

Die Herren Langlauf Nationalmannschaft Schweiz trainiert mit dem MBT in der Saisonvorbereitung 2003/04.

Die Erfahrungen des letzten Jahres (siehe www.swissmasai.com) haben gezeigt, dass der MBT im Langlauf sehr effizient im Training und Regeneration genutzt werden kann. Nachdem der MBT sehr oft in der Regeneration der Athleten eingesetzt wird, haben wir versucht dem Team den MBT im Training und Spiel näher zu bringen. Nachfolgend können Sie, lieber Leser eine Zusammenfassung der vier Trainings lesen! Die Übungen, die Sie hier finden sind nicht nur für Spitzensportler, sondern sollen auch Ihnen zur Verbesserung der Technik und spielerisch-sicheren Umgang mit dem MBT dienen.

Das erste Training findet anfangs Juni in Andermatt statt. Im Sinne eines Refresherkurses wird vor allem Wert auf die Technik des Gehens und Trabens Wert gelegt. Dabei steht das kontrollierte Rollen im Vordergrund. Zur Verbesserung werden Balancieren auf einem Bein und langsames Gehen mit Tasten-Belasten und Strecken-kontrolliertes Rollen und Ziehen des Beines nach hinten ohne abzustossen geübt.



Abb. 1, Balancieren auf einem Bein



Abb. 2, Kontrolliertes Rollen

In Les Diablerets vier Wochen später, laufen wir locker mit dem MBT ein und machen anschliessend einen Parcours mit Übungen zur Verbesserung der Kraft der Fuss-, Bein- und Rückenmuskulatur sowie der Stabilisation und Proprioception (Koordination).



Abb. 1, Reto Burgermeister und Chrigi Eigenmann beim Rolltraben



Abb. 2, Remo, Sebastian (Co-Trainer, Swiss Ski) und Peter von Allmen beim Rolltraben



Abb. 3 Chrigi Eigenmann, der sein individuelles Training angepasst hat, nachdem er dank einer Ganganalyse seine Fehler verbessern konnte. „....., einfach geil der MBT!“



Abb. 4 Die Mannschaft 2003/04 die den MBT während der ganzen Vorbereitung immer wieder gezielt in Footing und Regeneration einsetzen.

In Andermatt im September legen wir den Schwerpunkt auf das Spielerische und Koordinative im Training mit dem MBT.

Wir machen wiederum einen Parcours mit einzelnen Posten, dazwischen Rolltraben die Athleten. Die Übungen und das Rolltraben folgen im Wechsel von zwei Minuten. Dem Hauptteil geht ein Einlaufen mit dem MBT voraus ca. 10 Minuten, der Hauptteil sind die Übungen (unten), anschliessend laufen die Athleten aus, ca 8 Minuten.



Abb.1 Stehen auf einem Bein, Werfen eines Medizinballes (3 kg), Kräftigung Fuss, Bein und Gesäss



Abb. 2 Lungen (Ausfallschritt), fersenbetontes auf- und ab in Schrittstellung, Kräftigung Gesäss und Oberschenkelrückseite



Abb. 3 Step Up, Auf- und Ab
Mittelfussbetontes Auf- und Absteigen auf
eine Kiste (ca. 30cm), Kräftigung Ober-
schenkel und Gesäss



Abb. 4 Einbeinstand in Rebound und
Volleyballmanschetten, Kräftigung Fuss- und
Beinachse, Rumpf, Verbesserung
Koordination

Zum Abschluss trafen wir uns nochmals im Oktober in Les Diablerets zur Besprechung der vier Trainings. Zum Abschluss haben wir zusammen mit dem Damenteam noch einen lockeren Waldlauf gemacht. Dazwischen haben wir Elemente aus den bisherigen drei Trainings wiederholt, wie Slalomlauf, versch. Geschwindigkeiten, Intervalltraining und Kraft- und Koordinationsübungen.

Die Betreuung hat gezeigt, dass der MBT längst nicht nur zum Ein- oder Auslaufen getragen werden kann, sondern in vielen Trainingsformen eingebaut werden kann. Gerade das Spielerische Kraft- und Koordinationstraining hat den Athleten, wie die Bilder zeigen, grossen Spass bereitet. Die Vorbereitung neigt sich dem Ende zu, der Weltcup hat mit dem Saisonstart in Düsseldorf (Sprintbewerbe) am 25./26.10.03 bereits begonnen. Das Team befindet sich nun auf dem Weg nach Finnland, wo die nächsten Weltcups stattfinden.

Die Übungen können auch Sie, lieber Leser für einen fitten Start in den Winter gebrauchen und so den MBT auch noch auf die eine oder andere Art für Ihre Fitness einsetzen.

swiss masai Vertrieb AG wünscht dem Team alles Gute und viel Erfolg in der Saison 2003/04!