

Ausgleichstraining Radsport

Als Mountainbiker verbringt man trotz der vergleichsweise kurzen Rennzeit von 1.30h wöchentlich einige Stunden hinter dem Lenker. Kein Wunder, dass sich der Körper schnell an diese Beanspruchung gewöhnt, doch auf dem Trail warten immer wieder neue Herausforderungen, bei denen das technische Können gefragt wird. Es geht also darum, schnell auf neue Situationen reagieren zu können und im schlimmsten Fall auch bei einem Sturz durch einen ganzheitlich trainierten Körper Verletzungen zu verhindern.

Hierzu kann ich Stretching-, Kräftigungs- und Balanceübungen sehr empfehlen und euch daher einige `meiner` Übungen kurz vorstellen. Bei allen Übungen sollten zunächst 3 Sätze 12-15 Wiederholungen angestrebt werden, um sich eine gute Kraftgrundlage zu erarbeiten. Später wird dann die Wiederholungszahl verringert, dafür jedoch das Gewicht und unter Umständen auch die Satzzahl erhöht.

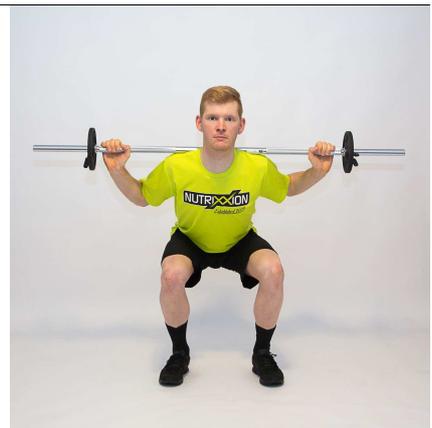
Übung 1: Kniebeuge



Ausgangsposition:
Aufrechter Stand, Füße schulterbreit und Zehen leicht nach außen gedreht. Blick nach vorne.

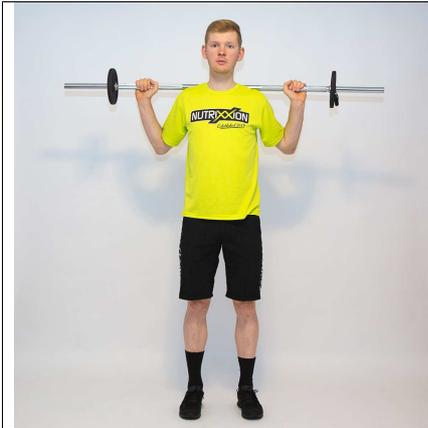


Langsam die Beine Beugen, der Rücken bleibt gerade, das Gesäß hinten. Blick nach vorn, außer sie möchten einmal kontrollieren, ob sie wirklich hinten bleiben. Dazu schauen sie ob die Knie sich etwa in einer Achse über den Füßen bewegen.



Weiter die Beine Beugen, bis sie „unten“ angekommen sind. Oft ist die Beweglichkeit hier bei Radsportler nicht die Beste, als Hilfe kann eine kleine Erhöhung von 1-3 cm unter den Versen helfen, den Bewegungsradius zu vergrößern. Auch ich habe mit dieser Hilfe angefangen. Nun nach gleichem Schema wieder die Beine wieder Strecken.

Übung 2: Ausfallschritte



Ausgangsposition:
Aufrechter Stand, Füße schulterbreit und Zehen leicht nach außen gedreht. Blick nach vorne. Nun aus der Aufrechten Haltung einen großen Ausfallschritt nach vorne machen.

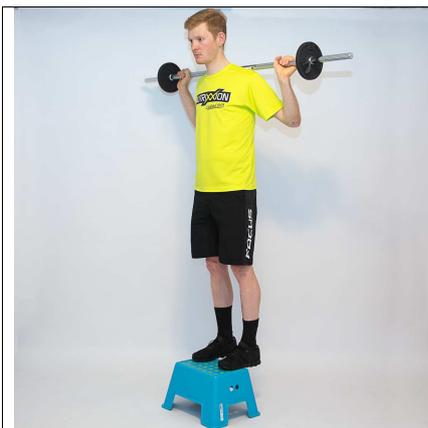


Den vorderen Fuß kontrolliert aufsetzen und in eine einbeinige Kniebeuge gehen, bis der Oberschenkel etwa parallel zum Boden ist. Das Knie sollte dabei nicht über die Fußspitze hinaus schieben, ansonsten den Fuß beim Ausfallschritt weiter nach vorne bringen.

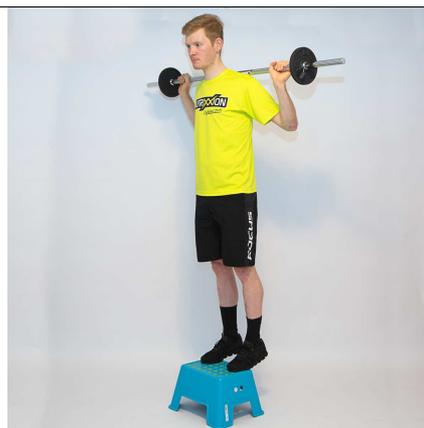


Nun kraftvoll und explosiv aus der einbeinigen Beuge abstoßen um wieder in den aufrechten Stand der Ausgangsposition zu gelangen. Beinwechsel.

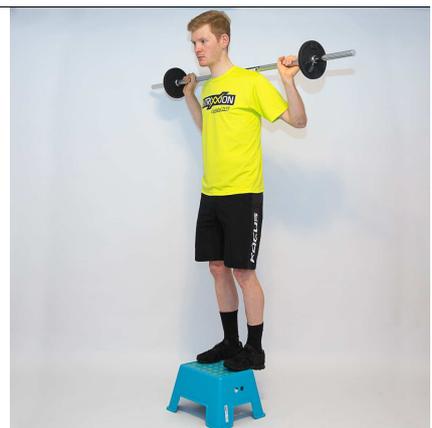
Übung 3: Fersenheben



Auf einen kleinen Kasten oder eine Treppenstufe stellen, so dass der Fußballen sicher steht und die Fersen überhängen.



Aus der „tiefen“ Position nun die Fersen heben, bis sie „auf Zehenspitzen“ stehen. 3 Sekunden halten.



Anschließend wieder langsam und kontrolliert ins die Ausgangsposition absenken.

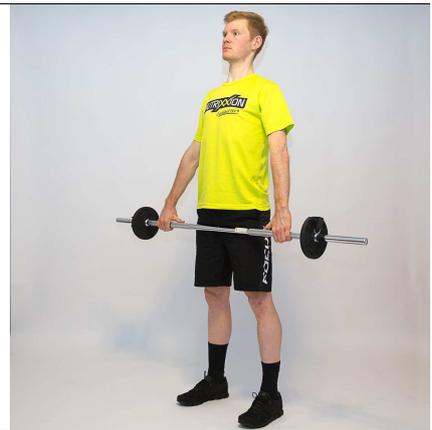
Übung 4: Kreuzheben



Ausgangsposition: Füße schulterbreit, Knie gebeugt und über den Füßen. Hantel vor den Zehenspitzen und weit gegriffen. Rücken und Arme gestreckt.



Aus der „tiefen“ Position nun die Fersen heben, bis sie „auf Zehenspitzen“ stehen. 3 Sekunden halten. Nun die Hantel vor den Knien nach oben führen. Dabei bleiben die Arme und der Rücken gestreckt, der Becken schiebt nach vorne um die Streckung in der Hüfte einzuleiten. Die Knie werden ebenfalls gestreckt.



Anschließend wieder langsam und kontrolliert ins die Ausgangsposition absenken. Die Streckung erfolgt, bis ein aufrechter Stand erreicht ist. Rücken und Arme sind immer noch gerade. Nach gleichem Schema wieder absenken und die nächste Wiederholung durchführen.

Übung 5: Bank

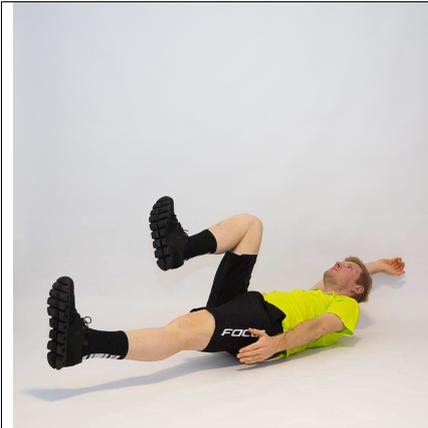


Variante 1:
Füße in Rückenlage hüftbreit aufstellen und das Gesäß heben, sodass der Rumpf und die Oberschenkel eine Linie bilden. Die Schienbeine stehen dabei horizontal über den Füßen. 30 Sek halten, kurze Pause, 3 Sätze.

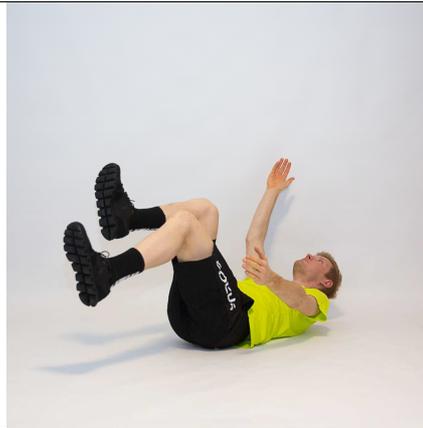


Variante 2:
Als Steigerung zu Variante 1 wird nun abwechselnd ein Bein gerade ausgestreckt. Dabei bleibt das Becken gerade und kippt nicht ab, ansonsten lieber zunächst mit Variante 1 weitertrainieren. Ebenfalls 30 Sek halten und die Seite wechseln.

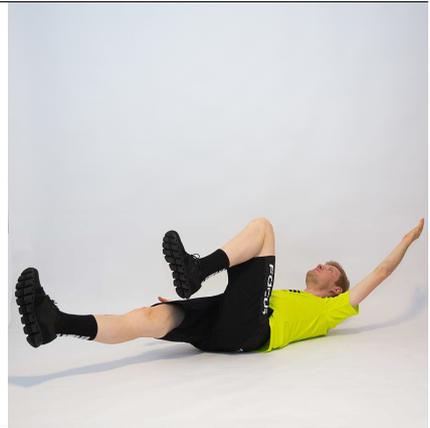
Übung 6: Bauchmuskeln



Rückenlage, linkes Bein gestreckt angehoben, rechtes Bein gebeugt angehoben. Schulterblätter vom Boden haben, linker Arm gestreckt nach vorne, rechter gestreckt am Ohr vorbei hinter den Kopf.



Nun erfolgt durch eine Kraulbewegung der Seitenwechsel.



Seitenwechsel erfolgt: linkes Bein gebeugt, rechtes Bein gestreckt, rechter Arm vorn, linker Arm hinten. Absolvieren sie 30 Sek lang diese Übung. 3 Sätze.

Viel Erfolg und Spaß beim Training!

Euer Markus Schulte-Lünzum