



Sicherlich habt ihr Euch schon mal gefragt, wie wohl ein gutes Krafttraining als Ausgleich zum Radfahren aussehen sollte?

Im folgenden Teil, stelle ich Euch eine Variante mit dem Schlingentrainer vor.

Am besten Ihr fahrt bereits mit dem Fahrrad zum Fitnessstudio, oder falls ihr einen solchen Schlingentrainer (den man sich übrigens sehr leicht selbst bauen kann) zu Hause habt, macht ihr vorher eine ca. 20 minütige Tour auf dem Rad oder dem Ergometer, damit Eure Muskeln und der Kreislauf schon aufgewärmt sind. Normalerweise können **10-15 Wiederholungen und 3 Sätze** empfohlen werden, da dies beim arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht bereits ausreicht. Dazu braucht ihr mit den folgenden Übungen ungefähr eine halbe Stunde.

Zuerst starten wir mit einer Bauchmuskelübung, die vom Schwierigkeitsgrad nicht zu unterschätzen ist. Da hier viel Konzentration gefragt ist, sollte die Übung am Anfang des Trainingsplans stattfinden. Gerne könnt Ihr auch ein Kissen oder etwas anderes Instabiles unterlegen.



Bewege den Oberkörper diagonal zum leicht angezogenen Knie. Im Wechsel links und rechts

Die zweite Übung geht hauptsächlich in die Brustmuskulatur und teilweise auch in die Oberarme. Klassische Liegestütze sind eine gute Übung um auf dem Fahrrad z. B. unebenen Untergrund und Stöße mit den Armen auszugleichen. Auf dem Foto ist eine Variante für Fortgeschrittene zu sehen.

Da man hier in einer Übung Koordinationstraining mit Krafttraining verbindet spart man später Zeit und setzt zudem neue Trainingsreize.



Als Gegenpart sollte auf alle Fälle auch eine Übung für die Rückenmuskulatur im Trainingsplan enthalten sein. Gerade beim Fahrradfahren ist die Rückenmuskulatur nicht primär beansprucht und muss zusätzlich trainiert werden.



Zwei schöne Übungen sind hierfür „reverse pushups“ (1) und „butterfly reverse“ (2). Für Übung 1 greift man sich demnach die Griffe des Schlingentrainers und zieht bei gestreckter Hüfte den Oberkörper nach oben.



Bei Übung 2 lässt man den Körper langsam, mit gestreckten Armen!, nach hinten bis die Hände vor dem Körper beieinander sind und lässt sich anschließend wieder nach hinten gleiten. Diese Übung findet im stehen statt, dabei kann man die Schräglage je nach Fitness variieren.

Last but not Least: *Never skip Legday!*

Auch wenn man denkt, naja beim Fahrradfahren mache ich doch genug mit den Beinen, sollte bedacht werden, dass gerade die Innen- und Außenseite der Oberschenkel eher gering trainiert werden. Die meiste Arbeit beim pedalisieren vollbringen die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln. Also sollten Abduktion und Adduktion extra trainiert werden.



Bei der Abduktion (weg vom Körper) wird das untere Bein in eine Schlinge eingehängt und das obere gestreckte Bein nach oben geführt und wieder zurück.

Die Adduktion (zum Körper hin) funktioniert fast genauso nur wir nun das obere Bein eingehängt und das untere zum Körper ran geführt.

Wichtig ist bei beiden Übungen, dass die Hüfte in der Verlängerung des Körpers ist und aktiv nach oben



geschoben wird, anstatt nach unten hin durchzuhängen.

Natürlich gibt es noch 1000 andere Möglichkeiten für ein Ausgleichstraining, das wichtigste ist ganz einfach:
Es muss Spaß machen, denn sonst macht mans nicht.

[box type="shadow"] Dieser Gastartikel wurde eingereicht von **Annabella**

Für den Inhalt des Artikels sowie die Prüfung der Bildrechte zur Veröffentlichung, ist alleine der Gastautor selbst verantwortlich.

Beanstandungen zu dem Artikel bitte in den Kommentaren mitteilen.

Falls du auch einen Gastartikel schreiben willst, setz dich mit uns in Verbindung.

[/box]

