

Sensomotorisches Training im Skilanglauf

„Langläufer werden im Sommer gemacht“, sagt eine in Langläuferkreisen bekannte Weisheit, die viel über den Stellenwert des Skilanglauftrainings im Sommer aussagt. Lange Zeit haben Sportler den Trainingsschwerpunkt der Vorbereitung ausschließlich im Bereich Ausdauer- und Krafttraining gesehen. Mittlerweile hat das Training der Sensomotorik einen hohen Stellenwert. Ein neues Trainingsgerät für die Koordination ist MBT physiological footwear¹. Die patentierte Sohlenkonstruktion erzeugt eine 3-dimensionale Instabilität, auf die der Körper ständig mit gesteigerter Muskelaktivität reagiert (Abb. 1).

Die Propriozeptoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken liefern dem Gehirn Informationen über Lage- u. Spannungsänderungen, innere und äußere Kräfte

und die Stellung und Bewegung der Gelenke. Mithilfe der Propriozeptoren kennen wir die jeweilige Lage unserer Körperteile, ohne sie zu sehen. Durch ein differenziertes Bewegungsempfinden können wir wechselnden Untergrund leichter wahrnehmen und die Bewegungsausführung besser abstimmen. Ein stabiles Gleichgewicht beim Skilanglauf z. B. bietet die Voraussetzung für ein optimales Gleiten und ist eine wichtige Leistungsvoraussetzung.

Nur durch den regelmäßigen Wechsel verschiedener Übungsformen und Trainingsgeräte wird ein hoher Trainingseffekt erreicht. Beliebte Übungsformen sind:

- ▶ Übungen auf einer geringen Unterstützungsfläche (z. B. umgedrehter Langbank, Schwebebalken, Balancierseil, etc.)
- ▶ Übungen auf instabilen Unterlagen (z. B. Matte, Kreisel, Kippbrett)
- ▶ Übungen mit Ausschalten der Sinnesorgane (z. B. geschlossene Augen oder zugehaltenen Ohren)
- ▶ Übungen mit Störfaktoren (z. B. durch Zusatzaufgaben wie Rechenaufgabe lösen oder Hochspringen; Ablenken durch Partner)
- ▶ Übungen unter Zeitdruck (z. B. möglichst schnell über Schwebebalken laufen)
- ▶ Übungen mit erhöhter Komplexität, mehrere Anforderungen gleichzeitig (z. B. Balancieren auf einer Slackline)

Sensomotorische Trainingsgeräte in Form von instabilen Unterlagen sind mittlerweile in verschiedenen Ausführungen bekannt. MBT physiological footwear unterscheidet sich gegenüber „klassischen“ Sensomotorik-Trainingsgeräten darin, dass der Sportler das sensomotorische Training in sportartspezifische Bewegungsabläufe integrieren kann. Durch das Tragen des Schuhs im Alltag können Übungen bei Abläufen des täglichen Lebens erfolgen. Daraus ergibt sich ein Gewinn an effizient genutzter Übungszeit.

Nach einer Pressemitteilung (MBT/biodyn GmbH)

¹ MBT biodyn GmbH & Co. KG, Ermengerst

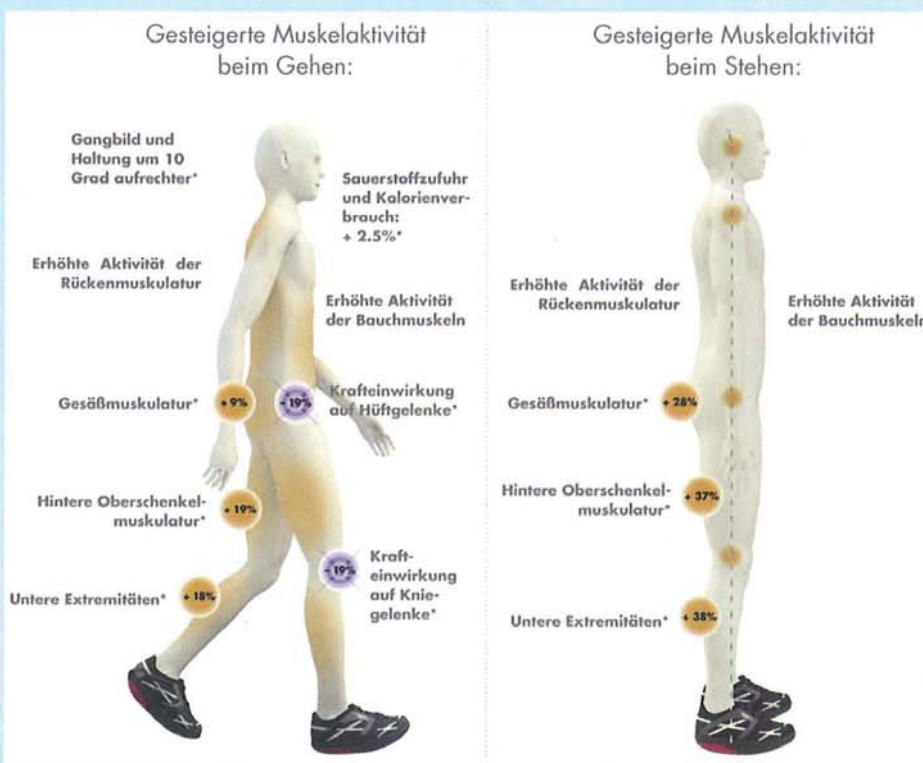


Abb. 1 Muskelaktivität des MBT beim Gehen (Bild: MBT/biodyn).

Nach Angaben der Industrie