

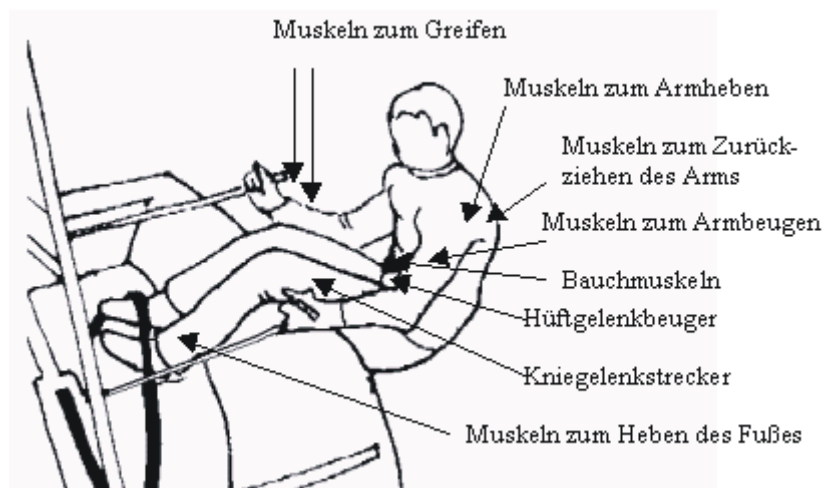
## Individuelles Seglertraining

### Grundprinzip:

*Die Muskelarbeit beim Segeln ist (von Ausnahmen abgesehen) im Vergleich zu anderen Sportarten nicht besonders hoch, aber sie ist einseitig und der Wettkampf ist lang. Individuelles Seglertraining muss im Sommer Ausgleich für die einseitigen Belastungen schaffen. Im Winter muss es die Kraft und Ausdauer der benötigten Muskelgruppen erhalten.*

### Die Seglermuskeln

In der Graphik sind die beim Segeln hauptsächlich belasteten Muskelgruppen aufgeführt.



- Die Belastung liegt im Bereich der normalen Alltagsbelastung, so dass ein extremes Muskelaufbautraining für Maximalkraft, wie sie Gewichtheber brauchen nicht notwendig ist.
- Die Belastung insbesondere der Hängemusculatur ist wegen der Dauer einer Regatta lange, aber im Wesentlichen statisch. Deshalb wird Segeln von den Sportwissenschaftlern immer wieder zu den Ausdauersportarten eingeordnet. Da das wesentliche Merkmal einer Ausdauersportart aber Bewegungsausdauer ist, ist die Zuordnung wohl nicht ganz richtig. Reines Ausdauertraining ist für die Gesundheit recht nützlich, ist aber wenig segelspezifisch. Ausdauer-tests (z.B. Coopertest) testen keine für das Segeln wesentliche Grösse.
- Seglertraining muss also eine, in kaum einer anderen Sportart benötigte Eigenschaft trainieren, nämlich lange statische Belastung im mittleren Kraftbereich.
- Dazu ist ausserdem eine allgemein gute Beweglichkeit und ausreichend Kraft und Schnelligkeit für die bei den Manövern notwendigen Gelenks- und Muskelgruppen notwendig.

### Wichtig: Der Ausgleich

Durch Segeln und durch die Seglermuskeln stärkendes Konditionstraining fördert man sehr leicht muskuläre Ungleichgewichte. Insbesondere so kritischen Bereichen wie Hüftgelenk, untere und obere Wirbelsäule sind davon betroffen. Beides sind Bereiche, die auch durch die sitzende Alltagsbelastung besonders gefährdet werden, so dass der verantwortungsbewusste Übungsleiter oder Trainer auf die Vermeidung solcher zu schweren Spätschäden (Bandscheiben, Hüftgelenksschwäche etc.) führenden Ungleichgewichte achten muss.