



Winter training

Es ist kalt, nass und unangenehm draußen? Keine Lust, in den Sattel zu steigen? Macht nichts, gerade jetzt ist die Zeit, etwas kürzer zu treten. Aber nicht nur Rennfahrer sollten den Winter nutzen, um vernachlässigte Muskelgruppen in Form zu bringen – der Körper wird es danken.

Schneeregen, Kälte und wenig Sonnenlicht – auf den ersten Blick kann man der Winterzeit nicht viel Positives abgewinnen! Die kalten Tage bieten aber die Chance, Defizite der vernachlässigten Strukturen auszubessern und neue Trainingsreize zu setzen. Welche Alternativen bieten sich, wenn der Athlet sich bewegen will, aber die Bedingungen geregeltes Training meist nicht zulassen?

Jetzt ist Zeit, vor allem muskuläre Dysbalancen zu beheben und auch die Routine des Trainingsalltags zu unterbrechen. Keine Sportart trainiert

alle Muskeln im gleichen Maße und kann Ungleichheiten oder Verkürzungen verhindern. Während der Hauptvorbereitungs- und Wettkampfphase bleibt auf Grund des notwendigen Spezialisierungsgrades kaum die Zeit, vernachlässigte Muskeln im notwendigen Maß aufzutrainieren und Stabilisierungs- und Ausgleichsübungen adäquat durchzuführen. In der Winterzeit sollte der Sportler zwar für die notwendige Erholung und Regeneration durch Absenken der Intensität und des Umfangs sorgen, aber dennoch die leistungsbestimmenden

Muskeln erhalten, mit dem Hauptaugenmerk auf die in der Trainings- und Wettkampfsaison wenig berücksichtigten Muskelgruppen.

Das Belastungsprofil im Mountainbiken zeigt eine hauptsächliche Beanspruchung der Hüft- und Kniestrecke beim Niederdrücken des Pedals. Dazu die Beugung des Fußgelenks. Die Zugbewegung wird vor allem durch deren Antagonisten (Gegenspieler), die Hüft- und Kniebeuger, sowie Fußgelenkstrecke vollzogen. Zur Steuerung und Aufrechterhaltung der Position auf dem Rad werden Armstrecke, im Sprint auch

Armbeuger, gebraucht. Wie in fast allen Sportarten gehört zu den Grundfähigkeiten eine stabile Rumpfmuskulatur. Speziell im Radfahren sichert sie die Übertragung des Drucks der unterstützenden Armuskulatur und die Stabilisierung gegen die arbeitenden Beine.

Somit sollten die genannten Hauptvortriebsmuskeln ein anderes Belastungsprofil erfahren und die Dysbalancen der vernachlässigten Oberkörpermuskulatur ausgeglichen werden. Bauch- und Rückentraining sowie ein Ganzkörper-Dehnprogramm sind wöchentlicher Standard jedes Radfahrers. Doch der Trainingsalltag sieht meist anders aus. Ein umfangsreduziertes Übergangstraining bietet die Chance, die Basis der sportlichen Leistungsfähigkeit, ein stabiles Körpergerüst und die völlige Bewegungsfreiheit der Gelenke wieder aufzubessern.

Christoph Lörcks, zweifacher 24h-Weltmeister und Europameister sowie erfolgreicher Radsporttrainer und Dozent, nützt die Winterzeit, um spezielle Trainingsinhalte in den Mittelpunkt zu stellen: »In den Wintermonaten baue ich Stabilisierungsübungen für die Rumpfmuskulatur immer wieder ins Training mit ein. Die Kraftausdauer ist neben der Ausdauer der wichtigste Faktor im Radsporttraining. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese gezielt zu schulen. Lange Kraftausdauerfahrten lassen sich im Winter zum Beispiel sehr gut mit dem MTB im



Schnee absolvieren. Hier ist es auch ohne Berge möglich, dauerhaft im Kraftausdauerbereich zu fahren. Längere K3*-Intervalle lassen sich auch sehr gut auf dem Ergometer oder Spinning Bike simulieren, wenn keine langen Berge zur Verfügung stehen. Eine interessante Alternative sind zudem spezielle intensive Ergometerprogramme (K3 – 75 sec). Gerade beim Kraftausdauertraining ist aber die Trainingssteuerung von entscheidender Bedeutung. Sind die Belastungen zu umfangreich oder zu intensiv, so wird eher das Gegenteil erreicht.«

Damit spricht Lörcks einen wichtigen Punkt an: Viele Athleten sind im Winter schon übermotiviert, da es ohne den Wettkampfdruck oft leichter fällt, eine hohe Qualität zu trainieren. Die ist in dieser Zeit aber häufig viel zu hoch gewählt. In der entscheidenden Phase in der Vorbereitungszeit im Frühjahr und in der direkten Wettkampf-



Rückenlage

Stütz auf den Ellenbogen und Fersen
Hüfte wird angehoben, bis Körper eine Linie bildet
Ganzkörperspannung

vorbereitung fehlt dann häufig die psychische und physische Belastbarkeit, um die tatsächlich notwendigen Belastungsreize zu setzen. Jetzt sollten die Sportler besser die Zeit nützen, um an ihren Schwächen zu arbeiten.

STABILISIERUNGSTRAINING

Beim Stabilisierungstraining gelten auch keine Ausreden, es wäre zu zeitaufwändig oder schwer in den Alltag zu integrieren: Eine Gymnastikmatte vor dem Fernseher genügt, und schon kann es losgehen. Auch fehlendes Know-how lässt sich schnell ausgleichen. Hier ein Vorschlag für isometrische Übungen zur Stabilisierung des Körpers:

Um auch den Oberkörper und oberen Rücken, der im Radsport eine hauptsächlich passive Belastung erfährt, zu mobilisieren und zu kräftigen, empfehlen sich Übungen mit dem Theraband. Auch die seitlichen Bewegungen aus dem Hüftgelenk sind beim Radfahren nicht gefragt, dennoch ist die Hüftmuskulatur unter anderem die wichtigste Stabilisationsmuskulatur des Beckens, das die Verbindung zwischen Beinen und Rumpf darstellt.



Crunches

Sitzposition, Beine 90° angewinkelt und aufgestellt,
Arme an den Kopf gelegt, kein Ziehen am Kopf



Körper nach hinten schieben, dann wieder nach vorne schieben



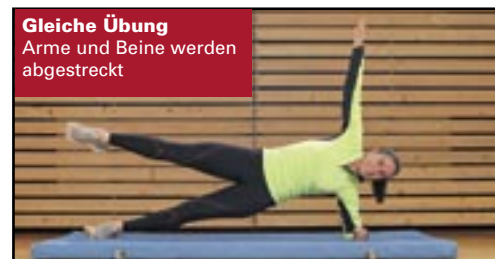
Unterarmstütz

Ganzkörperspannung, Körper bildet eine Linie



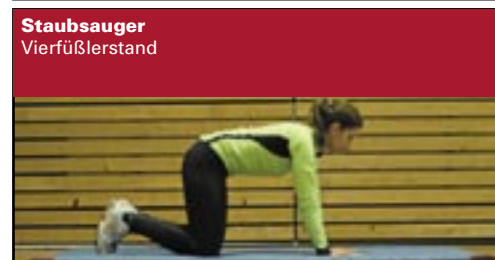
Seitstütz auf Unterarm und Füßen

Schultergelenk steht über Ellenbogengelenk, Körper bildet eine Linie, Kopf ist gerade



Gleiche Übung

Arme und Beine werden abgestreckt



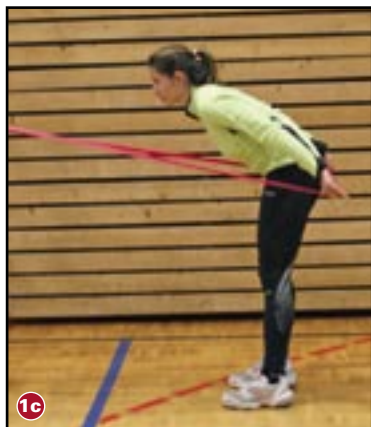
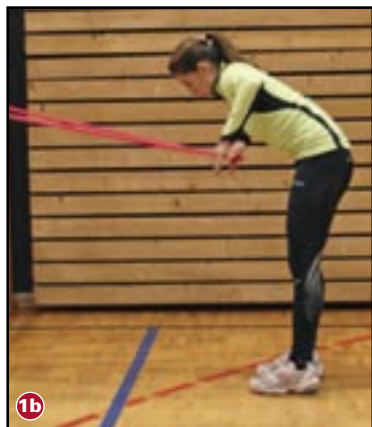
Staubsauger

Vierfüßlerstand



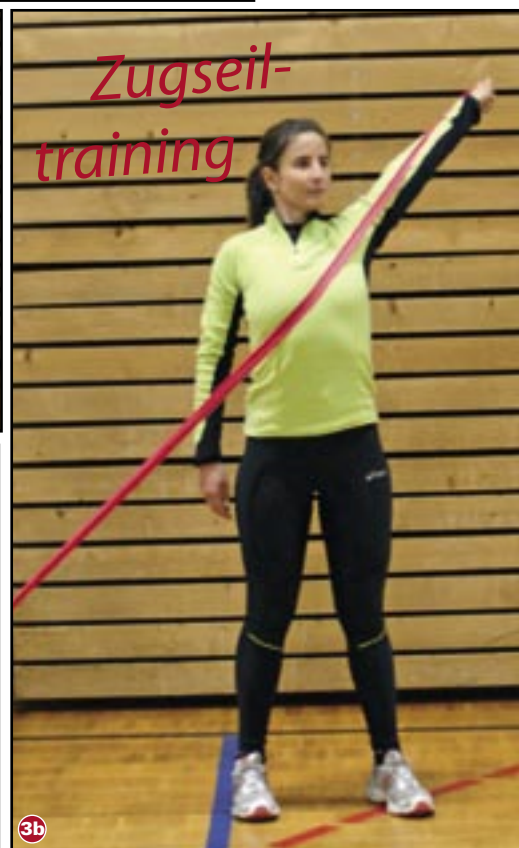
Anheben und wieder nach hinten schieben, dann wieder von vorne beginnen

* K3: 80-100% der Leistung, die man über 60 Minuten bringen kann; CP 60 Voraussetzung: TF 50-60 U/min also kraftbetonte Fahrweise



Übung 1: Gerader Rücken, Ellenbogen bleiben während der Bewegung angestellt, Zug bis Streckung der Ellenbogen

Übung 2: Stabiler Stand
– Ellenbogen leicht gebeugt
– Zugsbewegung beginnt auf Kopfhöhe und endet in der 90°-Position zum Rumpf



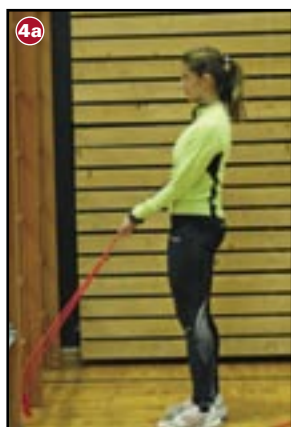
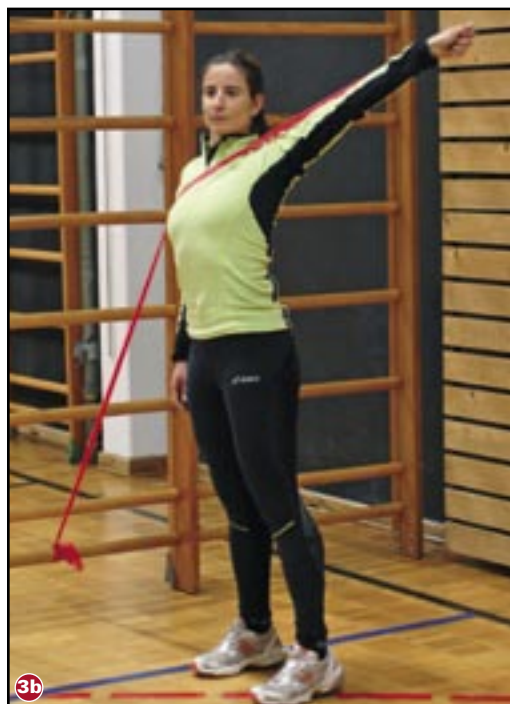
ZIRKELTRAINING

Etwas mehr Platz und Organisation erfordert das Stations- oder Zirkeltraining, doch dafür bietet es zahlreiche Vorteile und die verschiedensten Trainingsmöglichkeiten.

Optimal eignen sich Turnhallen oder Gymnastikräume mit entsprechenden Dämpfungseigenschaften des Bodens. Das gemeinsame Training schafft Abwechslung zum Radfahren und kann mit Musik unterstützt werden, was die Motivation zusätzlich erhöht.

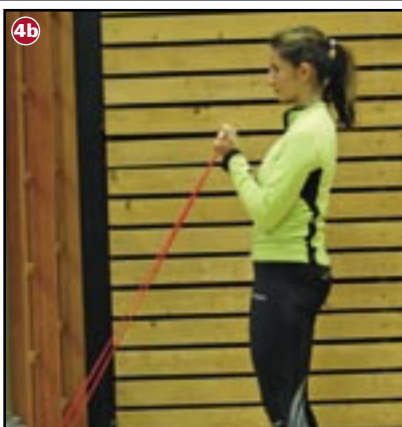
Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, können mit ihren Untereinheiten, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnellkraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer, einzeln trainiert, aber auch verknüpft werden. Zusätzlich können koordinative Elemente mit eingebaut werden, die beim Ausdauerportler im Trainingsalltag häufig zu kurz kommen.

Viele Sportler können während einer gemeinsamen Trainingseinheit individuell unterschiedliche Trainingsmethoden anwenden, da Intensität und Gesamtbelastung variabel gestaltet werden



Übung 3: Stabiler Stand – Zugrichtung von unten über die Körperachse nach schräg oben bis zur Streckung des Armes

Übung 4: Armbeugung im Ellenbogen – Bewegung kommt ausschließlich aus dem Ellenbogen



können. Es empfiehlt sich, die Belastung, das heißt den Reizumfang, seine Intensität, Dauer sowie Dichte und Häufigkeit individuell und sanft zu steigern durch entsprechende Anordnung der Stationen, ihrer Übungsfolge und Ausführung. Durch die Reihenfolge der Stationen werden Muskelgruppen gezielt entlastet oder belastet. In den ersten Einheiten empfiehlt es sich, durch Positionierung der Übungen zwischen unteren Extremitäten, oberen Extremitäten und Rumpf abzuwechseln, um eine Regeneration der Muskelgruppen nach einer Übung zu erreichen.

Verschiedene Trainingsmethoden können im Zirkeltraining zur Anwendung kommen: Die Übungen können dynamisch, statisch, oder langsam-kraftbetont durchgeführt werden, was dem Sportler eine Bandbreite an Trainingsreizen bietet. Zusätzlich zeigt es dem Trainer oder Athleten mögliche Schwachpunkte der sportlichen Verfassung und eröffnet somit die Chance, diese gezielt auszugleichen. Zum Auf- und Abwärmen eignen sich zur Koordinations- und Schnelligkeitsförderung Spielsportarten wie Fußball, Indoor-

Hockey oder Ähnliches. Danach sollten ca. 10 Stationen, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen, aufgebaut werden. Je nach Zielsetzung kann der Zirkel rein dynamisch-schnellkräftige, dynamisch-kraftvolle, langsam-überwindende und statische Elemente oder eine Mischung daraus enthalten.

KRAFTTRAINING

Ein durch Training erworbenes Kraftniveau kann bei reduziertem, aber ausreichend intensivem Training über einen Zeitraum von drei Monaten

fast vollständig konserviert werden. Nur bei völlig eingestelltem Training muss mit drastischen Krafteinbußen gerechnet werden. Isoliertes Training der einzelnen Muskelgruppen an Maschinen ist unerlässlich, um den vollen Umfang der Leistungsfähigkeit auszuschöpfen. In der Sportwissenschaft finden wir die drei Begriffe: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Dabei erfährt die Maximalkraft mit ihrem hohen Einfluss auf Schnellkraft und Kraftausdauer oberste Priorität. Die muskuläre Anpassung geschieht nicht wäh-

passtes Aufbautraining stehen. Um schon in der Vorbereitungsphase qualitativ trainieren zu können, müssen die Grundlagen also in der Übergangszeit gelegt werden. Während der Übergangszeit empfiehlt sich ein Hypertrophietraining über 2 Monate, mit einer Anzahl von 8-12 Wiederholungen mit 70-80% des Maximalgewichtes (1er-Wiederholung) über 3-5 Sätze. Äußerst wichtig dabei ist eine intensive Einweisung in die Funktionsweise der Geräte zu Beginn des Krafttrainings. Die Bedeutung des Krafttrainings hat sich in den

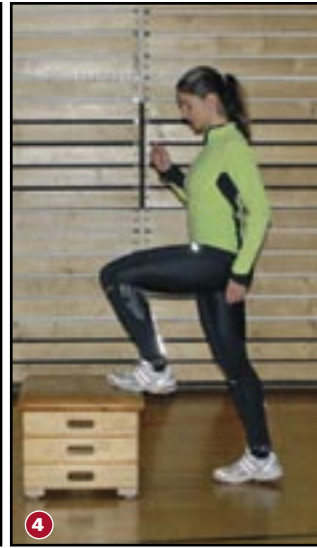
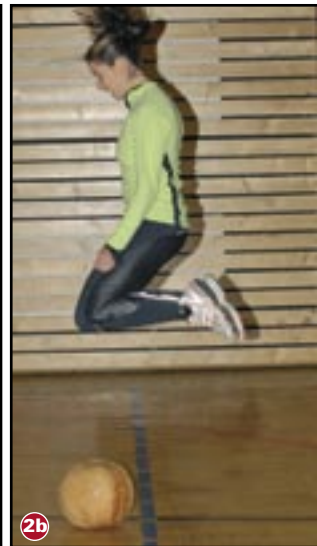
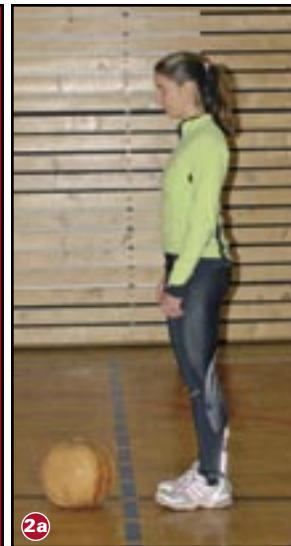


Übung 1: Beidbeiniger Sprung von links nach rechts – möglichst dynamisch und schnellkräftig

Übung 2: Dynamische beidbeinige Sprünge über Hindernis: vor – zurück oder von links nach rechts

Übung 3: Liegestütz am Kasten – gerader Rücken – Hände stützen schulterbreit – saubere, ruhige Bewegungsausführung

Übung 4: Schrittsprünge am Kasten – dynamischer Abdruck nach oben – schnellkräftige, dynamische Ausführung



rend des Trainings, sondern in der Ruhe. Das Training setzt den notwendigen Anpassungsreiz, aber das Wachstum erfolgt erst nach dem Training. Wer mit dem Krafttraining beginnt, sollte am Anfang mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten einhalten, bei hoher Intensität auch weit mehr! Der fortgeschrittene Sportler spezialisiert sich innerhalb der Einheiten immer mehr auf einzelne Regionen, die dadurch einen höheren Belastungsreiz erfahren. Wie auch beim Mountainbike gilt: Trainingshäufigkeit sollte vor der Trainingsdauer und diese wiederum vor der Trainingsintensität gesteigert werden. Vor jedem Maximalkrafttraining sollte also ein mehrwöchiges, ange-

traditionellen Ausdauersportarten wie dem Radsport leider noch nicht vollständig verbreitet. Studien beweisen aber, dass Gewichtstraining nicht nur entscheidenden Einfluss auf die Kraftfähigkeiten der Athleten hat, sondern auch bei regelmäßiger Ergänzung des Trainings die Ausdauerfähigkeit deutlich begünstigt. Diese Tatsache spielt nun auch in Ausdauersportarten eine entscheidende Rolle, wenn es um das Ausschöpfen der maximalen Leistungsfähigkeit geht. Generell sind einige Grundprinzipien im Krafttraining zu berücksichtigen: Ist die Kraftausdauer die gewünschte Trainingsanpassung, dann sollten keine Intensitäten oberhalb 80% der Maximalleistung gewählt werden. Der adäquate



1

Übung 1: Eine Person sitzt: Beine sind angewinkelt und angehoben – Rumpf angespannt, die andere Person wirft den Ball zu, anschließend Wechsel der Position

Übung 2: Trizeps im Stand: stabiler Stand – Streckbewegung im Ellenbogen – Bewegung kommt ausschließlich aus dem Ellenbogen

Krafttraining



2

Belastungsbereich im Kraftausdauertraining liegt bei 30-50% Intensität. Möchte man dagegen einen Muskelzuwachs generieren, so sind Trainingsintensitäten unterhalb 70% der maximalen Leistung nicht adäquater Trainingsreiz. Die Intensität sollte dafür mindestens 70-80% sein. Die Anpassung ist immer abhängig vom gesetzten Belastungsreiz.

Christoph Lörcks ist im Winter auch darauf bedacht, raus aus der Routine des Sommertrainings zu kommen:

»Im Wintertraining versuche ich immer, etwas Abwechslung ins Training zu bekommen. Schwerpunkt liegt bei mir auf der Kraftausdauer-schulung und der allgemeinen Athletik. Neben Training im Krafraum baue ich auch viele Lauf-einheiten ins Training ein. Das MTB-Training wird auch immer wieder als Fahrtechniktraining genutzt. Abwechslung bringe ich durch kleine Wettkämpfe (Cross-Rennen) in den Trainings-alltag. Dies hat sich in den letzten Jahren sehr bewährt. Die Trainingsumfänge steigere ich erst im Frühjahr wieder stärker.«

Wer sich nicht gerne alleine quält, ist im Fitness-

Das allein reicht aber nicht! Wer verkürzte Muskulatur wieder in die notwendige Länge bringen möchte, der kommt an einem ganzheitlichen Stretchingprogramm nicht vorbei. Hier finden Sie ein Standardprogramm, das überall durchgeführt werden kann:

REGENERATION

Man sollte sich nicht komplett aus dem Training verabschieden. Herbst und Winter bieten wie geschildert viele Alternativen zum Sommertraining, um in der nächsten Saison wieder energiegeladener in Richtung neuer Ziele und Höchstleistungen zu gehen. Doch manchmal muss man auch die Seele baumeln lassen und darf sich gerne mal verwöhnen lassen. Massagen, ausgiebige Stretching-Einheiten oder Whirlpool sind geeignete Möglichkeiten, dem Körper etwas Gutes zu tun, damit er wieder voll funktionsfähig für neue Trainingsbelastungen wird. Kleine muskuläre Verletzungen und Verspannungen lassen sich reduzieren. Kapsel-, Muskel- und Bandapparat, das Binde- und Stützgewebe und nicht zuletzt das Immunsystem erfahren da-

Die Wiederherstellung von Strukturen, Geweben und erschöpften Energieressourcen nach einer Belastung verhindert eine Überlastung des Sportlers.

MASSAGE UND SAUNA

Der Gang zum Masseur ist für den Sportler kein Luxus, sondern sollte zum Trainingsprogramm dazugehören. Die Massage beschleunigt den Regenerationsprozess und löst vor allem in Verbindung mit Fango oder Rotlicht hartnäckige Muskelverspannungen und Verhärtungen.

Die Sauna ist eine der wertvollsten Maßnahmen, um den Körper durch die Steigerung der Durchblutung von Stoffwechselschlacken zu befreien, die geplagten Strukturen zu regenerieren und auch die beanspruchte Psyche zu erholen. Aber nicht vergessen, ausreichend zu trinken! Generell gehört eine hohe Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr nach der Belastung zu den Regenerationsmaßnahmen, die kein Sportler vernachlässigen darf, um die entleerten Speicher schnellstmöglich wieder aufzufüllen.



3



4



Übung 3: Rudermaschine: Schulterblätter werden geschlossen und Ellenbogen nach hinten geführt – Blick geradeaus – Füße sind am Boden abgestellt

Übung 4: Bauchmuskulatur: ruhige saubere Bewegungsausführung – keine ruckartigen Bewegungen – Beine sind fixiert

Studio bestens aufgehoben. Aber nicht nur, um an den Geräten die Muskulatur zu trainieren. Gerade wenn Dynamik und Schnellkraft gefragt sind, bieten sich zahlreiche Fitnesskurse an. Zunehmend erkennen auch Männer den Wert des Schwitzens bei Musik unter professioneller Anleitung. Eine ideale Abwechslung zum manchmal monotonen Ausdauertraining.

durch wertvolle Pflege. Gezielte Regenerationsmaßnahmen unterstützen die psychische und physische Erholung nach einer Belastung. Im Grunde spielt die Regeneration – als Phase der Anpassung und des Aufbaus – eine fast ebenso wichtige Rolle, wie das Training selbst. Denn nur durch vollständige Regeneration wird der Körper aufnahmefähig für neue Belastungsreize.

Regenerationsmaßnahmen sind beim Thema Leistungsentwicklung nicht mehr wegzu-denken und sollten für jeden Athleten zum Standard gehören. Dafür lohnt es sich, auch manchmal auf die eine oder andere Trainingseinheit zu verzichten, da der Grundsatz für alle Sportler gleichermaßen gilt: Schnell wird man in der Ruhe.

