

MIT YOGA EIN BESSERER ATHLET WERDEN - WAS SOLLTEN TRIATHLETEN DABEI BEACHTEN?



Triathleten können von sinnvoll eingesetztem Yoga in vielfacher Hinsicht profitieren und beispielsweise ihre Körperstabilität, Beweglichkeit, Atmung, Koordination sowie ihre Fähigkeiten zur Konzentration und Fokussierung verbessern und Verletzungen vorbeugen. Durch die entspannenden Aspekte der Yoga-Stunden können sie Alltags- und Trainingsstress abbauen und ihre Regenerationszeiten nach dem Training verkürzen.

Beweglichkeit verbessern ja - aber nicht um jeden Preis!

Warum möchten Triathleten beweglicher werden? Flexible Muskeln schützen vor Verletzungen, sind leistungsfähiger als verkürzte Muskeln und erleichtern die Umsetzung einer ökonomischen Lauf- und Schwimmtechnik.

Was unterscheidet einen Triathleten in Sachen Beweglichkeit von einem Nichtsportler oder Hobbysportler? Triathleten haben in der Regel einen höheren Muskeltonus, da sie diesen zur Leistungserbringung benötigen.

Mit einer zu starken Reduzierung des Muskeltonus könnte ihre Leistungsfähigkeit beim Triathlon sogar sinken. Deshalb sind extremere (Dehn-)Übungen im Yoga für die meisten ambitionierten Ausdauersportler nicht so gut geeignet. Viele sehr gut bewegliche Yoga-Trainer tun sich schwer, dies nachzuempfinden.

Bei dieser Zielgruppe sollten Yoga-Trainer beachten, dass Triathleten vom Naturell her oft ehrgeizig sind und die angeleiteten Übungen gerne mitmachen möchten. Wenn ihnen die Beweglichkeit für die korrekte Ausführung der Übung jedoch fehlt, gleichen sie dies oftmals durch Haltungsfehler und Gelenkfehlstellungen aus.

Auch kann es für den gut trainierten Sportler frustrierend sein, bei „normalen“ Yoga-Haltungen ständig an die eigenen Grenzen zu kommen, während die anderen Teilnehmer noch nicht einmal schwitzen. Manche Athleten berichten von dem Gefühl, durch den Muskeltonus wie in einem „Kettenhemd“ zu stecken. Dieses sollten sie nur nach und nach und mit viel Geduld „ablegen“.

Athletiktraining in die Yoga-Stunde integrieren

Jeder Triathlet braucht eine gute Körperstabilität, um langfristig gesund und verletzungsfrei zu bleiben. Doch gerade in diesem Bereich kämpft so mancher Athlet mit dem sonst eher selten auftauchenden „Schweinehund“, auch wenn bekannt ist, dass eine gute Körperstabilität die Gelenke vor unnötigem Verschleiß schützt, eine aufrechte Körperhaltung unterstützt und die Grundlage für eine gute Technik und Kraftübertragung beim Schwimmen, Radfahren und Laufen ist.

Kräftigung ja - aber mit Maß und Ziel

Wer sich gerne um das Athletiktraining drückt, sollte bei der Auswahl der Yoga-Stunden Wert darauflegen, dass Yoga-Haltungen, die die Körperstabilität trainieren, wie z. B. das Brett, der Plank und Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, integriert sind. Auch speziellere Kräftigungsübungen dürfen in die Yoga-Stunde einfließen. So sorgen starke Hamstrings für eine gute Beinstreckung beim Laufen. Und kleinere Muskeln im Hüftbereich, wie die kleinen Gluteen und der Piriformis, sind beim sonst gut trainierten Ausdauersportler oft zu schwach, sorgen aber für ein gesundes, zentriertes und vor Arthrose geschütztes Sportler-Hüftgelenk.

Idealerweise stärkt man seine Entwicklungsbereiche ganz nebenbei, während man sich im Yoga-Flow befindet, mit dem Fokus auf der Atmung oder auf der Ausrichtung des Körpers und ohne sich komplett auszupowern, da sonst die Energie für die anderen Trainingseinheiten fehlen könnte. Deshalb: Kräftigung ja - aber mit Maß und Ziel und angepasst an die Trainingssituation. In Corona-Zeiten, in denen das Schwimmtraining oft fehlt, darf natürlich mehr Fokus auf der Kräftigung des Oberkörpers liegen, z. B. durch Liegestütze in der Yoga-Stunde.

Was sollte man als Einsteiger über Yoga wissen?

Manche Yoga-Übungen sind recht komplex und nicht ganz trivial in der Ausführung. Beim Yoga ist es ähnlich wie beim Schwimmen. Eine gute Kraultechnik kann man auch nicht in ein, zwei oder drei Terminen erlernen. Yoga ist ein Prozess, bei dem man ständig Neues selbst an gut bekannten Übungen und am eigenen Körper entdeckt. Auch die Koordination verbessert sich mit jeder Stunde. Man kann es sich ähnlich vorstellen wie bei einem Puzzle. Am Anfang sind es noch nicht so viele Puzzleteile, aber mit jedem Üben kommen weitere Teile dazu. Dazu braucht es etwas Geduld. Doch es lohnt sich, denn jedes Puzzleteil ist mit mehr Verständnis über die Funktionsweise und Zusammenhänge des eigenen Körpers verbunden. Somit bleibt die Yoga-Praxis immer spannend.

Wie sollte man als Triathlet an die ersten Yoga-Stunden herangehen?

Mit Geduld. Ohne Ehrgeiz. Ohne Erwartungen. Und zwar ohne Erwartungen an sich selbst und ohne die Erwartung, gleich alles zu verstehen und alles zu können. Im Yoga sind Erwartungen und Ehrgeiz fehl am Platz. Hier geht es um das Ausprobieren, Entdecken und Spüren. Und es geht darum vorsichtig außerhalb von gewohnten Bewegungsmustern zu üben und wahrzunehmen, was dem eigenen Körper guttut und was nicht.

Wenn sich eine Übung nicht stimmig anfühlt, sollte man sie unbedingt weglassen und eine Pause oder eine alternative Übung machen. Jeder Körper ist anders und der Trainer kann mit dem Stundenablauf nur einen Vorschlag machen.

Mit Yoga den inneren Coach aktivieren

Mit Yoga lernt man nach und nach, die Signale des eigenen Körpers besser wahrzunehmen und zu verstehen und damit seinen eigenen „inneren Coach“ zu aktivieren. Manchmal ist es sinnvoller auf sich selbst zu hören als auf Ratschläge von außen. Denn niemand kann den eigenen Körper so gut kennen, wie man selbst.



Vera Gloger

Die zertifizierte Yoga-Trainerin hat fünf Langdistanzen und über 80 Triathlons gefinisht. Mehr Infos zu ihrem Yoga-Video-Kanal, ihrer Tätigkeit als Online- und Offline-Trainerin und zu den Vorteilen, die Yoga für Triathleten bringen kann, gibt es unter www.sportler-yoga.de