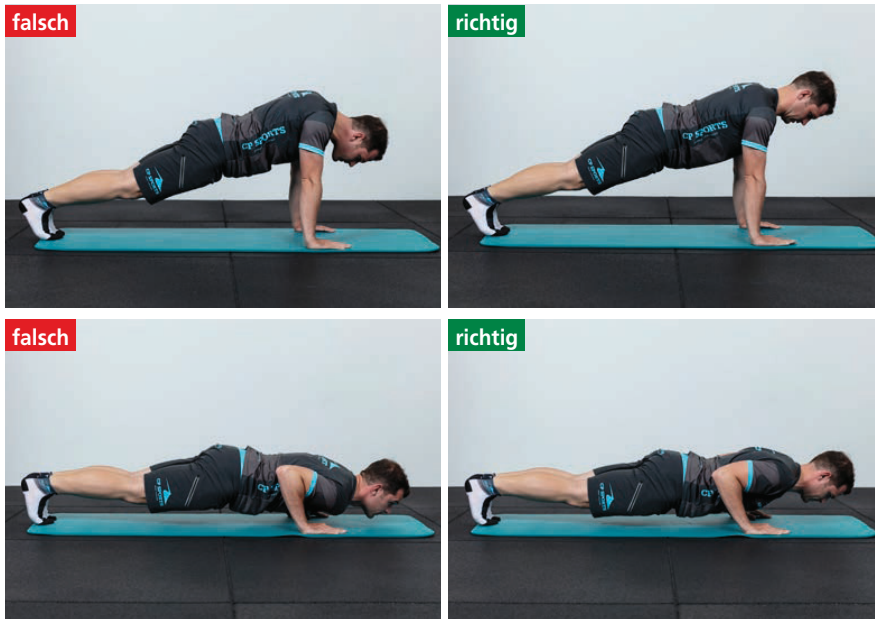
Meine Athletik- und Beweglichkeitsübungen für das Schwimmen beziehen sich auf die 7 Hauptfehler aus Kapitel 5. Wenn du deine wichtigsten Technikfehler kennst, widme dich ganz fokussiert diesen Übungen, und du wirst spüren, wie sich dein Schwimmstil verbessert!

Nr. 1: Zu schwache Druckphase und keine Beschleunigung des Armzugs

Beim Übergang von der Zugphase in die Druckphase des Schwimmzugs fehlt es dir an Koordination und Beweglichkeit, um dich am gefassten Wasser schnell nach vorn zu ziehen bzw. abzudrücken.

Das ist die Schwachstelle: Dein Schulterblatt bleibt nicht fixiert, und deine Schulter rotiert in der Druckphase nach vorn. (Der Latissimus und der Seratus werden zu wenig aktiviert.) Du weichst der Kraftanstrengung aus, indem du die Schulter nach vorne schiebst anstatt die Muskeln anzuspannen und voll durchzudrücken.

Die Übung dazu: Enge Liegestütze mit Fokus auf deine Schulterblattposition. Achte darauf, dass dein Schulterblatt über den kompletten Bewegungsradius am Rücken „fixiert“ bleibt und nicht nach vorn kippt. Die Ellbogen werden nah am Körper geführt. Damit baust du Kraft im Bereich deiner Schulterblätter, deines Latissimus und deiner Oberarme auf. Um die richtige Wirkung zu erreichen, achte darauf, dass die Ellbogen nicht nach außen ausweichen.

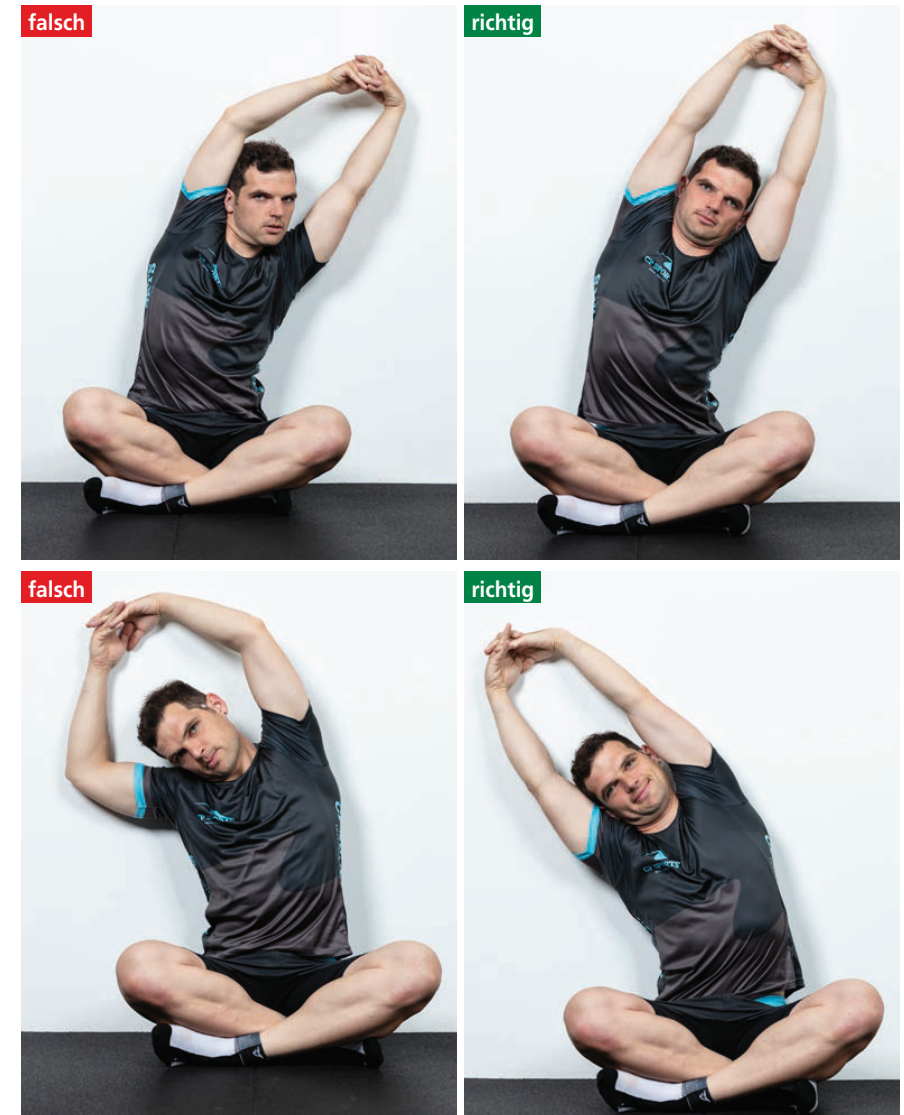


Nr. 2: Übergreifen beim Eintauchen

Beim Einsetzen der Hände ins Wasser überkreuzt du jeweils deine Körpermittellinie. Dadurch entsteht ein Schlingeln im Wasser, das Unruhe in deine Vorwärtsbewegung bringt.

Das ist die Schwachstelle: Um die Streckung nach vorne sauber auszuführen, ist deine Schulter nicht beweglich genug (dein Latissimus ist verkürzt, und du gleichst diese Schwäche mit einer Rotation des Brustkorbs aus).

Die Übung dazu: Setze dich im Schneidersitz mit dem Rücken an die Wand gelehnt auf den Boden. Strecke beide Arme soweit du kannst nach oben. Greife mit beiden Händen über deinen Kopf und strecke dich langsam nach links und rechts. Achte darauf, dass dein Rücken an der Wand bleibt und du den Körper nicht verdrehst. Halte in der weitestmöglichen Position für die Dauer von drei tiefen Atemzügen inne und wechsele danach die Seite.



Nr. 3: Zu wenig Streckung im Zugansatz und Reißen der Hand nach unten

Du streckst deinen Arm nach dem Eintauchen nicht weit genug nach vorne und schiebst deine Schulter nicht nach, um die weitestmögliche Zuglänge zu erreichen. Dein Armzug ist dadurch viel zu kurz, und dein Oberkörper liegt zu hoch im Wasser.

Das ist die Schwäche: Du hast eine verkürzte Brustmuskulatur. Dadurch kann sich deine Schulter nicht frei bewegen, und du bist in der Zuglänge eingeschränkt.

Die Übung dazu: Dehnung der Brustmuskulatur an der Wand bei aufgerichteter Brustwirbelsäule. Stelle dich frontal vor eine Wand. Richte dich zu deiner vollen Größe auf. Lege einen ausgestreckten Arm schräg aufwärts an die Wand und drehe dich eine Viertel Körperdrehung von der Wand weg, sodass dein Arm hinter dir an der Wand bleibt.



Die schwierigste Kraftübung ist die, sich selbst auf den Arm zu nehmen!

Nr. 4: Der Kopf ist zu hoch, der Nacken wird steif, die Füße sinken ab

Dein Kopf schaut zu weit aus dem Wasser. Dadurch sinken deine Beine ab, und dein Nacken wird müde und steif.

Das ist die Schwäche: Du hast Angst, die Kontrolle beim Schwimmen zu verlieren oder nicht genug Luft zu bekommen. Deshalb hältst du den Kopf zu hoch und entspannst nicht richtig.

Die Übung dazu: Diese Übung kannst du auch während der Arbeit umsetzen. Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Richte deinen Brustkorb auf, und achte darauf, dass deine Halswirbelsäule ganz gerade und deine Nackenmuskulatur entspannt ist. Atme bewusst ein und aus. Dann drehe den Kopf nach rechts und links, ohne die Schultern mitzubewegen.





Nr. 5: Der Kopf dreht beim Atmen zu weit und stört den Rhythmus

Der Kopf und deine Schulter drehen sich beim Atmen zu weit aus dem Wasser. Dadurch wird deine Fortbewegung unruhig, und in der Folge fällt dein Zugarm zu tief ins Wasser.

Das ist die Schwäche: Du hebst beim Atmen den Kopf nach vorne, anstatt das Kinn zur Schulter zu drehen, wo du einfacher Luft bekommst. Oder aber du beginnst zu spät mit dem Ausatmen und drehst daher Kopf und Schulter zu weit aus dem Wasser. In beiden Fällen vergrößerst du deinen Strömungswiderstand unnötig, und deine Wasserlage wird beeinträchtigt.

Die Übungen dazu: Stell dich aufrecht hin. Hebe den Brustkorb leicht an, und konzentriere dich auf eine stabile Körperachse. Jetzt beginnst du, zuerst den Kopf so weit wie möglich von links nach rechts zu drehen, ohne dass deine Schultern folgen. Anschließend mache die gleiche Übung, aber fixiere die Hüfte und drehe Kopf und Schulter so weit wie möglich, ohne dass die Hüfte folgt. Nun löse als dritten Schritt die Hüfte und drehe über die ganze Körperachse. Führe diese drei Phasen regelmäßig durch, fühle den Unterschied in der Bewegung und nimm ihn mit ins Wasser.





Nr. 6: Der Ellbogen fällt unter Wasser ab

Du weichst dem Druck im Wasser aus. Dein Ellbogen fällt Richtung Körper ab. Damit verkleinerst du die Widerstandsfläche und benötigst weniger Kraft für deine Bewegung, bekommst aber auch weniger Vortrieb!

Das ist die Schwäche: Deine Schultermuskulatur ermüdet, und du kannst den technischen Aspekt des hohen Ellbogens unter Wasser nicht aufrechterhalten.

Die Übung dazu: Ruderzug an einem Schlingentrainer oder einer Tischkante. Achte dabei auf eine aktive Arbeit aus dem Schultergürtel.



Nr. 7: Angewinkelte Knie und nicht nach innen gedrehte Füße

Durch die angewinkelten Knie erzeugst du beim Beinschlag keinen effizienten Vortrieb. Zusätzlich bremsen dich deine nicht nach innen gedrehten Füße.

Das ist die Schwäche: Wahrscheinlich ist deine Hüfte nicht nur beim Schwimmen zu stark nach vorn gekippt. Das heißt, du fällst ins Hohlkreuz. Diese Position kompensierst du, indem du die Beine anziehst und deine Füße nach außen drehst.

Die Übungen dazu: Stell dich mit parallelen Füßen aufrecht hin. Richte dein Becken auf und laufe bewusst mit Spannung in der Hüfte und nach vorn gerichteten Füßen, vermeide ein Nach-außen-Drehen der Füße. Hocke dich außerdem zwischen deine Unterschenkel soweit es geht auf den Boden. Drehe dabei die Füße leicht nach innen.



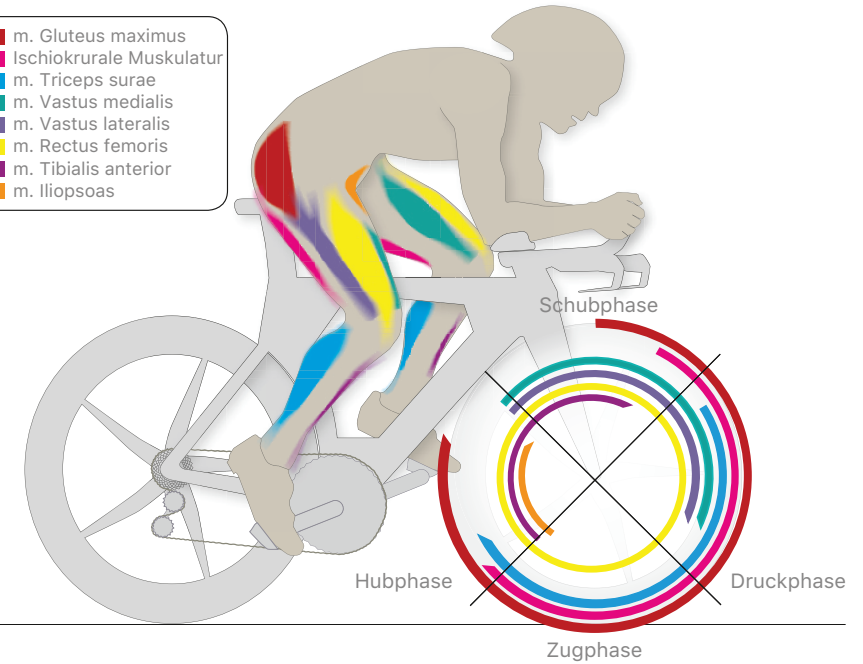
Fazit: Schwächen beim Schwimmen

Wenn du seit Jahren technische Übungen im Wasser machst und trotzdem nicht schneller oder effizienter geworden bist, frage dich einmal: Was haben dir diese Wasserübungen gebracht? Dann nimm dir diese Trockenübungen zu Herzen, schwimm lieber 10 Minuten weniger und integriere diese Übungen in deine Trainingseinheiten.

Übungen für das Radfahren

Muskeln im Einsatz beim Radfahren

- m. Gluteus maximus
- Ischiokrurale Muskulatur
- m. Triceps surae
- m. Vastus medialis
- m. Vastus lateralis
- m. Rectus femoris
- m. Tibialis anterior
- m. Iliopsoas



Schematische Darstellung der überwiegend genutzten Muskelgruppen beim Radfahren.

Meine Athletik- und Beweglichkeitsübungen für das Radfahren beziehen sich auf die 7 Hauptfehler aus Kapitel 6. Mit Hilfe dieser Übungen wirst du deine Position auf dem Rad optimieren und deinen Kräfteinsatz lockerer in Leistung umsetzen können.

Nr. 1: Die Ellbogen zeigen nach außen, die Arme sind angespannt

Bei starker Belastung bzw. hohem Kräfteinsatz drehst du deine Ellbogen nach außen, um deine Stabilität über dem Lenker zu erhöhen.

Das ist die Schwäche: Deine Rumpf- und Schultermuskulatur kann die Kraft deiner Beine nicht halten und auf das Rad übertragen. Durch das Ausdrehen der Arme vergrößerst du deine Hebelkraft, um so den Oberkörper und das Rad zu stabilisieren.

Die Übung dazu: Unterarmstütz mit wechselseitigem Anheben der Beine. Achte dabei auf eine fixierte Schulter und angespannte Bauchmuskulatur.



Nr. 2: Der Oberkörper wippt auf und ab

Bei hohem Krafteinsatz wippt dein Oberkörper auf und ab. Du versuchst damit, die Druckphase auf dem Pedal mit der Bewegung des Oberkörpers zu verstärken.

Das ist die Schwäche: Du versuchst, die Zugphase beim Treten zu verkürzen und die Druckphase zu verlängern, um mehr Kraft aus der vorderen Oberschenkelmuskulatur zu holen. Das ist eine Angewohnheit, die sich unter anderem durch das viele Sitzen im Alltag erklären lässt.

Die Übung dazu: Intervalle auf der Rolle im Sitzen mit aufgerichtetem Oberkörper. Fokussiere dich auf einen kraftvollen Tritt aus der Gesäß- und der Oberschenkelmuskulatur.



Nr. 3: Der Oberkörper wippt im Wiegetritt hin und her

Du pendelst mit deinem Oberkörper über dem Rad hin und her und bringst nicht die volle Kraft auf die Pedale.

Das ist die Schwäche: Dir fehlen die nötige Stabilität und Kraft in der Bauch- und Gesäßmuskulatur, um einen sauberen Tritt im Stehen umzusetzen.

Die Übung dazu: Seitstütz auf dem Unterarm und Abheben des oberen Beins. Achte darauf, dass deine Körperachse gerade bleibt und deine Fußspitzen nicht nach oben zeigen.



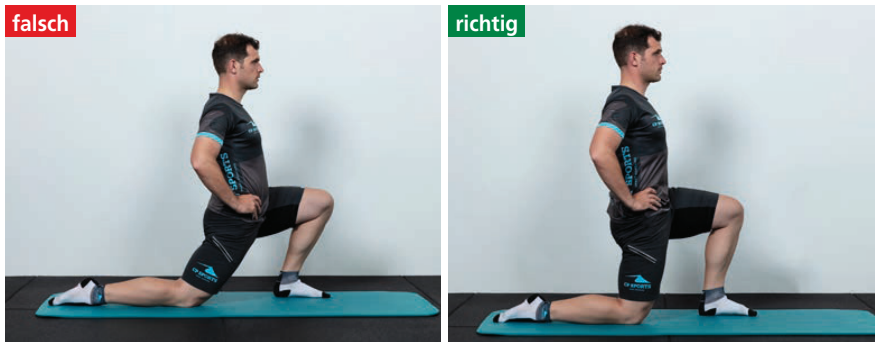
Nr. 4: Die Knie sind zu weit außen

Beim Treten drehen sich deine Knie nach außen oder pendeln hin und her. Damit weichst du dem Druck aus, und deine Bewegung wird weniger effizient.

Das ist die Schwäche: Oftmals verhindert eine verkürzte oder verspannte Hüftbeugemuskulatur ein gleichmäßiges Aktivieren der Muskulatur. Du weichst mit dem Bein (Knie) aus, um dir mehr Platz zu verschaffen.

Die Übung dazu: Dehnung der Hüftmuskulatur im Halbkniestand. Achte darauf, dass dein Becken aufgerichtet bleibt und du nicht ins Hohlkreuz kippst. Fixiere deine

Bauchmuskulatur, und schiebe das Becken langsam nach vorn, bis du eine Dehnung spürst.



Nr. 5: Kein runder Tritt, Ferse zu tief oder zu hoch, falsche Sitzhöhe

Dein Tritt ist abgehackt, und deine Fußsohlen sind nicht waagrecht.

Das ist die Schwäche: Bitte prüfe zuerst deine Sattelhöhe. Wenn diese richtig eingestellt ist und deine Ferse immer noch zu hoch oder zu tief ist, kann das an einer schwachen Wadenmuskulatur oder an fehlender Koordination liegen.

Die Übung dazu: Stelle dich mit den Fußballen auf eine Treppenstufe, und drücke dich langsam in den Ballenstand. Führe diese Bewegung langsam und konzentriert aus, und fühle dabei die Stabilität im Sprunggelenk.



Nr. 6: Die Trittfrequenz ist zu niedrig

Bei Anstiegen oder Tempoverschärfungen wird deine Trittfrequenz langsamer, wodurch automatisch die Pause der Arbeitsmuskulatur länger wird. Allerdings nehmen auch die Kraftspitzen zu. Bei diesem „Fehler“ geht es nicht um ein Richtig oder Falsch, sondern darum, dass du die Möglichkeit hast, variabel zu arbeiten und deine Kadenz der Situation anzupassen.

Das ist die Schwäche: Wenn du schneller fahren willst und es anstrengend wird, wählst du unbewusst eine niedrigere Kadenz und damit eine höhere Kraftspitze mit längerer Pause. Du kannst die gleiche Leistung jedoch auch über eine hohe Trittfrequenz generieren (z.B. wie Radsportler Chris Froome).

Die Übung dazu: Schalte bewusst in leichte Gänge, wenn es anstrengend wird. Entgegen deiner Gewohnheit reduzierst du damit die Kraftspitze und versuchst, das Tempo über eine hohe Kadenz zu halten. Versuche sozusagen, jede einzelne Stufe einer Treppe mit schnellen kleinen Schritten zu steigen, anstatt mit viel Kraft drei Stufen auf einmal zu springen. Siehe dazu dieses Video zur Wattleistung.



Nr. 7: Zu hohe Maximalbelastung am Berg

Du hast Schwierigkeiten, an einer Steigung deine Kraft einzuteilen.

Das ist die Schwäche: Dir fehlt noch das Feingefühl, mit deinen Reserven gut hauszuhalten und sie effizient einzusetzen, damit du anschließend noch gut laufen kannst. Am Berg lässt du dich von deinem Ego und deinem Ehrgeiz dazu verführen, zu hart in die Pedale zu treten.

Die Übung dazu: Suche dir in deinem gewohnten Trainingsgebiet einen Anstieg, für den du zwischen 20 und 30 Minuten benötigst. Unmittelbar bevor du den Anstieg beginnst, machst du mit jedem Bein 15–30 kurze Ausfallschritte (siehe Abbildung) und steigst danach direkt aufs Rad. Fahre denselben Anstieg in den nächsten Wochen mindestens dreimal mit dieser Vorbelastung und zweimal ohne. Fühle den Unterschied.

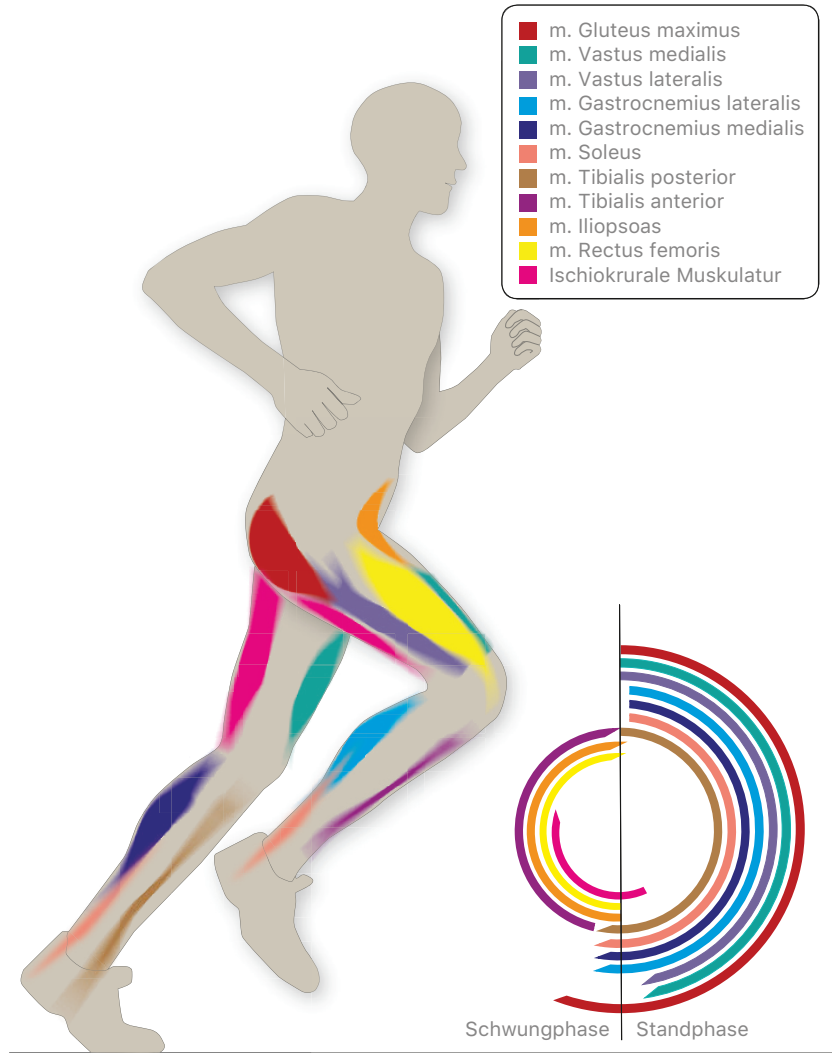


Fazit: Muskuläre Dysbalance beim Radfahren

Die meisten Fehler machen wir unbewusst, in jedem Fall aber unabsichtlich. Wenn du dich in den beschriebenen Fehlern wiederfindest, sieh es als Chance an, dir deine Technik bewusst zu machen und deine Fähigkeiten beim Radfahren zu verbessern.

Übungen für das Laufen

Muskeln im Einsatz beim Laufen



Schematische Darstellung der überwiegend genutzten Muskelgruppen beim Laufen.

Die nachfolgenden Übungen unterstützen deine Effizienz beim Laufen, und eine bessere Effizienz ist gleichbedeutend mit einem niedrigeren Puls bei gleicher Leistung.

Der Grund dafür, warum ich lange Läufe gern mit einer technischen Übung wie Liegestützen unterbreche, ist, dass du nicht monoton vor dich hin läufst, sondern wieder mehr auf deine Lauftechnik achtest.

Nr. 1: Deine Schultern fallen nach vorn

Beim Laufen kippen deine Schultern nach vorn, und dir fehlt die Möglichkeit, locker die Arme zu schwingen. Du unterbrichst damit deinen Bewegungsablauf zwischen Ober- und Unterkörper. Dir fehlt das Taktgefühl zwischen Bodenkontakt und Armbewegung.

Das ist die Schwäche: Deine Brustmuskulatur ist verkürzt und behindert eine freie Bewegung deiner Arme und Schultern.

Die Übung dazu: Stelle dich aufrecht hin und fixiere deine Körperachse. Beuge deine Ellbogen etwas mehr als 90 Grad an und beginne, die Arme aus den Schultern heraus vor- und zurück zu schwingen. Achte darauf, dass du dabei im Becken stabil bleibst und den Ellbogenwinkel beibehältst. Die Bewegung kommt dabei nur aus dem Schultergelenk. Maximiere den Bewegungsradius soweit wie möglich.

falsch



richtig



Nr. 2: Dein Laufschrift ist zu lang und kräftig

Deine Abdruckphase ist zu kräftig, und du verbrauchst zu viel Kraft, um auf langen Strecken effizient laufen zu können.

Das ist die Schwäche: Dir fehlen Koordination und Taktgefühl für einen lockeren und effizienten Laufschrift.

Die Übung dazu: Laufe in deinem Triathlon-Wettkampftempo 200 Meter auf der Bahn und zähle jeden Bodenkontakt laut mit. Erhöhe bei einem zweiten Lauf deine Schrittfrequenz, aber halte das Tempo konstant; es geht nicht um die Laufgeschwindigkeit.

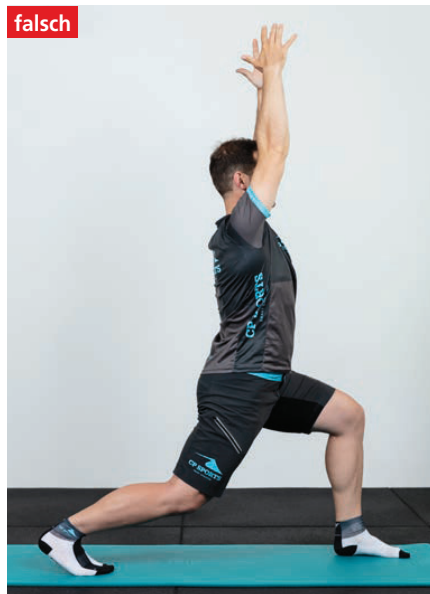
Nr. 3: Du sackst in den Gelenken ein

Es fehlt dir an Streckung in den Gelenken, womit du Schrittweite und Effizienz beim Laufen verschenkst.

Das ist die Schwäche: Du bist in der wichtigsten Bein- und Hüftmuskulatur verkürzt.

Die Übung dazu: Mache aus dem Stand einen langen Schritt nach vorn. Beuge das vordere Bein, bis das Knie einen 90-Grad-Winkel hat. Dann strecke das hintere Bein und greife mit den Armen nach oben. Wenn du das hintere Bein und die Arme gestreckt hast, schiebst du die Hüfte etwas nach vorn.

falsch



richtig



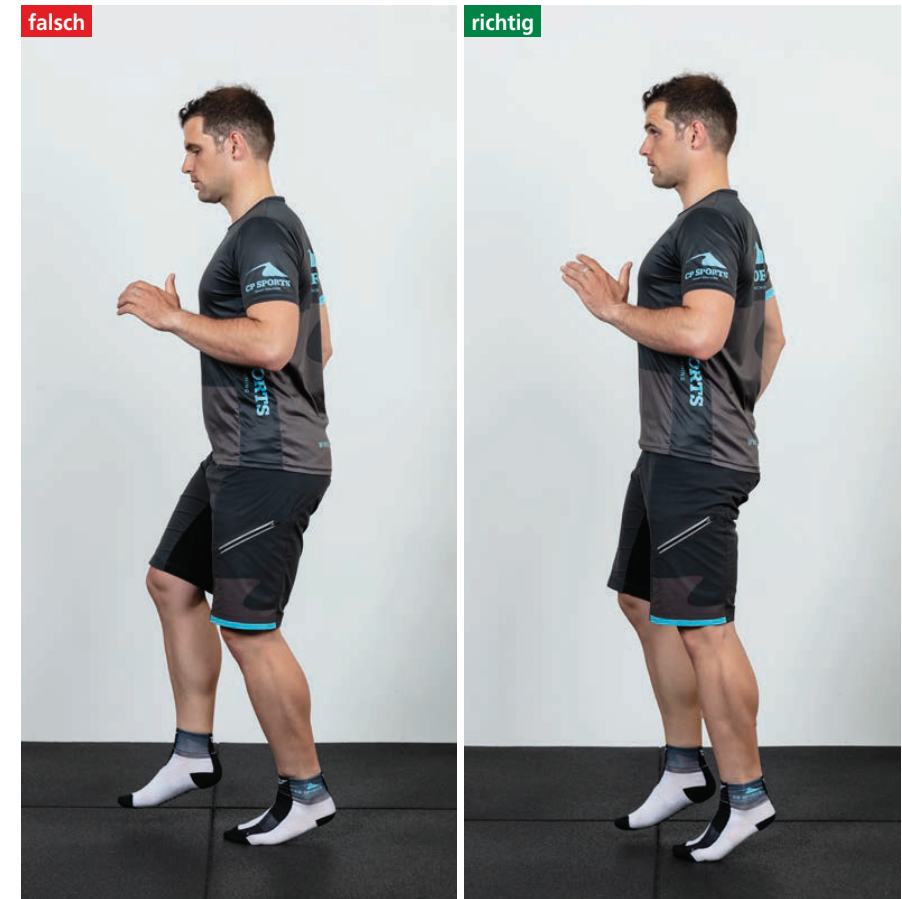
Nr. 4: Du springst zu sehr

Du verschenkst zu viel Energie für eine Auf- und Abbewegung, anstatt dich effizient vorwärts zu bewegen.

Das ist die Schwäche: Du hast zu wenig Kraft und Stabilität in der Hüftmuskulatur. Damit sinkst du beim Fußaufsatz in der Hüfte ein und springst beim Abdrücken nach oben ab.



Die Übung dazu: Du springst vor einem Spiegel von einem Bein auf das andere und beobachtest deine Auf- und Abbewegung. Versuche, die Höhe der Bewegung langsam zu reduzieren, indem du deine Hüfte streckst und „fixierst“. Versuche dabei, locker aus dem Sprunggelenk und Knie zu arbeiten.



Nr. 5: Deine Füße setzen nicht unter dem Körperschwerpunkt auf

Beim Laufen setzt du den Fuß zu weit nach vorn. Damit erzeugst du eine Kraft entgegen deiner Laufrichtung bzw. bremst dich bei jedem Schritt ab.

Das ist die Schwäche: Hier geht es nicht um eine Dysbalance, sondern um einen technischen Fehler in deinem Laufstil. Dieser Fehler wird übrigens oft durch eine zu hohe Sprengung oder Dämpfung der Laufschuhe erzeugt. Stelle zuerst sicher, dass dein Schuh zu dir passt.

Die Übung dazu: Laufe in einem für dich lockeren Tempo, und mache bewusst kürzere Schritte als gewöhnlich. Konzentriere dich darauf, die Beine zügig unter deinen Körper zu bekommen und keinen Bremsimpuls auszulösen. Führe diese Übung auf einem Kiesweg aus, und achte dabei auf den Klang beim Fußaufsatz. Ziel ist es, möglichst leise und ohne zu rutschen auf dem Kies zu laufen.



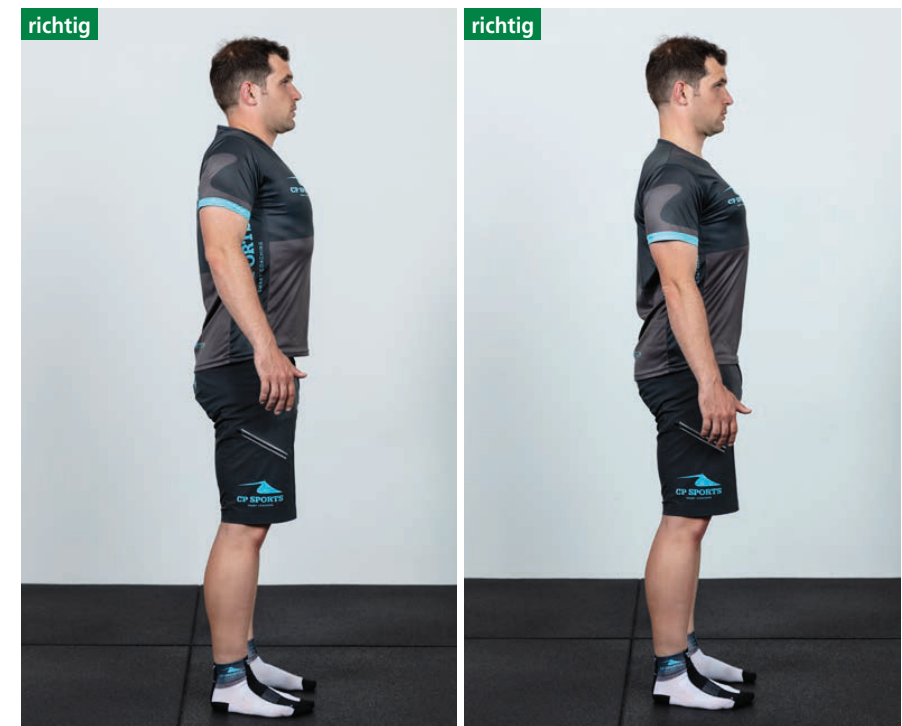
Nr. 6: Deine Oberarme sind nicht nah genug am Oberkörper

Deine Arme schwingen beim Laufen von links nach rechts. Damit erzeugst du eine Rotationskraft, die auf deinen Rumpf wirkt und dich bremst.

Das ist die Schwäche: Dir fehlt es an bewusster Wahrnehmung und/oder an Beweglichkeit deiner Schultergelenke.

Die Übungen dazu: 1) Kreise, hebe und senke im Stand locker die Schultern. Arbeite dabei nur aus dem Schultergelenk, ohne dich zu verspannen.

2) Auch eine Variante der Übung zu Fehler Nr. 1 ist hilfreich: Mache dabei aber große Schritte nach vorne, und hebe betont das Knie. Achte darauf, dass der Armschwung parallel zum Boden erfolgt.





Geduld und Effizienz

Bei vielen Übungen in diesem Kapitel wirst du Geduld brauchen, bis du sie richtig und mit ruhiger, tiefer Atmung ausführen kannst. Das widerspricht dem Naturell der meisten Triathleten, die sich am liebsten aktiv bewegen und allenfalls noch etwas dehnen. Nicht wenige Athleten haben jedoch verkürzte Sehnen und verletzen sich immer mal wieder. Für sie sind diese Übungen genauso wichtig wie das Training. Für alle anderen sind sie eine wertvolle Basis und Unterstützung des sportartspezifischen Trainings.

Nr. 7: Du hast zu wenig Körperspannung

Bei jedem Schritt verlierst du deine Körperspannung und sinkst in dich zusammen. Du scheinst deine Körperposition nicht entgegen der Schwerkraft behaupten zu können.

Das ist die Schwäche: Deine Rumpfkraft ist zu schwach, um deine Laufdynamik umzusetzen.

Die Übung dazu: Lege dich auf den Rücken, und strecke die Beine nach oben. Strecke die Knie durch, und schiebe die Fersen aktiv in Richtung Decke. Deine Bauchmuskulatur fixiert deinen Rücken am Boden. Senke nun wechselseitig ein Bein in Richtung Boden, und halte dabei die Spannung in der Bauchmuskulatur.



Fazit: Schwächen beim Laufen

Habe Vertrauen und Geduld, diese Übungen 4–6 Wochen lang auszuführen. Sie helfen dir, die Teilbereiche deiner Bewegung besser zu spüren. So wird es dir später leichter fallen, die Komplexität des Laufens zu verstehen und damit auch deine Performance zu verbessern.



Roy 1986 bei seinem ersten Trainingslager in Kalifornien.



Fazit

Ab einem gewissen Leistungslevel, der absolut individuell ist, kommst du an solchen Athletik- und Beweglichkeitsübungen nicht mehr vorbei. Das heißt, um dich in diesen drei Sportarten effizient bewegen zu können, ist es wichtig, dass du lernst, einzelne Muskelpartien bewusst anzusteuern und diese im Training auch isoliert zu fühlen. Dieses Kapitel erfordert Disziplin. Viel Erfolg!