

## **Expertise XCO-Trainer Walking & Running \_ Triathlon**

07.07.2007

Dr. med. Florian Wenk

<http://dr.florianwenk.com>

In nahezu allen Ausdauersportarten besteht die Notwendigkeit eines allgemeinen Athletiktrainings. Gerade im Triathlon ist ein regelmäßiges Athletiktraining die Grundlage für gute Leistungen in den Teildisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, da durch dieses die Ermüdungsneigung des Stütz- und Bewegungsapparates gemindert wird.

Angesichts der im Triathlon-Leistungs- und Hochleistungssport herrschenden Leistungsdichte und der großen Trainingsumfänge muss dieses Cross-Training nach Möglichkeit sehr effizient ausgeführt werden. Hierbei ist – zusätzlich zu den klassischen Formen des allgemeinen Athletiktrainings – ein Trainingsgerät von Vorteil, das als zusätzlicher Stimulus während der normalen Trainings mitgeführt werden kann.

Der XCO-Trainer Walking & Running bietet Triathleten die Möglichkeit, ein Cross-Training mit sehr großer Effizienz durchzuführen. Der Einsatz des XCO-Trainers erstreckt sich sowohl auf die Prävention als auch die Rehabilitation bei Defiziten am Stütz- und Bewegungsapparat und sollte grundsätzlich nur nach ärztlicher Rücksprache und unter leistungsmedizinischer Kontrolle erfolgen.

So kann neben dem stationären Einsatz bei Kräftigungsgymnastik und Stabilisationsübungen auf der Matte der XCO-Trainer Walking & Running sportartspezifisch während des Lauftrainings eingesetzt werden. Dies ist bei allen Trainingsintensitäten möglich, sowohl beim langen extensiven Dauerlauf als auch bei intensiven Intervalleinheiten, z.B. auf der Bahn. Die Auswirkungen auf die Muskulatur sind dabei jeweils spezifisch, unterscheiden sich aber im Grad der Ausprägung abhängig von der Art des Trainings.

Die dabei aufgebauten Muskeln des Rumpfes und der Extremitäten sind zum einen der Garant für optimale muskuläre Voraussetzungen zum Abrufen der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit, zum anderen für die Vermeidung von Überlastungsschäden.

Gerade bei ausdauernder Wettkampfbelastung mit anspruchsvoller Körperposition und komplexen Bewegungsabläufen unter maximaler Last ist die Stabilitätsreserve des Bewegungsapparates ein nicht hoch genug zu schätzender Sicherheitsfaktor und bietet aktiven Schutz gegen Verletzungen.

Die fließende Masse und der darauf basierende "reactive impact" des XCO-Trainers aktiviert Agonisten und Antagonisten gleichermaßen. Dies führt zu einer umfassenden Muskelkräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates und bildet auch die Basis für eine verbesserte Koordination, da beim XCO-Training automatisch die jeweiligen muskulären Gegenspieler integriert werden. Zusätzlich wird durch das Training der kombinierten Muskelgruppen und durch die Aktivierung sonst nur in geringerem Maße eingebundener Muskulaturanteile die Sauerstoffaufnahme des Organismus gesteigert. Zusätzliche Muskulatur wirkt dabei nicht nur stabilisierend, sondern übt darüber hinaus eine wesentliche Pufferfunktion für die in Ausdauertraining und –wettkampf anfallenden Säureäquivalente (Laktat) aus.

Neben den physiologischen sind auch die psychologischen Effekte des Cross-Trainings zu beachten. Nur dann, wenn sich der Sportler für ein allgemeines Training begeistern kann, wird er dieses auch regelmäßig und mit großem Einsatz verwirklichen. Mit dem XCO-Trainer und den vielen Variationsmöglichkeiten sind dem Trainer und Ausdauerathleten nahezu keine Grenzen gesetzt, um effektiv und umfassend Stabilität zu trainieren.

Prinzipiell sollte der Einsatz jedes Trainingsgerätes nur nach Rücksprache mit einem im Ausdauersport erfahrenen Arzt erfolgen. So kann das jeweilige individuelle Risiko beurteilt werden, das das Training für den Athleten bedeutet. Auch wenn akute Verletzungen aufgrund der Gestaltung des Trainingsgerätes bei korrekter Benutzung nicht sehr wahrscheinlich sind, muss doch besondere Beachtung der Anpassungsreaktion des Körpers geschenkt werden. Denn die Effekte des XCO-Trainers Walking & Running sollten immer wohl dosiert beobachtet werden, um vorübergehende Überforderungen einzelner Muskelgruppen oder Muskelketten frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Dr. med. Florian Wenk studierte Humanmedizin in Würzburg und promovierte im Jahr 2005 am Institut von Prof. Dr. F.W. Schardt im Bereich der Ausdauerleistungsdiagnostik mit dem Prädikat "magna cum laude". Praktische Anleitung im Bereich der Sportorthopädie und Sportmedizin erfolgte am Swiss Olympic Medical Center der Schulthess-Klinik Zürich, es folgten Ausbildungszeiten im Fach Orthopädie/Unfallchirurgie sowie Chirotherapie. Wenks fachliches Interesse ist schwerpunktmäßig dem Bewegungsapparat und seinen Funktionsstörungen gewidmet. Er bestreitet Triathlon-Wettkämpfe im WMF-BKK-Team AST Süßen (1. DTU-Bundesliga).