



”

PROFIATHLETEN HABEN MEIST EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL ALS AGEGRUPPER UND MERKEN, WENN ETWAS NICHT IN ORDNUNG IST.

DAS RICHTIGE HÄNDCHEN HABEN

Hinter großen Erfolgen steckt meist mehr als man auf den ersten Blick vermuten würde. **DANIEL WIENBREIER** betreute als Physiotherapeut bereits zahlreiche Profitriathleten und begleitete Ironman-Weltmeister Sebastian Kienle über Jahre hinweg bei Trainingslagern, Wettkämpfen und seinem Hawaii-Sieg. Wir stellen den unscheinbaren Mann hinter den Kulissen vor und erklären sein Handwerk.

TEXT > SIMON MÜLLER

Es ist allgemein bekannt, dass es unzählige Trainingsstunden braucht, um Triathlon professionell betreiben zu können. Was jedoch häufig vergessen wird, ist die Betreuung der Athleten, die ihrem Körper teilweise mehr als 40 Stunden Training in der Woche zumuten. Wer viel trainiert, benötigt viel Ruhe. Um die Regeneration zu beschleunigen, Verletzungen vorzubeugen und das bekannte „Zwicken und Zwacken“ zu vermeiden, ist es mittlerweile auch im Triathlon zur Normalität geworden, sich regelmäßig physiotherapeutisch behandeln zu lassen. Zu den ersten Langdistanzlern, die eine dauerhafte Betreuung als mögliches Potential erkannten und für sich nutzen konnten, gehört auch Hawaii-Sieger Sebastian Kienle. Entstanden ist der Kontakt mit Physiotherapeut Daniel Wienbreier ursprünglich eher durch Zufall.

Die erste Begegnung hatten die beiden vor sechs Jahren im Trainingslager auf Fuerteventura. „Sebastian hatte durch das viele Training einige kleinere Probleme und hat mich gefragt, ob ich ihn behandeln kann. Wir haben das gemeinsam in den Griff bekommen und seitdem immer weiter ein freundschaftliches Verhältnis aufgebaut“, erinnert sich Wienbreier zurück. Damit war der erste Schritt zu einer langfristigen Zusammenarbeit gelegt. Neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit als Physiotherapeut ist Daniel Wienbreier selbst ambitionierter Triathlet und kann zahlreiche Erfolge vorweisen.

DANIEL WIENBREIER

Im Kindesalter fing Daniel Wienbreier erst mit dem Laufsport und Duathlon an, bevor er einige Jahre später zum Triathlon kam. Nach der Schule wollte er sein Interesse am Sport ebenfalls im Beruf umsetzen und absolvierte eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Heute ist er sowohl als Sportphysiotherapeut, Manual- und FDM-Therapeut tätig. Außerdem ist Wienbreier als Trainer aktiv, betreut etliche Leistungssportler und war von 2007 bis 2011 Landestrainer im Triathlon (Niedersachsen). Alle Informationen unter: www.wienbreier.de

WELTMEISTERLICHE BETREUUNG

Die Zusammenarbeit von Wienbreier und Kienle beschränkt sich, bedingt durch die weit auseinander liegenden Wohnorte, meist auf Trainingslager und Wettkämpfe. Obwohl Kienle in den „normalen“ Trainingswochen noch weitere Physiotherapeuten zur Verfügung hat, ist das Verhältnis der beiden besonders. Durch sein Wissen und die eigene Leistungsfähigkeit diente Wienbreier in den vergangenen Jahren ebenfalls gelegentlich als Trainingspartner. „Ich habe Sebi in diversen Trainingslagern und beispielsweise bei der Ironman-70.3-WM 2014 in Kanada begleitet. Vor seinem Hawaii-Sieg 2014 haben wir in Kona zwei Wochen zusammen gewohnt und ich habe ihn in der letzten Trainingsphase gezielt auf den Wettkampf vorbereitet. Neben der physiotherapeutischen Betreuung haben wir ebenfalls immer viel Athletiktraining absolviert“, berichtet Wienbreier. Natürlich kann nicht jeder Sportler eine solch intensive Rundumversorgung genießen. Aber muss das überhaupt sein?

„Profithleten haben meist ein besseres Körpergefühl als Agegrupper und merken, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Sie trainieren viel mehr Umfänge, absolvieren mehr Rennen und kennen ihre Schwachstellen. Deshalb kann man durch gezieltes Training den Körper entsprechend stärken und zusätzlich regenerative Maßnahmen nach den Belastungen integrieren. Tägliche Behandlungen können bei den Profis deshalb sehr effektiv sein“, erklärt Wienbreier. ☒

„Profithleten haben meist ein besseres Körpergefühl als Agegrupper und merken, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Sie trainieren viel mehr Umfänge, absolvieren mehr Rennen und kennen ihre Schwachstellen. Deshalb kann man durch gezieltes Training den Körper entsprechend stärken und zusätzlich regenerative Maßnahmen nach den Belastungen integrieren. Tägliche Behandlungen können bei den Profis deshalb sehr effektiv sein“, erklärt Wienbreier. ☒

PHYSIOTHERAPIE FÜR AGEGRUPPER

Natürlich ist Physiotherapie kein exklusiver Service für die Profis. Auch Agegrupper können von regelmäßigen Behandlungen profitieren. Allerdings muss dort klar



unterschieden werden: „Wer keine dauerhaften Probleme hat, kann sich einige Male im Monat zur Regeneration mit Faszientherapie oder Massagen behandeln lassen. Bei akuten Problemen in der Trainingsphase können hingegen wöchentliche Behandlungen notwendig sein, um die Schmerzen langfristig zu lindern. Es kommt ganz auf das Krankheitsbild und das Ziel der Therapie an“, sagt Wienbreier.