

Neue Methode - Impulstraining statt Doping

Der Basler Daniel Meili hat Bewegung in die Leichtathletikszene gebracht: Mit neuen Methoden versucht er das Training der Sprinter, Springer und Werfer zu optimieren. Nebst den herkömmlichen Konditions- und Kraftübungen werden dabei die neuromuskulären Fähigkeiten geschult.



Daniel Meili demonstriert seine rückschonende Hantel.

Basel. Jeder Sportler erreicht früher oder später seine Leistungsgrenze. Manch einer greift dann zu unerlaubten, meist chemischen Hilfsmitteln, die zu neuen Rekorden und Siegen verhelfen sollen. Der Basler Daniel Louis Meili, Nationaltrainer der Hammerwerfer, kämpfte im Athletenrat schon vor Jahren gegen solche leistungssteigernden Mittel. Doch er liess sich nicht nur auf die Doping-Bekämpfung mittels Verboten und Kontrollen ein, vielmehr suchte er nach neuen Trainingsmethoden, um die Leistungsgrenzen des menschlichen Körpers zu erhöhen.

Aufbauend auf seiner langjährigen Erfahrung im Spitzensport - Meili war 1985 Schweizer Meister im Hammerwerfen - entwickelte er im stillen das Projekt «Kraftwerk». Im ehemaligen Pneu-Lager der Firma Schlotterbeck richtete er den Spitzensportler der verschiedensten Disziplinen einen aussergewöhnlichen Trai-

ningsraum ein. Da überwindet einer mit kräftigen Sprüngen Hindernisse. Ein anderer ist mit Hanteltraining beschäftigt. Auffallend jedoch jene Athleten, deren Geräte direkt an einen Computer angeschlossen sind: Auf einer hängenden Schaukel liegend stösst sich einer immer wieder von einer vertikalen Platte ab, ein anderer schult seine Koordinationsfähigkeiten auf einer instabilen Platte. Alle ihre Bewegungen werden vom Computer registriert und auf dem Bildschirm aufgezeichnet. Lediglich ein Sofa und zwei Fauteuils passen nicht so recht ins Trainingslabor; doch Ruhepausen sind bei der Intensität der Übungen angezeigt.

Meilis Schützlinge halten sich nie lange im Kraftwerk auf. «In 25 Minuten ist das ganze Programm absolviert. Danach ist der neuro-mechanische Bereich der Sportler angereizt; eine längere Belastung würde keinen Trainingseffekt mehr erzielen», sagt

Meili. Und da das Nervensystem schon früh morgens belastet werden kann, ohne den Athleten körperlich oder geistig zu schwächen, stehen viele bereits um sieben in der Früh im Kraftwerk. Nach der Schule oder der Arbeit folgen dann die herkömmlichen Trainings zur Konditionssteigerung sowie die technische Schulung, ohne die niemand Höchstleistungen vollbringen könnte.

Impuls statt nur Rohkraft

Meili wagte, die anerkannten Trainingsmethoden der üblichen Lehrbücher zu hinterfragen. Dabei wurde ihm bewusst, dass in der Leichtathletik ein wichtiger Kraftfaktor bisher vernachlässigt worden ist: der Impuls. Vor allem bei Sprintern, Springern und Werfern, die alle ihren Körper während ihres Einsatzes vom Boden abdrücken müssen, versprach sich der Basler bei entsprechendem Training Leistungssteigerungen.

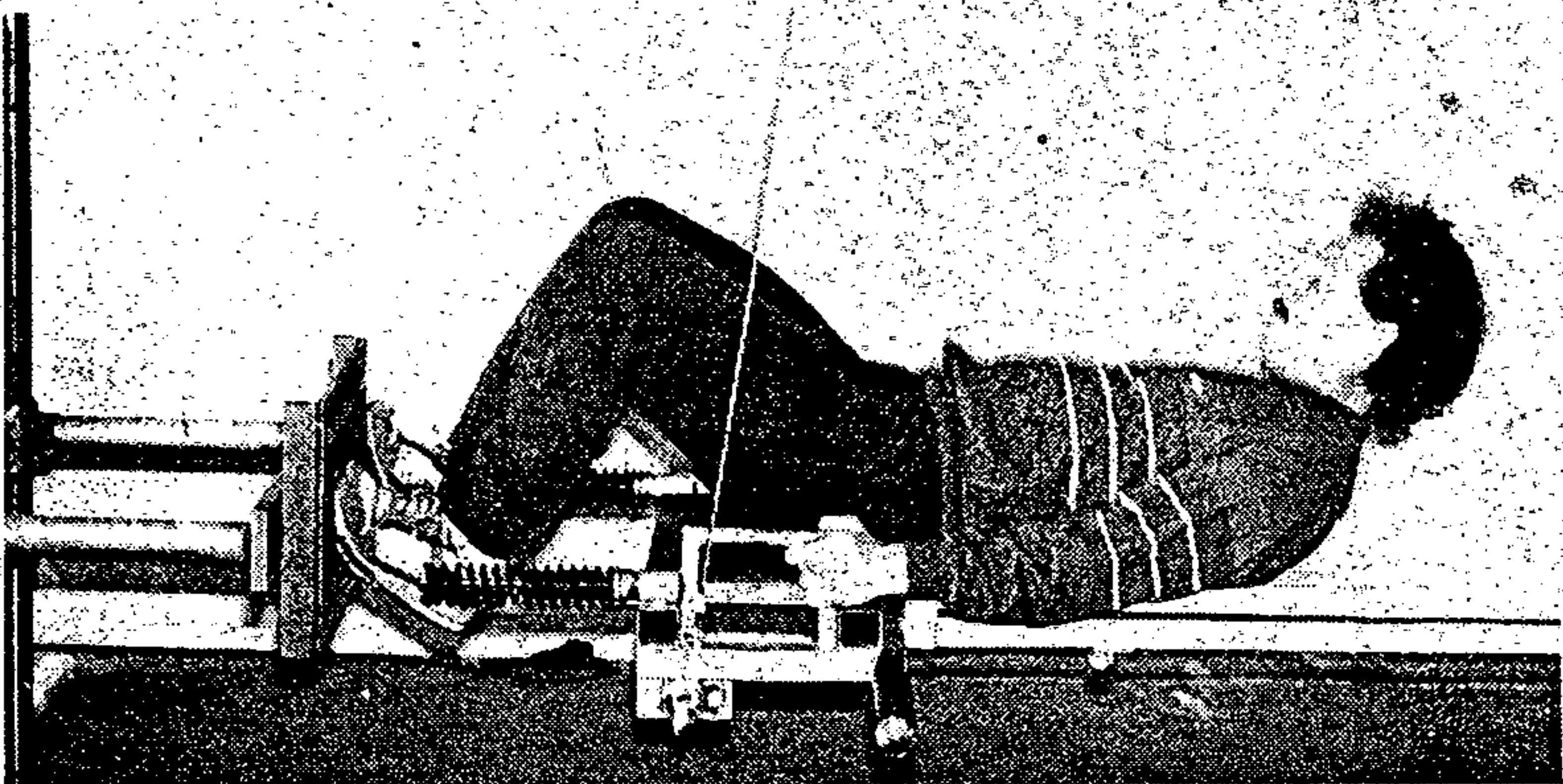
Dank der Computeraufzeichnungen konnte im Kraftwerk festgehalten werden, wie die Kraft beim Absprung auf den Boden übertragen wird und wie sie auf den Sportler wirkt. Im Verlauf des vergangenen Jahres entwickelten die Kraftwerk-Initianten neue Trainingsgeräte, mit denen die Impulse der Sportler verbessert werden können. «Vordehnen und Abstossen werden in nur 0,2 Sekunden vollzogen», weiss Meili, «dies haben herkömmliche Kraftübungen wie zum Beispiel die Kniebeuge nicht berücksichtigt.» Auf der inzwischen patentierten Hängeschaukel verbessert der Übende den Impuls seiner Beinmuskulatur; an der Hängehantel die

Muskelpartien des Oberkörpers und mit der Schwunghantel jene Muskeln, die für Drehbewegungen nötig sind. Die nach dem Erfinder benannte Meili-Hantel und dessen speziell geformten Rumpfttrainingsgeräte sind nicht nur in Spitzensportlerkreisen auf positives Echo gestossen. Da an diesen Geräten die Wirbelsäule geschont wird, sind auch Physiotherapeuten auf Meilis Erfindungen aufmerksam geworden.

Erste Erfolge kann das Kraftwerkteam bereits nach knapp einem Jahr vorweisen. Die Maximalkraft der Sportler ist trotz einer sichtbaren Abnahme des Muskelumfanges konstant geblieben. «Meine Athleten haben deshalb mehr Kapazität und gehen das Technik- und Konditionstraining sichtlich lockerer an», freut sich Meili. Allerdings schaffen es nicht alle, ihre verbesserte Impulskraft in ihrer Leichtathletikdisziplin umzusetzen. Wo die Grenzen des Impulstrainings liegen, und ob sich all der Aufwand je bezahlt macht, kann Meili nicht abschätzen. Er will deshalb seine Methode über mehrere Jahre hinaus erproben und weiter verfeinern. Das Interesse, das das Nationale Komitee für Elitesport dem Projekt «Kraftwerk» entgegenbringt, stärkt den Basler bei seinem Unterfangen. «Wichtig ist mir allerdings, den Nachwuchssportlern zu zeigen, dass auch ohne Doping scheinbare Leistungsgrenzen überschritten werden können.»

Daniel Steiner

Daniel Meili stellt seine Geräte an der Fibo 91 aus (18. bis 20. Oktober in den Mubahallen 101 bis 105).



Daniel Meili an seiner Hängeschaukel: Durch impulsives Wegstossen wird das neuromuskuläre System gestärkt. Fotos André Muelhaupt