

triathlon®

INSIDER. COACH. EXPERTE.

OKTOBER/NOVEMBER 2019 NR. 174

IRONMAN-70.3-WM

Großer Sport an der Côte d'Azur

> S. 06

BIKE-NEWS

Neues Material für die Radstrecke

> S. 68



IRONMAN HAWAII

**Stars, Strecken, Strategien:
Alles über den Kampf in Kona**

> S. 22

**KIENLES
COMEBACK**
Der Weg zurück zu alter Stärke

> S. 36

TRAINING
Ihr Plan für die Off-Season

> S. 94



4 191286 805901

00174

D € 5,90
A € 6,50
SFR 9,70
Lux € 6,80
ITA € 7,60
SK € 7,60

SAG JA ZU YOGA



Ist Yoga auch für Triathleten sinnvoll? „Auf jeden Fall!“, sagt unsere Expertin Vera Gloger und erklärt, wie Sonnengruß & Co. Beweglichkeit, Stabilität, mentale Stärke und Gesundheit steigern können.

TEXT > VERA GLOGER

Auf den ersten Blick ist Triathlon mit seinen drei unterschiedlichen Disziplinen eine abwechslungsreiche Sportart. Dabei sind die Bewegungsabläufe, die oft stundenlang ausgeführt werden, recht monoton. Für ein körperlich stimmiges Gesamtbild und um langfristig verletzungsfrei zu bleiben, ist es wichtig, dass die Athleten nicht nur an ihren Stärken arbeiten, sondern auch ihren „Entwicklungsbereichen“ Aufmerksamkeit zukommen lassen. Außerhalb der bereits eingeschliffenen Bewegungsabläufe, mit Elementen für die Balance, Stabilisation, Mobilisation und Koordination. Dabei sollte der Spaß an der Sache nicht fehlen, so dass das Ausgleichstraining nicht zu einem weiteren Stressfaktor wird.

DESHALB YOGA

Yoga bringt zahlreiche positive Eigenschaften für ambitionierte Sportler mit sich. Gerade langjährige Ausdauersportler

haben häufig einen hohen Muskeltonus. Aufgrund gefestigter Bewegungsmuster können daher viele komplexe Yoga-Haltungen (Asanas) aus dem Yoga-Lehrbuch gar nicht oder nicht korrekt und gesund ausgeführt werden.

Für den Triathleten ohne besondere Vorerfahrung im Yoga steht dennoch eine sehr große Auswahl an einfacheren Asanas zur Verfügung, die sich sehr gut als Ausgleich zum Triathlon-Training eignen. Um der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit nicht zu schaden, ist es für den ambitionierten Sportler beim Yoga wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Im Yoga wird ohne Ehrgeiz geübt. Im Fokus steht hier das gute Gefühl, mit den Bewegungen dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Abzuschalten vom Leistungsstress des Alltags und dem Ehrgeiz beim Sport. Hier entsteht die Chance, seinen Körper auf eine andere Art und Weise

neu zu entdecken. Auch beim Yoga klappt die Übungen nicht immer gleich gut. Jedoch spielt es hier keine Rolle, wenn es mal nicht wie vorgesehen läuft. Ein schöner Gegensatz zum Training nach Plan.

VERBESSERUNG DES KÖRPERGEFÜHLS

Ein gutes Körpergefühl und eine bessere Körperwahrnehmung können zu einer schnelleren Reaktionsfähigkeit bei unvorhergesehenen Bewegungen führen und ungünstigen Bewegungsabläufen und Gelenkstellungen entgegenwirken. Bewegungen können durch das Üben von Yoga besser angesteuert, koordiniert und kontrolliert





werden und man schützt sich so vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Auch beim Wiedereinstieg in das Training, zum Beispiel nach einer Verletzungspause, kann Yoga durch die Schulung des Körpergefühls unterstützend sein.

Im Yoga gibt es zahlreiche Übungen, die Sportlern schon aus dem Stretching oder Stabilisationstraining bekannt sind: zum Beispiel der (Unterarm-)Stütz vor-, rück- oder seitwärts und die Standwaage. Einige Yogatrainer lassen auch gezielte Übungen zur Kräftigung der Po-, Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur in die Yogastunde einfließen. Hier dürfen sich die Triathleten dann auch mal auspowern.

STABILITÄT, BALANCE UND TIEFENMUSKULATUR

Im Yoga wird außerdem die aufrechte Körperhaltung in den Asanas und im Stand trainiert. Der Übende drückt sich „aus den Gelenken raus“ und macht sich groß, aktiviert die Muskelkette vom Fuß bis zum Rumpf und „hängt“ nicht passiv in den Gelenken. Yoga wird klassisch barfuß praktiziert und stärkt dadurch die Fußmuskulatur und die Sprunggelenke. Viele Haltungen, die zum Teil auch im Einbeinstand ausgeführt werden, trainieren die Balance und stärken zusätzlich die Tiefenmuskulatur.

Diese Punkte können helfen, einen aktiven und gesunden, gelenkschonenden Laufstil umzusetzen, für den es notwendig ist, beim Fußauf- >

satz abzufedern, die ganze Muskelkette zu aktivieren und sich groß zu machen.

MEHR BEWEGLICHKEIT

Viele Yogaübungen verbessern die Beweglichkeit, unter anderem auch die der Hüfte und der Schulter, und sie dehnen die Brustmuskulatur. Die Hüftbeugemuskulatur ist durchs Radfahren und Sitzen häufig verkürzt. Für einen guten und ökonomischen Laufstil ist eine gute Beinstreckung jedoch Grundvoraussetzung. Der Alltag fördert und festigt zudem eine nach vorn gebeugte Haltung und eine verkürzte Brustmuskulatur durch das Sitzen im Büro und im Auto, auf dem Triathlonrad und beim Kraulschwimmen. Viele Triathleten tun sich schwer, ihren Schwimmstil zu verbessern, da die Beweglichkeit in diesem Bereich stark eingeschränkt ist. Auch hier kann Yoga helfen: Es gibt zahlreiche Yogahaltungen, die die Brustmuskulatur aufdehnen, einem Rundrücken entgegenwirken und die Brustwirbelsäule und die Schultern flexibler machen.

GELASSENHEIT UND KONZENTRATION

Die Übungen werden jedoch erst durch die Integration der Atmung zu Yoga-Asanas.



Um die richtige Atmung zu lernen, benötigt es etwas Zeit und Geduld. Erst durch das Praktizieren im Fluss der Atmung entsteht das angenehme Gefühl der Einheit von Körper, Geist und Seele, bei dem auch die Gedanken zur Ruhe kommen. Dieser Zustand verhilft zu einem klaren Kopf, der die Voraussetzung dafür ist, um gute Entscheidungen zu treffen, und eine gewisse Gelassenheit ermöglicht. Triathleten, bei denen die Zeit sowieso immer knapp ist, schaffen es besser, Prioritäten zu setzen, werden selbstwirksamer und können ihre Aufgaben fokussierter und konzentrierter umsetzen.

Und diese Fokussierung ist wichtig: Es macht etwa in Sachen Effizienz der Schwimmeinheit einen großen Unterschied, ob man mit den Gedanken abschweift oder sich voll und ganz auf die Kraultechnik und das Programm konzentriert. Beim Radfahren oder Laufen tut es auch mal gut, die Gedanken schweifen zu lassen. Aber was ist, wenn eine anstrengende Steigung zu bewältigen ist, Gegenwind auftritt oder die Beine müde werden? Dann kann die Aufmerksamkeit auf die volle Ausnutzung der Atemräume helfen, das Unangenehme auszublenden. Unter Umständen steigt dabei sogar die Geschwindigkeit leicht an.

DIE „RICHTIGE“ ATMUNG

Die meisten Menschen haben ihre natürliche Atmung, die Bauchatmung, verlernt. Häufiges Sitzen, Stress und falsche Schönheitsideale begünstigen diese negative Entwicklung. Dabei ist die natürliche Atmung, die bei Babys gut beobachtet werden kann, die gesündeste. Die Bauchatmung versorgt uns mit mehr Sauerstoff, der unserem Gehirn und dem Körper zur Verfügung steht, und bewegt und durchblutet die inneren Organe. Dabei wirkt sie durch die Aktivierung des Lymphflusses im Rumpf entgiftend. Das Lymphsystem ist ein passives System im Körper, das nur durch Bewegung funktioniert. Die aktive Bauchatmung hält das untere Lungengewebe durchblutet und damit gesund, denn eine mangelhafte Durchblutung ist der Nährboden für Keime.

Je tiefer, ruhiger und gleichmäßiger der Mensch atmet, desto weniger Gedanken tauchen auf und desto positiver denkt er. Die Bauchatmung ist also nicht nur gesund, sondern versorgt uns mit mehr Sauerstoff, den wir für körperliche und geistige Leistung genauso benötigen wie Energie aus der Nahrung. Zusätzlich ist sie die einzige Möglichkeit, die Entspannungskomponente des Nervensystems (Parasympathikus) aktiv anzuspere-





chen. In jeder Yogastunde lernt der Triathlet, mithilfe der Atmung trotz Anstrengung während der Übungen nicht zu verkrampfen und so gelassen wie möglich zu bleiben. Diese Fähigkeit hilft ihm beim Triathlon. Kurzatmig und verkrampft fällt es im Wettkampf schwer, die Leistung aufrechtzuerhalten. Auch im Alltag kann es hilfreich sein, gelassener mit den Situationen umzugehen. Energie, die für Stress und Aufregung verbraucht wird, fehlt für die eigenen Projekte und Ziele. Je schneller wir bei Anspannung und Stress wieder auf den Entspannungsmodus umstellen können, desto besser.

ENTSPANNUNG ZUR FÖRDERUNG DER REGENERATION

Wie schon beleuchtet, stehen Triathleten oft unter Anspannung oder sind gar gestresst, was sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und mentale Stärke auswirkt. Die Zeit für sich selbst und Entspannung fehlt. Jede Yogastunde endet mit einer Entspannungsmeditation (Shavasana). Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Meditieren eine Veränderung der Synapsen und Nervenzellen im Gehirn bewirkt. Die Fähigkeiten, innovative Problemlösungen zu finden, zu lernen und zu reflektieren, werden verbessert und das Empfinden von Stress und Sorgen reduziert sich durch eine veränderte Sichtweise. Das Glückempfinden wird durch die Wahrnehmung positiver Emotionen gesteigert, das Immunsystem



VERA GLOGER

Die zertifizierte Yogatrainerin hat fünf Langdistanzen und über 80 Triathlons gefinisht und wird ab Herbst in Yoga-Tutorials auf unserem YouTube-Channel „triathloninsider“ zu sehen sein. Infos über ihre Tätigkeit als Trainerin und ihre Seminare gibt es unter sportler-yoga.de

wird positiv beeinflusst und damit Entzündungen entgegengewirkt. Im Shavasana wird nicht nur die mentale, sondern auch die körperliche Regeneration durch Aktivierung des parasympathischen Systems gefördert. Dieses leitet die Regeneration ein, senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck. Es ermöglicht, dass Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten können und der Schlaf tief und erholsam ist.

Yoga kann also eine wertvolle Möglichkeit sein, im Kleinen für sich umzusetzen, wofür sonst deutlich längere Ruhephasen nötig wären. Insofern ist Yoga besonders für Triathleten eine wertvolle Ergänzung zum Training und damit ein wichtiger Baustein, nicht nur seinem Körper, sondern auch Geist und Seele Gutes zu tun. ❧



HAUTPILZE?

Wir empfehlen:

Castellani – Lösung mit Miconazol

oder

Castellani – viskos mit Miconazol

(rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



Castellani-Lösung mit Miconazol und Castellani-viskos mit Miconazol zur Behandlung von Pilzinfektionen der Haut, die auf Miconazol ansprechen. Wirkstoff: Miconazol, weitere Bestandteile: Castellani-Lösung: Ethanol 96%, Benzylalkohol, Propylenglykol, Glycerol, ger. Wasser; Castellani-viskos: Macrogol 400 und 1000, ger. Wasser. **Gegenanzeige:** Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dr. K. Hollborn & Söhne GmbH & Co KG  Brahestraße 13 • 04347 Leipzig
Tel.: 0341/ 2 33 44 05
www.hollborn.de