

# Hindernisläufe

## Training für Tough Mudder, Spartan Race und Co.

Tough Mudder, Spartan Race, XLETIX Challenge, Muddy Angel Run, Mudiator Run ... Hindernisläufe werden immer beliebter. René Kagels zeigt, wie du deine Kunden effektiv darauf vorbereitest.

**E**in Hindernis- oder Abenteuerlauf ist kein gewöhnlicher Lauf; dafür sorgen die Hindernisse und ein anspruchsvoller, profilierter Kurs. Die Teilnehmer schätzen die besondere Atmosphäre bei den Events, bei

denen das gemeinsame Erlebnis und der Teamgeist im Vordergrund stehen. Ausdauer und die Fähigkeit zu Bewegungen wie Springen, Klettern und Krabbeln sowie nicht zuletzt eine gute Portion Willenskraft sollten die Teilnehmer mitbringen, um einen Hindernislauf erfolgreich zu finishen.

### Ausdauertraining als Grundlage

Bei den meisten Hindernisläufen sind die Teilnehmer mehr als eine Stunde unterwegs, auch wenn Wartezeiten vor den Hindernissen mitunter kurze Verschnaufpausen



### SOLDATENROBBEN

#### Ziele:

Oberkörperkraft, Rumpfstabilität, Verbesserung der Arm-Bein-Koordination

#### Ausführung:

Die Ellenbogen wie bei der „Planke“ auf dem Boden, den Körper gerade halten und überwiegend mit dem Oberkörper fortbewegen. Dabei die Körpermitte anspannen.

verschaffen. Dafür sollten die Sportler im Vorfeld auf jeden Fall ein läuferisches Ausdauertraining absolvieren. Ideal sind Läufe auf profilierten Naturwegen mit wechselnder Bodenbeschaffenheit.

### Krafttraining: am besten funktionell

Die Muskulatur der Kunden zur Vorbereitung auf ein Hindernisrennen isoliert zu trainieren, wie beispielsweise bei einem Krafttraining an Geräten, ist nicht zielführend, denn an allen Bewegungen beim Rennen sind mehrere Muskelketten bzw. -schlingen beteiligt. Und wenn ein Glied in dieser Kette nicht richtig funktioniert, hat das negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und erhöht das Verletzungsrisiko.

### Grenzen überwinden

Neben Ausdauer, Kraft und Koordination sind mentale Fähigkeiten wie z.B. Willenskraft, Teamfähigkeit, Durchhaltevermögen, Kampfgeist und Freude, an seine menta-

len und körperlichen Grenzen zu gehen, gefragt. Als Trainer solltest du so unbedingt auch die mentalen Voraussetzungen deiner Trainierenden berücksichtigen.

### Rechtzeitig mit dem Training beginnen

Ein gewisses körperliches und mentales Grundlevel sollten Trainierende mitbringen, um die Herausforderungen eines Hindernisrennens anzunehmen zu können. Ist das gegeben, sollte die Vorbereitung mindestens drei Monate vor dem Wettkampf beginnen und drei Trainingseinheiten pro Woche umfassen.



**René Kagels** | Nach jahrelanger Laufbahn im Leistungssport machte der Autor seine Leidenschaft für Sport und Gesundheit zu seiner Berufung. Bei seiner Arbeit als PT verhilft er Menschen zu einem gesunden und bewussten Lebensstil. Nebenher absolviert er ein Bachelor-Studium im Bereich Bewegung und Gesundheit.



## SEILKLETTERN

### Ziele:

Rumpfkraft, Griffkraft, Ganzkörperkoordination

### Ausführung:

Mit beiden Händen das Seil oberhalb des Kopfes umgreifen. Nach oben ziehen und ein Stück vom Boden abspringen. Bei dieser Übung können optional auch die Beine zu Hilfe genommen werden.

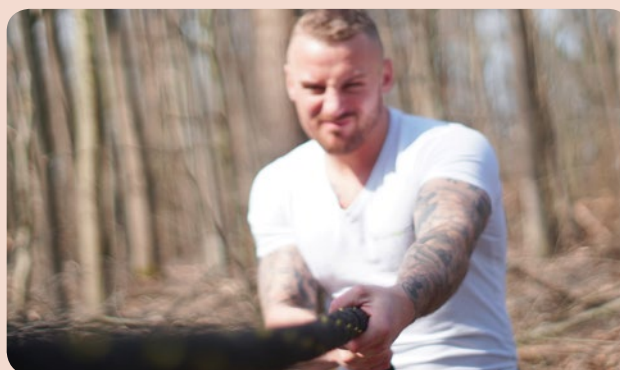
## TAUZIEHEN

### Ziele:

Stärkung der Griffkraft, der Arm-, Schulter-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur

### Ausführung:

Der Körper sollte beim Ziehen eine gestreckte Haltung einnehmen, um den Schwerpunkt nach hinten zu verlagern und somit möglichst viel Kraft ans Seil zu bringen.



## KLETTERN AN DER MONKEY LADDER

### Ziele:

Rumpfstabilität, Kraft, Koordination, Stärkung Griffkraft, Verbesserung der Hand-Augen-Koordination und des Timings

### Ausführung:

Hängen mit langen Armen und durch Schwung von einer Sprosse zur nächsten hangeln.