

Krafttraining für Skilangläufer

Ein trainierter Muskel setzt bis zu 95% seiner Muskelfasern, ein Untrainierter 65% seiner Muskelfasern bei hoher Belastung ein. Diese Tatsache erklärt einleuchtend den hohen Anteil von Krafttraining im Training eines Langläufers. Doch es gibt noch viele, die dieses wichtige Trainingsmittel nicht ausnützen oder gar falsch trainieren. Skilanglauf ist eine sehr dynamische Sportart, bei welcher beinahe die gesamte Muskulatur beansprucht wird. Um über einen größeren Zeitraum ein flottes Tempo laufen zu können, benötigt man ein gut ausgeprägtes Kraftausdauerpotenzial. "Unter Kraftausdauer versteht man die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems eine möglichst große Impulssumme in einem definierten Zeitraum gegen höhere Lasten zu produzieren". Die Impulssumme geht von der Arm-Beinarbeit aus und wird in einer gewissen Geschwindigkeit gegen die Steigung bzw. Reibung ausgeübt.

Formen des Krafttrainings und deren Umsetzung

Das Krafttraining lässt sich wie das Ausdauertraining durch allgemeine, semispezifische und spezifische Trainingsmittel realisieren. Zum allgemeinen Krafttraining zählen Stabilisationsübungen (Stabi) und das Training an Geräten im Krafraum. Beim semispezifischen Krafttraining kommen alle Formen der Zuggeräte, Gummiband, Armkraftzuggerät (AKZ) und Rollbrett zum Einsatz. Das spezifische Krafttraining beinhaltet Doppelstocktraining und Schrittsprünge (Imitationssprünge). Um eine möglichst große Kraftausdauer zu erreichen sollten die jeweiligen Kraftformen, genau wie das Ausdauertraining, in verschiedenen Intensitätsbereichen, welche vom Ausdauerkrafttraining bis zum Maximalkrafttraining reichen, trainiert werden. Denn die leistungsbestimmenden Komponenten der Kraftausdauer sind die Maximalkraft und die aerob und anaerobe Ausdauerkraft.

Informationen zum Thema Krafttraining für Ausdauersportler bei

Mag. Heinz Bédé-Kraut, +43 (0) 676 / 409 8393
www.bede-kraut.at