

Fitness für Laser-Segler

Grundlagenausdauer

In allen Sportarten und speziell im Segelsport bildet die Grundlagenausdauer eine Basisvoraussetzung für die sportliche Leistungsfähigkeit. Unter anderem bewirkt sie eine Optimierung der Erholungsfähigkeit, eine Steigerung der psychischen Belastbarkeit, eine stabilere Gesundheit und eine Verminderung ermüdungsbedingter taktischer Fehler.

Trainingsmethoden

Zwei- bis dreimal pro Woche:

Mindestens 30 Minuten Joggen, Schwimmen, Rudern

Mindestens 60 Minuten Radfahren, Sportsportarten (z.B. Handball, Basketball, Unihockey, Fussball)

Um das optimale Tempo herauszufinden, kann man die Herzfrequenz messen. Richtwert: 120-140 Schläge pro Minute.

Um diese Trainingsmethoden interessanter zu gestalten, empfehlen wir, die Belastung während des Training zu variieren, sodass man das optimale Tempo mehrmals für eine bis zwei Minuten stark übersteigt (Intervalltraining).

Die Kraftausdauer

Die Kraftausdauer ist der wichtigste konditionelle Aspekt für Jollensegler. Ein Regattalauf dauert zwischen 30 und 60 Minuten. Über diese Zeitspanne muss ein ständiger Kraftaufwand erbracht werden, welcher nur durch Manöver oder nachlassende Winde unterbrochen wird. Zudem muss die Kraftausdauer einen ganzen Tag anhalten.

Trainingsmethoden

Die folgenden Übungen sollten zweimal pro Woche durchgeführt werden. Sehen die Bewegungen einer Übung nicht mehr so aus, wie die ersten paar, muss zur Nächsten weitergegangen werden.

01 – Globale Rumpfkraft

Unterarmstütz, Kopf und Rumpf
 sowie Hüft- und Kniegelenke
 befinden sich auf einer geraden
 Linie. Blick zu den Fäusten, die
 Rumpfmuskulatur spannen und die
 gestreckten Beine im Wechsel um
 eine Fusslänge heben. Der Rumpf
 und das Becken bleiben vollständig
 stabil, kein Hohlkreuz! Blick zu den
 Händen.



02 - Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitstütz, die Wirbelsäule sowie die Hüft- und Kniegelenke sind vollständig gestreckt. Das Becken heben und senken, wobei der Körper im Hüftgelenk keinen Knick haben darf. Eventuell an einer Wand ausführen rechts und links durchführen.



03 – Gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Beine leicht angewinkelt, die Arme nach vorne ausgestreckt. Bauchmuskulatur anspannen, Oberkörper einrollen und die Schulterblätter vom Boden abheben. Die Arme an den angewinkelten Beinen vorbei nach vorne ziehen. Spannung immer halten, Kopf bleibt in der Luft! Für die schräge Bauchmuskulatur kann die Hand zum diagonalen Knie gezogen werden.



04 – Schulter- und obere Rückenmuskulatur

Rückenlage, Körper gestreckt, Stange ein wenig höher als die ausgestreckten Arme. So weit wie möglich hochziehen, Körperspannung in gestreckter Lage halten. Rumpf wie ein Brett. Eine fixierte Stange erleichtert die Übung.



05 – Bein- und Gesässmuskulatur

Schrittstellung, Knie 90° gebogen, aufrechter Oberkörper. Das vordere Knie strecken und die Ferse des hinteren Beines senken. Oberkörper bleibt gerade, Beinachse verschiebt sich nicht. Wieder in die Ausgangsstellung. rechts und links durchführen.



06 – Brustmuskulatur

Liegestütz, die Hände sind Schulterbreit auseinander, die Arme gestreckt. Rumpf und Becken bleiben dabei stabil. Mit den Armen wieder in die Ausgangsposition zurückstossen. Blick zum Boden.



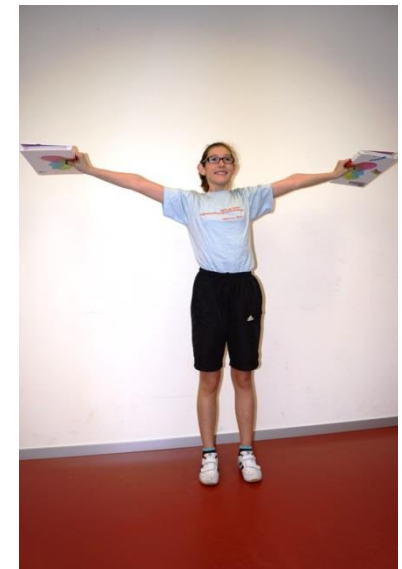
07 – Untere Rückenmuskulatur

Kniend, Arme seitlich ausgestreckt, Gesäss knapp über den Füßen. Oberkörper langsam senken, die Arme drehen mit. Oberkörper wieder heben. Gesäss und Beine halten die Position. Hüftgelenk bleibt stabil.



08 – Oberer Schultergürtel

Arme gestreckt neben die Hüfte halte, aufrechter Oberkörper, Schultern nach hinten ziehen. Gewichte auf der Seite mit gestrecktem Arm hochheben und wieder senken. Körperhaltung und Spannung halten. Gewichte (z.B. Bücher) je nach Kraft.



09 – Hüftbeuger

Auf dem Rücken liegen, Arme seitlich ausstrecken, Rücken möglichst flach auf den Boden. Beine bis in die Senkrechte heben und wieder senken. Beine immer gestreckt halten. Kein Hohlkreuz. Falls ein Hohlkreuz entsteht, Beine nicht bis ganz an den Boden senken.



Beweglichkeit - Stretching

Die Beweglichkeit ist ebenfalls in allen Sportarten von grosser Bedeutung. Verkürzte Muskeln verhindern einen grossen Bewegungsumfang und erfordern mehr Energie der Gegenmuskulatur. Aber nicht nur im Sport ist es wichtig, dass die zur Verkürzung neigenden Muskeln regelmässig gedehnt werden. Es können dadurch auch spätere Haltungsfehler und Schmerzen am Bewegungsapparat verhindert werden.

Trainingsmethoden

Nach jeder Trainingseinheit der Ausdauer und Kraftausdauer müssen die Muskeln gedehnt werden, um die Beweglichkeit zu erhalten. Jeweils 3-mal 10 Sekunden lang in die Dehnposition gehen und dazwischen 3 Sekunden einspannen.

10 – Brustmuskulatur

Knie- Handstütz mit den Händen weiter vorne. Oberkörper nach unten ziehen. Die Oberschenkel müssen senkrecht bleiben.



11 – Vordere und hintere Rumpf- und Rückenmuskulatur

Knie-Handstütz. Jeden Wirbel nach oben stossen und den Kopf einrollen (Katzenbuckel). Dann jeden Wirbel nach unten ziehen und das Kinn anheben (Hohlkreuz).



12 – Hüftbeuger

In Schrittstellung, das hintere Knie am Boden. Das Becken bildet einen rechten Winkel mit dem Vorderbein, der Oberkörper bleibt aufrecht. Das vordere Knie langsam nach vorne drücken. Beidseitig durchführen.



13 – Hintere Oberschenkelmuskulatur

Standbein leicht beugen und das Spielbein mit gehobenem Fuss gestreckt leicht vorstellen. Mit geradem Rücken vorneigen und in die Dehnung ziehen. Beidseitig durchführen.



14 – Adduktoren

Breite Grätschstellung, Oberkörper in leichter Vorlage. Das Gewicht zu einer Seite verlagern und das entsprechende Knie beugen. Wieder zurück zur Mitte und zur anderen Seite. Beidseitig durchführen.

