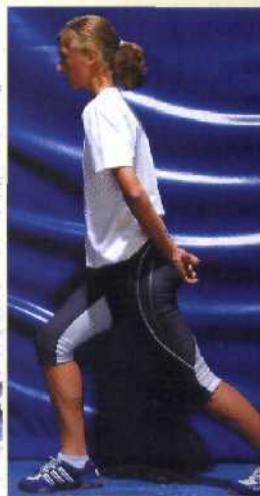


DIETMAR LÜCHTENBERG

# FUNKTIONELLES BEGLEITTRAINING IM AUSDAUERSPORT

Leistung optimieren – Überlastung vermeiden



Meyer & Meyer Verlag



# INHALT

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Funktionelles Begleittraining</b> .....	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Basismaßnahmen eines funktionellen Begleittrainings</b> .....	<b>13</b>
3.1	Dehn- und Beweglichkeitstraining .....	13
3.1.1	Muskelfunktionsdiagnostik .....	18
3.2	Krafttraining (Tonisieren vs. Kräftigen) .....	22
3.2.1	Krafttraining zur Verletzungsprophylaxe .....	22
3.2.2	Spezielle Erkenntnisse zum ausdauerspezifischen Krafttraining .....	23
3.2.3	Effekte des Krafttrainings .....	24
3.2.4	Methodik des Krafttrainings im Ausdauersport .....	24
3.2.5	Negative Effekte des Krafttrainings .....	26
3.2.6	Tonisieren vs. Kräftigen .....	27
3.3	Propriozeptives Training .....	28
3.3.1	Was ist demnach Propriozeption? .....	28
3.3.2	Physiologische Funktionsweise .....	30
3.3.3	Ziele des propriozeptiven Trainings .....	34
3.3.4	Wirkung des propriozeptiven Trainings .....	34
3.3.5	Praktische Umsetzung eines propriozeptiven Trainings .....	35
3.3.6	Propriozeptive Hilfsmittel .....	37
<b>4</b>	<b>Orthopädische Probleme des Ausdauersports</b> .....	<b>39</b>
4.1	Fußprobleme .....	41
4.2	Knieprobleme .....	44
4.3	Die Menisken .....	46
4.4	Rückenprobleme .....	49
4.5	Schulter- und Nackenprobleme .....	54
<b>5</b>	<b>Spezielle Anforderungen und spezifische</b> .....	<b>55</b>
	<b>Beschwerdebilder der einzelnen Sportarten</b>	
5.1	Spezifische Probleme beim Laufen .....	55
5.1.1	Rückenbeschwerden .....	60
5.1.2	Hüftbeschwerden .....	61
5.1.3	Kniebeschwerden .....	62

5.1.4	Der Unterschenkel.....	64
5.1.5	Das Sprunggelenk.....	67
5.1.6	Fußbeschwerden.....	69
<b>5.2</b>	<b>Spezifische Probleme beim Radfahren.....</b>	<b>73</b>
5.2.1	Schulter-Nacken-Probleme.....	74
5.2.2	Rückenprobleme.....	75
5.2.3	Sitzbeschwerden.....	76
5.2.4	Kniebeschwerden.....	77
5.2.5	Fußprobleme.....	78
5.2.6	Hand- und Unterarmprobleme.....	78
<b>5.3</b>	<b>Spezifische Probleme beim Schwimmen.....</b>	<b>79</b>
5.3.1	Schulterprobleme.....	83
5.3.2	Rückenprobleme.....	84
5.3.3	Knieprobleme.....	84
<b>5.4</b>	<b>Spezifische Probleme beim Triathlonsport.....</b>	<b>86</b>
<b>5.5</b>	<b>Spezifische Probleme beim Skilanglauf.....</b>	<b>89</b>
5.5.1	Rücken-, Hüft-, Knie- und Fußprobleme.....	90
5.5.2	Ellbogenprobleme.....	90
5.5.3	Handprobleme.....	91
<b>6</b>	<b>Funktionelles Begleittraining für die einzelnen Sportarten.....</b>	<b>92</b>
<b>6.1</b>	<b>Basisübungen als Grundlage für alle Sportarten.....</b>	<b>92</b>
6.1.1	Basisübungen für das Dehnen und Beweglichmachen.....	93
6.1.2	Basisübungen für das Tonisieren und Kräftigen.....	98
6.1.3	Basisübungen für das propriozeptive Training.....	118
<b>6.2</b>	<b>Spezialübungen der einzelnen Sportarten.....</b>	<b>127</b>
6.2.1	Spezialübungen für das Laufen.....	128
6.2.2	Spezialübungen für den Radsport.....	140
6.2.3	Spezialübungen für das Schwimmen.....	152
6.2.4	Spezialübungen für den Triathlon.....	163
6.2.5	Spezialübungen für den Skilanglauf.....	165
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>171</b>
Literatur	.....	172
Bildnachweis	.....	176