

**Wie halte ich mich als FireballseglerIn über den Winter fit? –
Spätestens jetzt beginnt die persönliche Vorbereitung für die WM Silvaplana!**



Liebe Segler und Seglerinnen,
da die WM Silvaplana vor der Tür steht, wurde ich gebeten ein paar Fitnesstipps abzugeben.
Das mache ich natürlich gerne, obwohl ich ja keine erfahrene Seglerin bin! Aber zum Glück verstehe ich ja etwas von Konditions- und Krafttraining.

Das Segeln mit dem Fireball ist eine facettenreiche Sportart, welche verschiedenste Muskelgruppen beansprucht. Hier nur ein paar Beispiele, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben:

- Es werden gute konditionelle Fähigkeiten im Ausdauerbereich bei Laufzeiten von 30 bis 60 Minuten und max. 4 Läufe pro Tag verlangt. Zu bedenken ist natürlich, dass man zwischen den Läufen Pause hat und z.B. etwas essen und trinken kann, was den Gesamtumfang der Belastung wiederum etwas reduziert. Im Zusammenhang mit dem Gesamtausmass der Belastung über den ganzen Tag verteilt, spielt sicher auch die Konzentrationsfähigkeit und die mentale Stärke eine grosse Rolle.
- Die Feinmotorik in Händen und Armen braucht man bei der Führung des Spis.
- Bei verschiedensten Manövern ist ein gutes dynamisches Gleichgewicht meist im Sitzen gefragt.
- Schnellkraft / Kraftausdauer in Beinen, Armen und Rumpf ist gefragt bei Manövern mit mehr Wind.
- Beim Aufstellen eines gekenterten Fireballs, besonders beim Raufklettern auf das Schwert, beansprucht man besonders die Finger-Arm- und Schultermuskulatur im Bereich der Maximalkraft. Das Aufstellen an sich erledigt man zum grössten Teil durch Ausnützung des Hebelgesetzes...☺
- Zum Ausbalancieren des Fireballs werden Oberschenkel und Bauchmuskulatur von beiden Seglern (Stürli und Vorschoter) im Bereich der Kraftausdauer gefordert.
Weiter ist ein grosses Mass an Antizipation Grundvoraussetzung für das Regattieren mit dem Fireball.

Die Grundlage für alle oben genannte Fähigkeiten ist eine gute Ausdauer.
Diese kann mit einem extensiven Ausdauertraining 2 - 3x pro Woche aufgebaut werden. Die Intensität sollte wie unten beschrieben gewählt werden oder sich im Pulsbereich 130-150 Schläge / Minute bewegen. Wobei die Herzfrequenz genau genommen individuell von einer Fachperson festgelegt werden sollte.

Konkret kann man ohne Pause 20-30 Minuten Nordic Walking ,Velofahren, Jogging oder Schwimmen betreiben. Der Anstrengungsgrad sollte so stark sein, dass man mit einer Begleitperson in ganzen Sätzen sprechen kann, problemlos durch die Nase atmen kann oder nach Beendigung des Trainingsprogrammes das Gefühl hat, das Ganze ohne grosse Anstrengung nochmals durchführen zu können. Das Motto lautet: Tiefe Intensität, je länger desto besser!

Ergänzt werden kann ein Training durch Uebungen in Koordination / Gleichgewicht, Kraft und Dehnen.

Fit im Winter

Ein Ablauf einer Trainingseinheit sähe dann so aus:

- Aufwärmen (5-10 Minuten auf Hometrainer oder vergleichbarem Gerät, Intensität wie oben beschrieben)
- Koordination / Gleichgewicht möglichst funktionsnah (siehe Bilder)
- Krafttraining für Rumpf, Beine und Arme im Kraftausdauerbereich (siehe Bilder)
- Ausdauertraining (ca. 30 Minuten auf Hometrainer oder vergleichbarem Gerät, Intensität wie oben beschrieben)
- Dehnen Beine (siehe Bilder), ev. Rumpf und Arme.

Die wichtigsten Uebungen in Bildern:

KRAFT:

Grundsätzliche Anweisungen zum Krafttraining:

3 Serien à 20 Wiederholungen, dazwischen 30-60 Sekunden Pause. Bewegungen zügig, aber nicht mit Schwung ausführen. Während der Uebung ruhig weiteratmen.

Intensität so hoch, dass man nach einer Serie ausbelastet ist. Ausbelastet bedeutet, z. B. dass in der beanspruchten Muskulatur ein Ziehen, Brennen etc. spürbar ist und weitere Bewegungen nicht mehr kontrolliert ausgeführt werden könnten.

Alle im weiteren abgebildeten Uebungen können mit Gewicht z.B. in Form von Hanteln verstärkt werden.



Koordination

Das Ziel der Uebung ist es eine gute Rumpfkontrolle zu erreichen. Bitte einige Minuten ausführen! Das Gewicht sollte in alle Richtungen kontrolliert verlagert werden. Auf dem Bild ist eine Verlagerung nach rechts sichtbar. Aehnliche Uebungen können auch auf einem grossen Sitzball ausgeführt werden.



Bauch

Rumpfbeugen zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. Oberkörper nur bis und mit Schulterblätter abheben.



Rücken

Kräftigung der Rückenstrecker. Füße sollten den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren und der Blick ist nach unten gerichtet, damit der Kopf / Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden kann.



Kräftigung der **Beinmuskulatur**

DEHNEN: jede Muskelgruppe 3 Mal à 30 Sekunden in jener Position, in der in der zu dehnenden Muskulatur ein Ziehen spürbar ist, halten. Nicht wippen. Dabei ruhig atmen, nicht die Luft anhalten.



Oberschenkel hinten:

Im Bereich der Wade, Kniekehle, hinterer Oberschenkel hinten des rechten Beines ist ein Ziehen zu spüren.



Oberschenkel vorne:

Im rechten Oberschenkel vorne ist ein Ziehen spürbar.

Fit im Winter



Wade:

Im hinteren Bein in der Wade sollte ein Ziehen spürbar sein.

Optimal ist es die Trainingseinheiten in der Woche regelmässig zu verteilen (Montag-Mittwoch-Freitag) und dazwischen der Regeneration Beachtung zu schenken: Gesundes Essen, viel Trinken besonders unmittelbar nach dem Training (Wasser!), genug Schlaf , ev. Sauna.

Wichtig ist auch das Training etwas abwechslungsreich zu gestalten. Der Hometrainer kann auch durch einen Stepper, Rudermaschinen ersetzt werden. Ebenso können die Kraft- und Koordination-übungen durch Uebungen aus dem eigenen Repertoire ersetzt werden -einfach Dosierung und Ablauf sollten gleich bleiben. Schliesslich ist so der Spassfaktor gewährleistet und das ist ja das wichtigste am Ganzen. Denn nur durch regelmässiges Training ist ein Fortschritt zu erwarten.

Nicht entmutigen lassen und die Sache anpacken- viel Spass. Silvaplanea wir kommen!

Christine, noch SUI 12147