

# triathlon **training** INSIDER. COACH. EXPERTE.

tt37  
FEBRUAR-MÄRZ

**EINFACH MEHR WERT  
STEIGERN SIE IHRE  
TRAININGSQUALITÄT!**

S. 20

**FASZIEN TRAINING**  
Was es bringt  
und welche Übungen  
schneller machen

S. 30

**SELBSTTEST**  
Welche Sportuhr  
passt zu mir?

S. 28

## WEITER RICHTUNG **BESTFORM**

- // WARUM LAUFEN JETZT SO WICHTIG IST
- // FLEXIBEL UND STARK IN NUR 15 MINUTEN
- // RAD: SO GELINGT DER WIEDEREINSTIEG

S. 54

**SCHNELLER LAUFEN**  
Häufige Fehler und  
wie man sie behebt

**KEINE TIERE!**  
Vegan ernährt  
und trotzdem fit?

**TIMEX IM TEST**  
Was kann der neue  
Cycling Trainer GPS?

7 Fragen an  
Sonja Tajsich



**Steffen Justus**

Mountainbiken,  
Laufen, Krafttraining –  
so trainiert der  
Olympia-Teilnehmer.

S. 10

**8-WOCHEN-  
PLÄNE  
FÜR ALLE  
DISTANZEN**

S. 80



A € 5,60  
SFR 8,70  
Lux € 5,80

D € 4,90

# ROLLWENDE?

Wer seine Muskeln über eine Schaumstoffrolle walzt, soll ein schnellerer Triathlet werden? Wir nehmen den Selbstmassage-Trend unter die Lupe.

// Edo Hemar



Faszien faszinieren: Als gigantisches Netzwerk aus Strängen, Hüllen und Schichten von straffem Bindegewebe durchdringen sie Ihren ganzen Körper. Jeder Muskel, jedes Gelenk und auch Ihre inneren Organe sind umhüllt von Faszien, die Sie stützen und Ihren gesamten Körper zusammenhalten. Mit ihren unzähligen Sensoren sind die Faszien wichtig für Ihre Sinneswahrnehmung – in ihnen befinden sich sechsmal so viele Rezeptoren wie in der Muskulatur. Daneben unterstützt das

Fasziensystem den Blutkreislauf und das Lymphsystem beim Transport der Körperflüssigkeiten. Ist es in seiner Funktion gestört oder eingeschränkt, kann das langfristig das ganze System zum Kollaps bringen.

Richtig ausgeführt, soll Faszientraining das fasziale Bindegewebe, also Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln, stimulieren. Dieses kann durch chronische Über- oder Unterbelastung austrocknen oder verklebt sein – und damit zum Beispiel die Ursache für Schmerzen in der Schulter, zwickende Knie oder ziepende Achillessehnen. Aktuelle Studien belegen: Nur wenn das Fasernetz der Faszien umfassend trainiert, also geschmeidig und belastbar zugleich ist, können Höchstleistungen erbracht, echte Regeneration ermöglicht und Verletzungen vermieden werden. Indem man einzelne Muskelpartien mit dem Druck des eigenen Körper-



# DIE WICHTIGSTEN ÜBUNGEN FÜR TRIATHLETEN

gewichts über eine Schaumstoffrolle rollt, soll die Durchfeuchtung angeregt werden: Die Faszien werden dabei wie ein Schwamm ausgedrückt und saugen sich dann wieder mit frischem Gewebewasser voll. Funktioniert dieser Flüssigkeitsaustausch, so die Idee, sind freie Gleitbewegungen unterschiedlicher Schichten wieder möglich. Die Faszien werden hochelastisch und gleichzeitig stark. Ursprünglich stammt die Methode des Faszientrainings aus der Akkupunktur- und Triggerpunktbehandlung. Studien zufolge sind die auf die Faszien einwirkenden Kräfte beim Einsatz einer Fitnessrolle mit denen einer manualtherapeutischen Behandlung vergleichbar – wenn man alles richtig macht.

## NETZWERK-PFLEGE

Die gute Nachricht für Ihr Training: das fasziale Bindegewebe ist extrem anpassungsfähig. Zwar lassen technische Fehlbelastungen, unbehandelte Verletzungen oder unentdeckte Entzündungen die Faszien schnell verkleben und verhärten. Mit einem gezielten Training kann aber jeder seine Faszienstruktur auf Vordermann bringen. Wird es richtig und regelmäßig gefordert, kann sich das Bindegewebe schnell und gut selbst erneuern. Das kann zwar gut ein halbes Jahr dauern, ergänzend zum Muskelaufbau und spezifischen Ausdauertraining lohnt sich die regelmäßige Pflege des Fasziennetzwerks aber nachhaltig.

Funktionelles Faszientraining ist eigentlich ganz einfach. Wer wirklich profitieren will, sollte aber einige Grundsätze beachten. Wichtig ist zum Beispiel eine dynamische und geschmeidige Bewegung über die volle Bewegungsamplitude. Bedenken Sie auch: Auf Triathleten, die sich viel auf dem Rad oder in der Horizontalen schwimmend bewegen, wirkt die Schwerkraft und damit auch die Trainingsbelastung auf die faszialen Ketten anders als beispielsweise auf einen Gewichtheber oder Tänzer. Muskuläre und fasziale Ketten, die das Körpergewicht tragen (z. B. die Gesäßmuskulatur), richten uns auf. Beim Radfahren und



### 1 Fußsohle

Vor allem bei Läufern sind Reizungen der Plantarfaszien unter dem Fuß häufig. Um vorzubeugen, massieren Sie sie auf einer Fitnessrolle – dafür eignet sich besser ein kleineres Modell.



### 2 Oberer und mittlerer Rücken

Eine Wohltat für alle, die viel am Schreibtisch sitzen! Achten Sie auf einen geraden Rücken und rollen Sie vom Nacken aus über die ganze Brustwirbelsäule nach unten. Wer Nackenprobleme hat, kann die Hände hinterm Kopf falten.



### 3 Oberschenkelaußenseite

Pflichtübung für alle Läufer! Der sogenannte Tractus iliotibialis ist eine Verstärkung der Oberschenkelfaszie und oft verklebt. Wer ihn geschmeidig hält, beugt z. B. dem „Läuferknie“ vor. Rollen Sie vom Becken bis zum Knie am gesamten Oberschenkel entlang.



### 4 Wadenmuskulatur

Auch die Waden sind bei Triathleten oft verspannt. Anfänger führen die Übung wie gezeigt durch, Fortgeschrittene legen beide Beine auf die Rolle. Wer mehr Druck möchte, kann die Beine übereinanderschlagen und jede Wade einzeln massieren.



### 5 Oberschenkelvorderseite

Im Unterarmstütz rollen Sie vom Becken bis zum Knie auf und ab. Für mehr Druck können Sie ein Bein anheben. Massieren Sie auch den Hüftbeuger, der vom Radfahren und vielen Sitzen oft verkürzt ist.



- + einfache, aber effektive Trainingsmethode
- + sofortiger Wohlfühl-Effekt
- + auch für Laien gefahrlos anwendbar
- + nachhaltige Verbesserung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit



- anfangs unangenehm
- kann Muskelkater verursachen
- die langfristige Wirkung kann ein halbes Jahr auf sich warten lassen

Schwimmen sind sie wenig gefordert, was auf Dauer zu Verletzungen führen kann. Deshalb sollten sich Triathleten diesen Bereichen beim Faszientraining besonders widmen.

## SCHMELZEN SIE DAHIN!

Da die Faszienmassage Stoffwechselprozesse ankurbelt, bietet sie sich nach intensiven Trainings- oder Wettkampfbelastungen als Regenerationsbeschleuniger an. Wichtig ist dabei ein langsames „Hineinschmelzen“ in die Faszie – rollen Sie im Zeitlupentempo über die Rolle, bis eine wohltuende Entspannung zu spüren ist. 10- bis 20-mal können Sie die Bewegung wiederholen und über stark verspannten Partien verweilen. Das kann anfangs schmerzhaft sein und sogar zu Muskelkater führen, macht das Gewebe auf Dauer aber geschmeidiger und durchlässiger. Faszientraining kann auch aktivierend wirken: Integrieren Sie es einfach in Ihr Aufwärm-Programm, indem Sie zum Beispiel vor einem Wettkampf oder intensiven Training Ihre Wadenmuskeln sechs- bis achtmal zügig über die Rolle rollen.

Kein Muss, aber sicher ein Gewinn für erfolgreiches Faszientraining ist ein Termin bei einem Faszien-Trainer, Rolf- oder Myofascial-Release®-

Therapeuten. Sie kennen die faszialen Ketten und Zusammenhänge am besten und können Ihnen ein passgenaues Übungsprogramm zusammenstellen. ▲



Der leitende Therapeut der Freiburger sport.reha-Praxis betreut

unter anderem die Hockey-Olympiasieger von London und gibt selbst Workshops zum funktionellen Faszientraining.  
[sport-reha.com](http://sport-reha.com)



Blackroll Orange, „Standard“, „Med“ oder „Pro“, inklusive Trainings-DVD, € 29,90, [blackroll-orange.de](http://blackroll-orange.de)



„Fitnessrolle“, inklusive Trainings-DVD, € 33,50, [flexi-sports.com](http://flexi-sports.com)



Innovative Training Systems, „Faszien-Rolle“, € 24,90, [its-sport.de](http://its-sport.de)



Suprfit „Foam Roller“, € 29,90, [its-sport.de](http://its-sport.de)



Trigger Point „The Grid“, € 33,92, [transatlantic-fitness.com](http://transatlantic-fitness.com)



Trigger Point „Quadballer“, € 50,92, [transatlantic-fitness.com](http://transatlantic-fitness.com)

# „Jeder kann sich massieren!“



Der Diplom- und Master-Physiotherapeut Markus D. Gunsch ist Sportlehrer und Geschäftsführer des Wirbelsäulenzentrums München ([wsz-muc.de](http://wsz-muc.de)), wo Faszientraining ein wichtiger Teil der Therapie ist.

## Herr Gunsch, anfangs kann Faszientraining auf einer Fitnessrolle sehr unangenehm sein. Woran liegt das?

Um wirklich an die Faszien zu kommen, braucht man hohen, tiefen Druck. Wenn sich bei den ersten Übungen Verklebungen lösen, kann das tatsächlich schmerzhaft sein. Ein gewisser Wohlfühlschmerz ist aber gewollt und sogar wichtig. Wer vor lauter Schmerzen total verkrampt ist, arbeitet aber kontraproduktiv, deshalb sollte man sich langsam herantasten und den Druck schrittweise erhöhen.

## Wie kann ich den Druck denn regulieren?

Bei den meisten Übungen kann man ihn sehr gut dosieren. Zum Beispiel können Sie sich für weniger Druck mehr mit den Armen abstützen oder den Druck erhöhen, indem sie, etwa bei der Wadenmassage, das andere Bein auf dem Unterschenkel ablegen. Jeder muss für sich herausfinden, wie viel Druck ihm guttut.

## Kann man dabei keinen Schaden anrichten?

Natürlich kann man es immer übertreiben, aber grundsätzlich richtet man dabei keinen Schaden an – jeder kann sich massieren! Wer allerdings Medikamente nimmt oder Durchblutungsstörungen hat, sollte sich die Übungen von medizinisch ausgebildetem Fachpersonal zeigen lassen. Anfänger sollten vielleicht auch eher zu einer nicht ganz so harten Rolle greifen, auf der man besser in die Belastungsfläche einsinkt, sodass der Muskel besser ausgerollt werden kann.

## Und wie oft sollte man trainieren?

Lieber kurz und regelmäßig als lange und selten! Ich empfehle drei Einheiten pro Woche. Wenn man sich 30 Sekunden lang jeder Muskelgruppe widmet, dauert es nicht viel länger als zehn Minuten. Man kann mit einer Fitnessrolle auch Kraft- und Koordinationsübungen machen. Bei Triathleten sollten aber der Massageeffekt und die Regeneration im Vordergrund stehen, sie trainieren ja schon hart genug.

## Welche Muskeln sollten sie dann massieren?

Ein Muskel muss geschmeidig sein, um leistungsfähig zu bleiben. Und genau das kann man mit der Fitnessrolle erreichen. Gerade für Triathleten empfehle ich Faszientraining als Ganzkörpertraining, damit alle beanspruchten Gruppen gelockert werden. Von den Fußmuskeln kann man sich über die Schienbeine, Waden, Oberschenkel- und Gesäßmuskel bis zu Rücken, Nacken und Armen vorarbeiten.

## Merkt man den positiven Effekt sofort?

Ja, zumindest der Wohlfühleffekt stellt sich direkt nach dem Training ein. Bis sehr hartnäckige Verklebungen dauerhaft gelöst sind, kann aber auch mal ein halbes Jahr vergehen. Dafür ist die Wirkung aber nachhaltig.

Sina Horsthemke



- + einfache, aber effektive Trainingsmethode
- + sofortiger Wohlfühl-Effekt
- + auch für Laien gefahrlos anwendbar
- + nachhaltige Verbesserung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit



- anfangs unangenehm
- kann Muskelkater verursachen
- die langfristige Wirkung kann ein halbes Jahr auf sich warten lassen

Schwimmen sind sie wenig gefordert, was auf Dauer zu Verletzungen führen kann. Deshalb sollten sich Triathleten diesen Bereichen beim Faszientraining besonders widmen.

## SCHMELZEN SIE DAHIN!

Da die Faszienmassage Stoffwechselprozesse ankurbelt, bietet sie sich nach intensiven Trainings- oder Wettkampfbelastungen als Regenerationsbeschleuniger an. Wichtig ist dabei ein langsames „Hineinschmelzen“ in die Faszie – rollen Sie im Zeitlupentempo über die Rolle, bis eine wohltuende Entspannung zu spüren ist. 10- bis 20-mal können Sie die Bewegung wiederholen und über stark verspannten Partien verweilen. Das kann anfangs schmerzhaft sein und sogar zu Muskelkater führen, macht das Gewebe auf Dauer aber geschmeidiger und durchlässiger. Faszientraining kann auch aktivierend wirken: Integrieren Sie es einfach in Ihr Aufwärm-Programm, indem Sie zum Beispiel vor einem Wettkampf oder intensiven Training Ihre Wadenmuskeln sechs- bis achtmal zügig über die Rolle rollen.

Kein Muss, aber sicher ein Gewinn für erfolgreiches Faszientraining ist ein Termin bei einem Faszien-Trainer, Rolfer oder Myofascial-Release®-Therapeuten. Sie kennen die faszialen Ketten und Zusammenhänge am besten und können Ihnen ein passgenaues Übungsprogramm zusammenstellen.



Der leitende Therapeut der Freiburger sport.reha-Praxis betreut

unter anderem die Hockey-Olympiasieger von London und gibt selbst Workshops zum funktionellen Faszientraining.  
[sport-reha.com](http://sport-reha.com)



Blackroll Orange, „Standard“, „Med“ oder „Pro“, inklusive Trainings-DVD, € 29,90, [blackroll-orange.de](http://blackroll-orange.de)



„Fitnessrolle“, inklusive Trainings-DVD, € 33,50, [flexi-sports.com](http://flexi-sports.com)



Innovative Training Systems, „Faszien-Rolle“, € 24,90, [its-sport.de](http://its-sport.de)



Suprfit „Foam Roller“, € 29,90, [its-sport.de](http://its-sport.de)



Trigger Point „The Grid“, € 33,92, [transatlantic-fitness.com](http://transatlantic-fitness.com)



Trigger Point „Quadballer“, € 50,92, [transatlantic-fitness.com](http://transatlantic-fitness.com)

# „Jeder kann sich massieren!“



Der Diplom- und Master-Physiotherapeut Markus D. Gunsch ist Sportlehrer und Geschäftsführer des Wirbelsäulenzentrums München ([wsz-muc.de](http://wsz-muc.de)), wo Faszientraining ein wichtiger Teil der Therapie ist.

## Herr Gunsch, anfangs kann Faszientraining auf einer Fitnessrolle sehr unangenehm sein. Woran liegt das?

Um wirklich an die Faszien zu kommen, braucht man hohen, tiefen Druck. Wenn sich bei den ersten Übungen Verklebungen lösen, kann das tatsächlich schmerzhaft sein. Ein gewisser Wohlfühlschmerz ist aber gewollt und sogar wichtig. Wer vor lauter Schmerzen total verkrampft ist, arbeitet aber kontraproduktiv, deshalb sollte man sich langsam herantasten und den Druck schrittweise erhöhen.

## Wie kann ich den Druck denn regulieren?

Bei den meisten Übungen kann man ihn sehr gut dosieren. Zum Beispiel können Sie sich für weniger Druck mehr mit den Armen abstützen oder den Druck erhöhen, indem sie, etwa bei der Wadenmassage, das andere Bein auf dem Unterschenkel ablegen. Jeder muss für sich herausfinden, wie viel Druck ihm guttut.

## Kann man dabei keinen Schaden anrichten?

Natürlich kann man es immer übertreiben, aber grundsätzlich richtet man dabei keinen Schaden an – jeder kann sich massieren! Wer allerdings Medikamente nimmt oder Durchblutungsstörungen hat, sollte sich die Übungen von medizinisch ausgebildetem Fachpersonal zeigen lassen. Anfänger sollten vielleicht auch eher zu einer nicht ganz so harten Rolle greifen, auf der man besser in die Belastungsfläche einsinkt, sodass der Muskel besser ausgerollt werden kann.

## Und wie oft sollte man trainieren?

Lieber kurz und regelmäßig als lange und selten! Ich empfehle drei Einheiten pro Woche. Wenn man sich 30 Sekunden lang jeder Muskelgruppe widmet, dauert es nicht viel länger als zehn Minuten. Man kann mit einer Fitnessrolle auch Kraft- und Koordinationsübungen machen. Bei Triathleten sollten aber der Massageeffekt und die Regeneration im Vordergrund stehen, sie trainieren ja schon hart genug.

## Welche Muskeln sollten sie dann massieren?

Ein Muskel muss geschmeidig sein, um leistungsfähig zu bleiben. Und genau das kann man mit der Fitnessrolle erreichen. Gerade für Triathleten empfehle ich Faszientraining als Ganzkörpertraining, damit alle beanspruchten Gruppen gelockert werden. Von den Fußmuskeln kann man sich über die Schienbeine, Waden, Oberschenkel- und Gesäßmuskel bis zu Rücken, Nacken und Armen vorarbeiten.

## Merkt man den positiven Effekt sofort?

Ja, zumindest der Wohlfühleffekt stellt sich direkt nach dem Training ein. Bis sehr hartnäckige Verklebungen dauerhaft gelöst sind, kann aber auch mal ein halbes Jahr vergehen. Dafür ist die Wirkung aber nachhaltig.

Sina Horsthemke