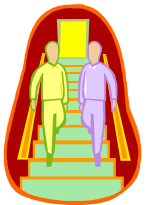


Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 3 – Seite 1/2

*Warum ist die Rumpfkraft so wichtig,
um unsere Technik im Boot gut umsetzen zu können?*

Eine kräftige Muskulatur verbessert die Belastbarkeit des Bewegungsapparates entscheidend. Der Körper ist nicht nur im Sport, sondern auch in Alltagssituationen häufig Belastungen ausgesetzt, die ein Mehrfaches des Körpergewichts übersteigen.



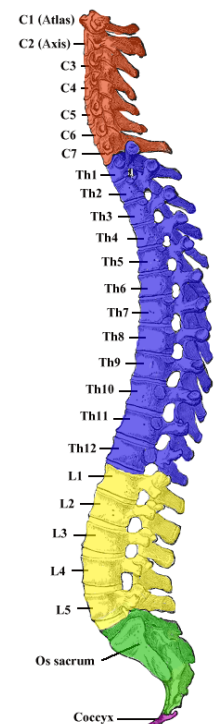
Beispiel: So muss beim Herabsteigen einer Treppenstufe das 1,5-fache des Körpergewichts, beim Aussteigen aus dem Bus sogar das bis zu 3,5-fache des Körpergewichts abgefangen werden. Sporttreibende mit gut trainierter Muskulatur können durch aktives Abfangen, durch gut ausgebildete Beinmuskulatur rund 50% dieser Belastung reduzieren.

Genauso verhält es sich mit unserer Wirbelsäule. Sie ist zum zentralen Schwachpunkt unseres Bewegungsapparates geworden. Sie muss wie ein beweglicher Stab in der Senkrechten mit Hilfe der Muskulatur ausbalanciert werden. Da auch wir Sporttreibende heute über den Tag immer häufiger sitzen (Schule, vor dem PC oder TV, im Boot), fehlen die entsprechenden Reize für die stabilisierende und schützende Muskulatur der Wirbelsäule.

Eine Wirbelsäule ist so gut oder so schlecht wie die sie haltende Muskulatur!

Ohne Muskulatur würden auch die Puffer (Bandscheiben) kaputtgehen und permanent Schmerzen verursachen.

Entstehen also Rückenschmerzen, so ist es am wichtigsten, die Muskulatur wieder in die Balance – in's Gleichgewicht zu bringen. Dabei sind neben der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur, die Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels als Balance-Element, als auch die Beinmuskulatur von entscheidender Bedeutung.



Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 3 – Seite 2/2

Auch im Kanusport muss die Bein- und Oberkörpermuskulatur im Gleichgewicht sein.



Durch eine bessere Rumpfmuskulatur kann ich mein Leistungsniveau in der Ausführung meiner Schläge im Boot anheben. Wie? Durch mehr Kraft im Rumpf kann ich jedem Schlag ein höheres Widerstandspotential im Rumpf bieten und somit mehr Kraft auf das Paddel übertragen.

Ein simples Beispiel macht das deutlich: Angenommen ein hilfsbereiter Kanusportler mit gut ausgebildeter Armmuskulatur kommt im Winter bei Glatteis mit seinem PKW an einem liegendebliebenen PKW vorbei. Er bietet seine Hilfe beim Anschieben an. Doch trotz seiner kräftigen Arme bewegt sich der PKW keinen Millimeter vorwärts. Erst als er das Glatteis abstumpft und mit den Füßen genügend Halt (= Widerstand) findet, kann der Kanusportler mittels seiner Armkraft den PKW vorwärts bewegen.

Also: **Ein kräftigerer Rumpf = mehr Kraft am Paddel!**

Beim nächsten Mal geht es rund um das Thema:

Die optimale Trainings- und Wettkampf-Vorbereitung an Land und auf dem Wasser.

Eure Trainerin
Kordula Striepecke

Landesstützpunkttrainerin
Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.