

Fitness en sport auto – tuning corporel

En compétition automobile, il n'y a pas que la puissance des moteurs et la qualité des pneus qui comptent. Un pilote bien entraîné est bien souvent la clé du succès.

Transpirer pour gagner! Cela va de soi pour les pilotes professionnels, particulièrement en formule 1. Mais c'est encore une vue de l'esprit pour de nombreux amateurs et jeunes pilotes. Otmar Keller, physiothérapeute et entraîneur de condition physique spécialisé en sport automobile, a sa petite idée sur le fitness: «Il permet d'améliorer l'endurance, la coordination, la force musculaire et la condition mentale,» explique-t-il. «Tous ces aspects ont autant d'importance pour l'amateur ambitieux, le karting, les slaloms et les courses de côte que pour les pilotes professionnels.»

Otmar Keller sait de quoi il parle et ses références sont nombreuses. Il a préparé l'équipe d'Alinghi ayant remporté la Coupe de l'America et l'équipe suisse de football en vue de l'Euro 08. En sport automobile, il s'occupe régulièrement de la préparation physique de Marcel Fässler, de Tom Lüthi (Moto2), de Fabio Leimer, des juniors du team Jenzer et, aussi, de Rahel Frey, Cyndie Allemann et Natacha Gachnang, le trio féminin du team Matech GT1.

Ce professionnel de la condition physique originaire de Schindellegi (SZ) est connu pour ses méthodes sortant de l'ordinaire. Ce qui est important pour lui, c'est la



variété et l'équilibre de l'entraînement. Un peu de jogging et quelques levés de poids n'apportent pas plus qu'un entraînement excessif. «Nous exerçons la force et l'endurance de nos protégés assez près des limites», explique Otmar Keller. «En plus, cela renforce le mental. Mais il est important que les exercices procurent aussi du plaisir. Les jeux, les activités de régénération comme le wellness et une fondue conviviale après une épuisante excursion en raquettes à neige sont des éléments essentiels.» Prenons l'exemple de Marcel Fässler. Depuis 1999, Keller a développé avec lui le programme «Fit for Racing». Cela a pris sept ans. Et aujourd'hui, la plupart des entraînements

sont une source de plaisir et un hobby pour Fässler, qui joue souvent le rôle d'entraîneur assistant de Keller.

Lors des exercices de force, Otmar Keller entraîne également la coordination et la motricité fine. Ses protégés se balancent sur des planches, soulèvent des haltères sur des plateaux vibrants, jonglent avec des ballons et tournent de lourds disques d'acier simulant des volants, tout en portant un casque alourdi par des poids. Cela entraîne la musculature du cou, particulièrement sollicitée en course automobile. Et pour se détendre, les sportifs pédalent ou jouent au volleyball en musique. Cela renforce l'esprit d'équipe.



Otmar Keller (rechts zusammen mit Tom Lüthi) hat für Motorsportler spezielle Methoden und Geräte entwickelt

Otmar Keller (à droite avec Tom Lüthi) a développé des méthodes et des installations particulières pour les pilotes



La dernière trouvaille du physiothérapeute, c'est le «Dynamic Leg Press». Cet appareil entièrement programmable sollicite à volonté la musculature des jambes au moyen d'air comprimé. Tout cela en un dixième de seconde, et jusqu'à 400 kilos par jambe. Cela permet d'entraîner la force rapide ou le dosage de la force musculaire, par exemple pour un freinage progressif. Tout est documenté à l'écran. Les simulations sur ordinateur permettent d'entraîner à la fois les réflexes et les muscles, de manière individualisée.

Pour les activités de plein air aussi, Keller préconise des exercices aussi variés que possible. En hiver, ses stagiaires pratiquent les excursions en raquettes, l'escalade sur glace ou le ski de fond. Le petit déjeuner est toujours précédé d'un échauffement. Le programme estival privilégie quant à lui des sports plus dynamiques et impliquant un élément de coordination, comme le patinage inline ou le vélo (vélo de course ou VTT). Et, pour faire bonne mesure, les plans d'entraînement d'Otmar Keller prévoient également de l'escalade en salle et du kayak de lac, une discipline notamment intégrée au programme de mise en forme de Mark Webber.

Pour aider les pilotes à faire face au stress des week-ends de courses, les entraînements sont ponctués de phases de récupération. Notamment du wellness, des massages et de la thérapie par champ

magnétique. Enfin, il ne faut pas oublier le rôle de l'alimentation: «Le tuning du corps et de l'esprit est aussi important que celui de la voiture,» estime Otmar Keller. «Et il coûte nettement moins cher.»



Fitness im Motorsport – Körpertuning

Im Rennsport geht es nicht nur um Pferdestärken und passende Reifen. Ein gut trainierter Fahrer ist oft der effizienteste Schlüssel für erfolgreicheres Abschneiden.

Schwitzen für den Erfolg! Was für Formel-1-Piloten und andere Rennsportprofis längst selbstverständlich ist, fristet bei vielen Amateur-Rennfahrern und Nachwuchspiloten noch immer ein Mauerblümchendasein. «Fitness», weiss der auf

den Automobilsport spezialisierte Konditionstrainer und Physiotherapeut Otmar Keller, «ist Ausdauer, Koordination, Muskelkraft und mentale Stärke. Alle diese Komponenten sind für den ehrgeizigen Amateur, der Kart-Rennen, Slaloms oder

Bergrennen bestreitet, genauso unverzichtbar wie für den Profipiloten».

Keller weiss, wovon er spricht, und verfügt über ausgezeichnete Referenzen: Er trimmte die Segelcrew der Alinghi für den Gewinn des America's Cup fit und brachte die Fussball-Nati für die Euro 08 in Form. Im Motorsport betreut er regelmässig Marcel Fässler, Moto2-Pilot Tom Lüthi, Fabio Leimer, die Junioren des Jenzer-Teams sowie auch die Rennladies Rahel Frey, Cyndie Allemann und Natacha Gachnang vom Matech-GT1-Team.

Als besonders wichtig bezeichnet der für seine ungewöhnlichen Methoden bekannte Sportprofi aus Schindellegi (SZ) die Durchmischung und die Ausgewogenheit des Trainings. Ein bisschen joggen und ein paar Gewichte stemmen bringen ebenso wenig wie ein qualvolles Training, das man hasst. Keller: «Im Krafraum und beim Ausdauertraining gehen wir mit



Wichtig ist für Otmar Keller ein guter Mix zwischen Übungen an den Geräten und Aktivitäten in der Natur

Keller propose un programme équilibré entre le l'entraînement avec les appareils et les activités dans la nature



◀ Nur wenn ein Fitness-Programm abwechslungsreich ist, macht es auch Spass. Ein willkommener Ausgleich sind Seekajakfahren oder Bergwanderungen

Seulement un programme de fitness varié procure également du plaisir. Des excursions en montagne ou en kajak sur un lac sont une alternative bienvenue

unseren Schützlingen schon hart an die Grenzen. Das stärkt zusätzlich das Mentale. Trotzdem sollen alle Trainingsaktivitäten immer auch Freude vermitteln. Spiele, regenerative Massnahmen wie Wellness und ein gemütliches Fondue-Essen nach einer harten Schneeschuhtour sind wichtige Komponenten.» Beispiel Marcel Fässler: Mit ihm hat Keller seit 1999 das Programm «Fit for Racing» entwickelt. Der Aufbau dauerte über sieben Jahre. Heute sind die meisten Trainingseinheiten für Fässler zugleich Spass und Hobby, oft steht er Keller auch als Assistenztrainer zur Seite.

Im Krafraum fördert Otmar Keller nebst der reinen Kraft auch die Koordination und Feinmotorik, lässt seine Schützlinge auf Brettern balancieren, auf wackelnden Platten stehend vibrierende Hanteln stemmen, mit Bällen jonglieren und an schweren Eisenscheiben wie Lenkräder drehen – immer zusätzlich durch einen mit angeschraubten Gewichten beschwerten Helm belastet. Dieser stärkt die bei Autorennfahrern besonders geforderte Halsmuskulatur. Zur Auflockerung gibt es zu fetziger Musik Einheiten auf dem Spinning-Rad oder ein Volleyball-Spiel. Das fördert den Teamgeist.

Der neuste Hit des Physiotherapeuten ist die von ihm mitentwickelte, im Trainingsbereich revolutionäre «Dynamik Leg Press». Frei programmierbar kann das mit modernster Technik gespickte Gerät mittels Luftdruck jede erdenkliche Belastung der Beinmuskulatur simulieren. Alles innert einer Zehntelsekunde und bis zu 400 Kilo Belastung pro Bein. Es kann Schnellkraft trainieren, die Dosierung der Muskelkraft – beispielsweise fürs progressive Bremsen – verbessern und alle Vorgänge auf dem Bildschirm dokumentieren. Viel Suchtpotenzial beinhalten raffinierte Computeranimationen, welche gleichzeitig die Reaktionsfähigkeit schulen und die Muskeln in einer individuell vorgegebenen Weise trainieren.

Auch für den Outdoor-Bereich empfiehlt Keller möglichst viel Abwechslung. Im Winter geht er mit seinen Schützlingen Schneeschuhlaufen, Eisklettern oder Langlaufen. Vor dem Frühstück steht jeweils ein Warm Up im Pflichtenheft. In den Mittelpunkt des Sommer-Programms rückt Keller Sportarten, die Rennfahrern schon wegen ihrer Dynamik mehr Spass bereiten und die zusätzlich ein koordinatives Element beinhalten. Dazu gehören Inline-Skating und Velofahren auf dem Mountainbike oder dem Rennvelo. Als willkommener Ausgleich beinhalten die Trainingspläne Indoor-Klettern und intensives Seekajakfahren, eine Disziplin, mit der sich auch Mark Webber einen Teil seiner Fitness holt.

Um den Gesamtstress eines Rennwochenendes möglichst bewältigen zu können, braucht es zwischen den vorbereitenden Trainingseinheiten gezielte Regenerationsphasen. Zum Beispiel Wellness, Mas-

sagen oder eine Magnetfeld-Therapie. Und genauso zielführend wie Gewichte stemmen sind adäquate Ernährungsgewohnheiten. Keller: «Gezieltes Feintuning bei Körper und Geist erachte ich als genauso entscheidend wie beim Fahrzeug. Und auf jeden Fall ist das Training des Körpers wesentlich günstiger.»



▼ Keller hat zusammen mit Marcel Fässler das Programm «Fit for Racing» entwickelt. Hier betreut der Schwyzer als Assistenztrainer Fabio Leimer

Keller a développé le programme «Fit for Racing» avec Marcel Fässler. Ici le Schwyzois s'occupe comme assistant entraîneur de Fabio Leimer

