



JEDER HAT SEINE GRENZEN...  
NICHT JEDER FINDET SIE HERAUS.

info@aeromaxteam.com

www.aeromaxteam.com



## *Coach Daniel`s Trickkiste:*

Hallo Aeromax`ler!

Falls Euch mal der Lesestoff ausgeht oder Ihr neue Anregungen braucht, dann lest die nächsten Zeilen, ich bin mir sicher da ist für jeden etwas Neues dabei!  
Schwimmen, Radfahren und Laufen kann jeder! Und jeder macht auch Fehler, der Profi wie der Amateur. Aber ein paar kleine Tricks kann man sich ja von außen aneignen, dazu sind wir Coach`s bei Aeromax ja auch da! Oder Ihr bleibt beim „learning by doing!“

### Tipps fürs Schwimmen

Schwimmen ist wahrscheinlich DIE Hassliebe des Triathleten!

Wer nicht schon als Jugendlicher das Element Wasser hautnah kennengelernt hat wird sich später garantiert schwer tun. Das Finden einer guten Wasserlage, der Versuch das Absinken der Beine zu vermeiden, oder einfach nur das Wasser zu fassen, das sind Themen mit welchen sich der Sporteinsteiger beschäftigt.

Ein Triathlet will nicht wahr haben, dass die Sportart Schwimmen eine technische ist und Kraft (ein hoher Muskeltonus) eher "steife Schultern" macht, als den Vortrieb verbessert. Aber sehr wohl ist das Absolvieren einer Länge im Becken kräfteraubend und folglich sehr intensiv. Eine gute Mischung aus schnellen und langsamen Metern mit variabel eingesetzter Zugfrequenz soll die Basis einer jeden Pool-Session sein.

### **Goggles-Blindflug-**

Hast Du das Anlaufen der Schwimmbrille satt und willst Du endlich wieder scharf sehen? Antifog Flüssigkeiten helfen sicher, aber einfacher und jederzeit einsetzbar ist folgender Trick: Mit der Zunge benetzt und bespuckt man die Innenseite der Brille. Dies mag womöglich etwas ungewohnt klingen, aber es funktioniert.  
Kein Anlaufen mehr, kein Nebel, kein Blindflug in die Wende.

### **Neopren-**

Die Reibung zwischen Haut und Gummi soll gemindert werden. Am einfachsten durch Vaseline, die schmiert man um den Hals und unter die Achseln.  
Schmirgelgefühle ade!

### **Neopren II-**

Einen schnellen Wechsel will wohl jeder Triathlet hinlegen. Um den Kampf gegen den Neo zu gewinnen und ein schnelles Abrollen der Neo-Beine in Unterschenkelhöhe zu erreichen platziert man eine dünne Vaselineschicht auf diese. Wohl gemeint und richtig verstanden: auf die Außenseite des Neopren von den Knien abwärts!  
Da flutscht es wie geschmiert!

### **Vaseline III-**

Hast Du im Wasser das dauernde Klopfen des Hintermannes auf deine Fersen satt? Lenken Dich die zehn Finger, welche Dich von hinten penetrant berühren, in der Vorwärtsbewegung ab? Dann hilft wie immer die Vaseline.

Wie? Nun ja, es sei gesagt, dass Dein Hintermann überrascht Augen machen wird, wenn er, wieder mal nur zufällig, auf eingefettete Fersen greift. Nur zu schnell wird er davon Abstand halten.

### **Vaseline "sudden death"-**

Dieser Schmah kann aber auch nach hinten losgehen, sozusagen ein Eigentor produzieren.

Wenn man die berühmte Vaseline mit bloßen Händen aufträgt, kann man seinem Wassergefühl lebe wohl sagen und ad acta legen. Da spürt man plötzlich nichts mehr, ein dumpfes Gefühl erinnert an die vormaligen Wasserspiele. Schlüpft man in eine alte Badehaube und benützt diese als Handschuh, ist man bestens geschützt.

### **Radflasche nicht nur am Rad-**

Sondern sie gehört auch an den Beckenrand. Nur allzu sehr schwitzt man beim Schwimmen ohne, dass man es registriert. Nass ist nass. Zudem verliert man möglicherweise das Durstgefühl da man sich ja inmitten vom Nass befindet.

Eine Trinkmöglichkeit soll demnach zumindest angeboten werden, und da reicht eine gefüllte Flasche zwischen Paddles und Pull Buoy.

### **2te Badehose-**

Mehr Trainingseffekt durch einfache Erhöhung des Wasserwiderstandes! Ein T-Shirt im Wasser ist gar nicht lustig, denn das bremst unglaublich. Einen Schwamm hinter sich herziehen ist auch anstrengend und eine Bremshose macht ein Vorwärtskommen auch nicht leichter.

Aber eine kleine unterbewusste Bremse ist das Tragen zweier Badehosen (respektive Badeanzügen) übereinander.

### **Tipps fürs Radfahren**

Radfahren scheint die einfachste der drei Disziplinen zu sein. Wie zu erwarten gibt es aber auch hier kleine feine Unterschiede. Die zu Verfügung stehenden Parameter wie Tritt-Frequenz, Herz-Frequenz, ev. Wattleistung und die Möglichkeit dies via Übersetzung zu steuern gehören genützt. Variabilität ist hier die Lösung!

### **Laufräder-**

Eine psychologische Reserve kann man sich aufbewahren, wenn man im Training schwere, alte viel-speichige Laufräder benützt und erst zum Wettkampf seine Geschosse auspackt.

Physikalische Kräfte sind für dieses Verhalten mehr als nur überzeugend.

### **Maß nehmen-**

Relevante Abmessungen gehören dokumentiert. Hat man einmal seine richtige Wohlfühlposition gefunden muss man diese quasi sofort einfrieren, was soviel heißt wie: Messen und Aufschreiben der Abstände zwischen Vorbau, Sattel und Pedalen!

### **Der Runde Tritt-**

Ein bedeutsamer Vorteil beim Fahrradfahren ist die Möglichkeit mit der Frequenz und dadurch auch mit dem Kräfteinsatz zu spielen. Hat man es koordinativ "drauf" kurbelt man hochfrequent, ist man eher kraftbetont fährt man mit kleinen Gängen. Heraus kommt so wie so der Vortrieb in Fahrtrichtung. Grundsätzlich ist aber das geschmeidige Kurbelumdrehen mit hoher Frequenz zu empfehlen. Einerseits ist dies die ökonomischere, andererseits die verletzungsprophylaktischere Variante.

### **Gummi-**

Eine entscheidende Erleichterung des 1. Wechsels wird durch die Verwendung von Haushaltsgummibändern geboten. Mit diesen bindet man die Radschuhe so an den Rahmen, dass sie Sohlen annähernd parallel zum Boden stehen. Das "Draufsteigen" während der Fahrt wird um vieles leichter.

### **Kurventechnik-**

Ein Tipp der bitte auf eigene Gefahr und nur bei guter Radbeherrschung versucht werden sollte (vielleicht wird sie aber gerade dadurch besser) ist eine Möglichkeit schneller die Kurve zu kratzen. Diese ergibt sich wenn man die der Kurvenmitte abgewandte Seite des Lenkers belastet bzw. hier Druck ausübt. Dann neigt sich nämlich das Fahrrad in die Kurve, man muss also nicht unbedingt in die Kurve Lenken, sondern nützt physikalische Kräfte, die einem das Leben erleichtern.

Die Physik macht es möglich, in der Schule aufpassen lohnt sich also!

### **Tipps fürs Laufen**

"Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft", diesen oder ähnlichen Ausdruck kennt der Läufer.

Das er aber auch fliegt, und das idealerweise bei jedem Schritt, dies ist ihm oft nicht so bewusst. Zu sehr sind sich das Gangbild und der Laufstil ähnlich.

Falls man mit den Begriffen: DVZ, ballistisches Pendel und Propriozeptoren etwas anfangen kann, ist man einen entscheidenden Schritt weiter, und hebt tatsächlich vom Boden ab.

### **Wolf-**

Man sagt: "Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!" Wir sagen: "Stimmt!"

...trotzdem ist es einfacher beim Laufen wie im Sommer mit Shorts und einem Shirt auszukommen, als sich gegen Kälte und Nässe auch mehrschichtig schützen zu müssen.

Eine klassische Unterhose kann durch Schwitzen zu einem ganz und gar nicht angenehmen Tragekomfort führen, oft wurde auch schon ein Wolf gesichtet! Die beste Alternative für die erste Schicht ist das Tragen einer Schwimmhose. Die kann mit Nässe unter allen Hosen der Welt am besten umgehen und zur Haut verhält sie sich völlig gleichgültig.

### **Wolf II-**

Wer hat Angst vom Bösen Wolf? Ein Auftreten von aufgeriebener Haut wurde bei athletischen Typen beobachtet. Oft liegt der Grund in einer breiten eng anliegenden Naht. Manchmal reibt die Haut des Latissimus an jener der Innenseite des Oberarms. Wer nicht weiß wo das ist, der schaut mal unter die Achseln. Soweit so gut, nur kann sich die Haut gelegentlich auch entzünden oder zwicken. Beim Wettkampf verhilft man sich mit Vaseline oder man läuft mit abduzierten Ellbogen, schließlich verleiht dies ein Gefühl von Flügel. In der Trainingspraxis hat sich ein herkömmliches Deodorant bewährt. Nicht jene in flüssiger Form, sondern jene als Stick. Kein Wundreiben mehr und man riecht auch besser.

### **Crosscountry XC-**

Beim Laufen wirken durch die eingeschaltete Flugphase interne wie externe Kräfte. Die Muskulatur reagiert darauf und wird im Sinne eines Krafftausdauertrainings gestärkt. Dem kann man zusätzlich auf einfachste Weise Nachdruck verleihen, indem man ins Gelände geht. Durch den Wechsel von flachen-, bergauf- und bergab- Passagen kommt es automatisch zum Wechsel der Lauftechnik und die Koordination wird geschult. Querfeldein Laufen macht zudem auch mehr Spaß! Wer es aber lieber eben mag, der sollte ab und zu den Untergrund wechseln: Sand, Rasen, Finnenbahn, Tartanbahn und am Meer Strand. Solche Böden wollen auch mal barfuss bewältigt werden, sie eignen sich hierfür auch hervorragend. Eine Fußreflexzonenmassage wird gleich mitgeliefert.

### **Seitenstechen-**

Wird man im Wettkampf durch auftretendes Seitenstechen überrascht sollte man den Fokus auf das Ausatmen richten. Wird die Konzentration also auf das langsame und bewusste Ausatmen gelenkt hat man gute Chancen den seitlichen Schmerz loszuwerden. Eine andere Möglichkeit ergibt sich durch das Heben und Halten der Arme in Hochhalte. Dadurch kommt es zu einer leichten Zug auf die seitliche Rumpfmuskulatur und in den meisten Fällen zu einer Linderung. Tritt das Seitenstechen nur im Wettkampf auf, sollte man sich Gedanken über die Ursache machen. Eine könnte ein zu enges oder zu breites Startnummernband sein!

Das war ein Einblick in meine Trickkiste. Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Euch

Daniel Hechenblaickner