

Expertise XCO-Trainer

24.02.2007,
Dr. med. Florian Wenk
Georg-Thiel-Str. 2
95326 Kulmbach
www.florianwenk.com

Längst ist es nicht mehr nur im Leistungssportbereich akzeptiert, dass bei Ausdauersportarten neben dem jeweils sportartspezifischen Training die Notwendigkeit eines allgemeinen, die Athletik fördernden Trainings besteht. Diesem sog. Cross-Training kommt die große Bedeutung zu, die muskulären und teils auch allgemein-ausdauernden Voraussetzungen für die Hauptsportart zu schaffen.

In Zeiten zunehmender Zeitverknappung und immer weiter steigender Leistungsdichte sehen sich Leistungs- wie Breitensportler mit der Problematik konfrontiert, ihr Training effektiver gestalten zu müssen. Davon ist insbesondere das Cross-Training betroffen, das angesichts der Dominanz der hauptsächlich ausgeübten Sportart dann oftmals vernachlässigt wird.

Der XCO-Trainer bietet allen Ausdauersportlern, egal ob aus dem Leistungs- oder Breitensport, die Möglichkeit, - zusätzlich zu den konventionellen Methoden - ein Cross-Training mit höchster Effizienz durchzuführen. Der Einsatz des XCO-Trainers erstreckt sich sowohl auf die Prävention als auch die Rehabilitation und sollte grundsätzlich nur nach ärztlicher Rücksprache und unter leistungsmedizinischer Kontrolle erfolgen.

Der Schlüssel zum Aufbau einer soliden Leistungsbasis in der jeweiligen Sportart liegt in allen Ausdauersportarten, egal ob Schwimmen, Rad-, Laufsport, Triathlon oder Eisschnelllauf/Speedskating, neben dem sportartspezifischen Training in der Entwicklung einer sicheren Stabilität des Stütz- und Bewegungsapparates. 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 beugt gleichzeitig einer, bei anderen Cross-Trainingsmethoden oft auftretenden, Überforderung einzelner Muskelgruppen vor. Beim XCO-Training werden bewusst die jeweiligen muskulären Gegenspieler integriert. Dies bildet auch die Basis für eine verbesserte Koordination.

Bewegungen in der Sagittalebene vor dem Körper stimulieren insbesondere die Mm. recti abdominis und die Mm. quadrati lumborum. Stabilisierend kommen hierzu die autochthone Rückenmuskulatur sowie quere Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Eine schräge Bewegungsausführung mit dem XCO-Trainer vor dem Körper trainiert zusätzlich in besonderem Maße die Mm. obliqui externi et interni sowie die Mm. transversi abdominis. Bei Einbeziehen von Hüft- und Kniebewegungen besteht die Möglichkeit, zudem die großen Gesäß-, Hüft- und Oberschenkelmuskeln miteinzubeziehen.

Durch die Führung des XCO-Trainers mit den Händen bei der Durchführung dieser Übungen wird die Schulter-Nacken-Region sowie die Schulter-, Oberarm- und Brustmuskulatur automatisch mittrainiert und die aktive Kraft sowie stabilisierende Fähigkeit dieser Muskelgruppen im Rahmen der Muskelverkettung gefördert.

Dies ist umso bedeutsamer, da bei den oben genannten Sportarten sowohl der aktiven Muskelkraft als auch der Stabilisierung des Rückens und Rumpfes eine zentrale Bedeutung zukommt. Die Kraftübertragung der oberen und unteren Extremitäten, um Vortrieb zu erzeugen, erfährt bei einem schwachen, dem Kraftfluss ausweichenden Rumpfbereich eine deutliche Schwächung. Dies resultiert in einem weniger effektiven Bewegungsablauf, der zudem zu einer frühzeitigen Ermüdung mit der Gefahr der chronischen Überlastung führt.

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 eines 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 – allein oder in der Gruppe – effektiv und umfassend Stabilität und Koordination zu trainieren. Die Garantie für hohe Motivation wird beim XCO sozusagen mitgeliefert.