



Deep Water Running by Bernhard

Leistungsorientiertes Training, egal ob im Profi – oder Amateurbereich, stellt sowohl an Athleten wie auch an Trainer akrobatische Forderungen dar, die nicht selten einem Drahtseilakt ähneln. Das bedeutet je höher die gesamtbelastung desto schwieriger ist es eine Leistungssteigerung ohne schwerwiegende Verletzungen zu planen und zu realisieren!

Im gegensatz zu den Triathleten, die durch Schwimmen, Rad fahren und Laufen von hause aus ein abwechslungsreiches Training durchführen, ist es leider Gottes bei Läufern, egal in welchem Leistungsbereich so, dass hier auch bei der überwiegenden anzahl der trainer die Meinung vorherrscht das nur Kilometerfressen eine Leistungssteigerung hervorruft.

Das dem nicht so ist, soll im folgenden dargestellt werden um Ausdauersportlern sowie deren Trainern eine eventuelle alternative an die hand zu geben , die leistungsfördernd wirken kann, ja wirken wird.

Das deep-water-running, landläufig auch Aquajoggen genannt, stellt eine semispezifische Trainingsform dar, die nicht nur bei Verletzungen eine alternative darstellt sondern auch jederzeit in den Trainingsalltag integriert werden kann.
Zu den einzelnen Trainingsvorschlägen später mehr.

Was ist deep-water-running (dwr)?

Dwr ist eine schonende, weil im tiefen Wasser und mit hilfe einer speziellen Weste ausgeübte trainingsform, die gegenüber anderen alternativen semispezifischen Sportarten große vorteile bietet.

Eine ganz entscheidende Bedeutung des dwr liegt in der Tatsache begründet, dass sämtliche wettkampfspezifische Bewegungsmuster des laufens an Land ins Wasser übertragen werden können.

Neben den dadurch, ebenso wie beim „outdoortraining“ strapazierten Muskelgruppen (dorsale Kette) wird nebenbei in optimaler art und weise die muskuläre Kraft gestärkt und an der Lauftechnik gearbeitet – das ganze jedoch in orthopädisch schonender Form da kein Bodenkontakt besteht.

Das Geheimnis des erfolges des dwr liegt in der korrekten Technik. Demzufolge sollte auch hier, vor allem zu beginn der Aufnahme eines regelmässigen trainings, ein geschulter Trainer bzw. Trainingskollege zur Verfügung stehen, der korrekturen vornehmen kann.

Wie ist aber nun die richtige Technik?

Um diese Fragen zu beantworten, muss der Bewegungsablauf in mehrere Einzelphasen unterteilt werden. Begonnen werden soll hier mit der Fussstellung.

Unterschieden werden muß die vorwärts- bzw. rückwärtsbewegung.

Bei der vorwärtsbewegung des Schwungbeines wird der Fuss angezogen (siehe foto 1), wohingegen bei der rückwärtsbewegung des Stützbeines der Fuss gestreckt wird (siehe Foto 2).

Der Athlet sowie der Trainer muss hier auf die Wichtigkeit der Fussstellung hingewiesen werden, da dies auch auf das Laufen im freien übertragen werden kann.

Wichtig: in jede Trainingseinheit soll eine bestimmte Zeit auf die richtige Technik verwendet werden – vergleichend mit dem Lauf-abc

Beispielsweise kann man hier über eine gewisse Strecke oder auch zeitgesteuert nur auf eine aufrechte oberkörperhaltung einhergehend mit der dazugehörenden Handstellung achten oder auf die bereits erwähnte optimale Beinarbeit.

Dadurch wird das muskuläre Zusammenspiel sämtlicher an der Bewegung beteiligter Muskelgruppen optimiert.

Wie kann man eine dwr-Trainingseinheit aufbauen?

Im prinzip wie im freien auch. In meiner Trainingsgruppe hat sich folgende vorgehensweise als optimal herausgestellt:

Zu beginn wird sich über eine Dauer von 15 minuten eingelaufen um sich an das nasse Element zu gewöhnen. Dies kann durch einen ruhigen Dauerlauf passieren oder aber auch durch leichte gymnastische Übungen wie Hüftdrehen, leichtes nach vorne bzw. nach hinten rollen usw.

Daran anschliessend wird ein entsprechendes Tempotraining ins Wasser verlegt. Wenn z.b. an Land 15 x 400m in 75 sec. Mit 200m Trabpause(60sec pause) Absolviert werden sollen, kann das nahezu ohne Abstriche ins Wasser übertragen werden.

Das bedeutet 75 sec im schnellen Dauerlaufschritt mit anschliessender Trabpause von 30 sec. Hier ist auf einen regenerativen Charakter zu achten. dies erscheint auf den ersten Blick widersprüchlich – warum dem nicht so ist wird weiter unten erklärt. Bezüglich dem Dauerlaufschritt im Wasser sei hier noch auf folgende Tipps hingewiesen. Man muss sich den Bewegungsablauf wie eine Uhr vorstellen – damit meine ich eine Bewegungsamplitude zwischen 5 und 7 Uhr mit einem mittleren Kniehub (siehe foto 3). Das Schwungbein wird beim nachvornebewegen mit angezogenen Zehen versehen und das entsprechende Stützbein nach hinten geführt bis es zu einer kompletten Streckung kommt. Visuell kann man sich dabei vorstellen, die grosse Zehe am Boden entlanzuziehen.

Die Arme schwingen am Körper in einem 90 grad Winkel (siehe Foto4)

Die Regeneration ist im Wasser meines erachtens weitaus wichtiger wie an Land

Warum ist die Regeneration so wichtig?

Durch den Wasserdruck und den optimierten venösen Rückfluss in verbinding mit der verminderten Schwerkraft sind die Pulswerte im Vergleich zum Laufen an Land deutlich reduziert. Die Reduktion ist individuell sehr verschieden und hängt u.a. auch von einer optimalen Technik ab.

Zum Wasserdruck sei noch angemerkt das dieser von allen seiten gleichmässig auf den Körper einwirkt und sich mit zunehmender Wassertiefe vergrößert.

Damit einher geht eine deutliche verbesserung des blutrückstromes zum Herzen und damit eine ökonomisierung der Herzarbeit.

Ferner wird die Atemmuskulatur gekräftigt und es kommt zu einer tieferen Ausatmung und zusätzlich zu einer aktivierung des Lymphsystems.

Daraus folgt die bereits oben erwähnte Reduzierung der Pulswerte.

Genau aus diesen Gründen reicht es aus das bei gleicher Belastungsdauer die Pause halbiert wird ohne den Körper zu belasten.

Die leistungsdiagnostische Gefahr liegt bei der, auch wenn es auf den ersten Blick nicht logisch erscheint, erhöhten Laktatanhäufung.

Durch den von allen seiten wirkenden Wasserwiderstand der in jeder Bewegungsrichtung überwunden werden muss und dadurch mehr Muskelgruppen zur Arbeit gezwungen werden, sind die im gegensatz zur Diagnostik an Land gemessenen Werte deutlich erhöht.

Sinnvoll wäre demnach, je nach zielsetzung der Athleten, ein Stufentest im Wasser

Wann sollte das Training im Wasser eingesetzt werden?

Dwr sollte optimalerweise das ganze Jahr eingesetzt werden. Dadurch bleibt die Technik erhalten und sollte doch einmal eine Verletzung den normalen Trainingsalltag stören, kann durch pensumerhöhung im Wasser sofort ohne grossartigen Leistungsverlust weitertrainiert werden ohne erst bei Adam und Eva mit den Grundzügen des dwr anfangen zu müssen.

In der Jahresplanung betrachtet, kann man das dwr in der Uebergangsperiode ohne Probleme ein bis zweimal pro Woche absolvieren.

Sofern die Athleten kein Problem mit dem element Wasser haben kann in der Vorbereitungsperiode ruhig eine weitere Wassereinheit hinzugefügt werden. Es kann hier z.b. als Trainingseinheit eine Wassereinheit mit einem mittleren Dauerlauf – intensität e2a – e2b kombiniert werden. Ziel ist hier das Dauerlaufftempo im Wasser weiterzuführen.

Speziell für Triathleten bietet sich an, nach dem Schwimmtraining noch eine Einheit dwr anzuhängen

Während der Wettkampfphase ist das dwr zu reduzieren und kann als optimale Möglichkeit zur Regeneration nach intensiven Einheiten verwendet werden.

Vielleicht hat ja der o.g. Bericht zu folge das weitaus mehr Athleten das positive des dwr erkennen und der spruch „ich gehe ins Wasser“ eine neue Bedeutung bekommt.

Sofern weitere Infos bzgl des dwr und weitere Trainingsvorschläge gewünscht werden könnt ihr euch gerne per email an mich wenden bzw. unsere webseite besuchen.

Bernhard

e-mail: bernhard@aeromaxteam.com

webside: www.aeromaxteam.com

Foto 3



Foto 4



Foto 1



Foto 2

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.