



Wintercheck

Der Winter ist der Feind des Radfahrers. Macht nichts! Clevere nutzen die Pause als Chance und arbeiten gezielt an ihren Schwachstellen. Mit unseren Tipps retten Sie Ihre Form in die nächste Saison.

ANGELIKA URBACH | text

DANIEL SIMON | fotos

Wer im Winter nicht trainiert, fängt im Frühjahr wieder bei Null an. Denn der Körper passt sich an die Untätigkeit sogar schneller an als ans Training. „Stillstand ist Rückgang“, sagt der Münchener Sportwissenschaftler und Radsportdozent Matthias Laar. „Bereits ab einer Pause von drei Wochen setzen Abbauprozesse ein, die selbst bei Profis zu gravierenden Einbußen führen.“ In der Folge gehen Kraft und Ausdauer gleichermaßen schnell verloren und die Frustration im Frühjahr ist vorprogrammiert. Mit welcher Geschwindigkeit Radfahrer bei der Wiederaufnahme ihres Sports im Frühjahr ihr altes Niveau wieder erreichen, hängt von der individuellen Vorgeschichte ab, weiß Matthias Laar: „Wer erst zwei Jahre zuvor mit regelmäßigen Radtouren begonnen hat, benötigt länger als Menschen, die ihr gesamtes bisheriges Leben aktiv waren.“

Die Ausdauer erhalten

Der Erhalt der über den Sommer erworbenen Ausdauerfähigkeit ist die wichtigste Komponente, um im Frühjahr nahtlos an die Form der Vorsaison anknüpfen zu können. „Ein leichtes Ausdauertraining im Winter soll Spaß machen und darf frei von Ehrgeiz betrieben werden“, sagt Matthias Laar. Je nach den persönlichen Vorlieben bieten sich verschiedene Möglichkeiten an. Im Fitnessstudio hat man die Wahl zwischen Cardiokursen wie z. B. Spinning oder Laufbändern und Steppern, die eine Art Treppensteigen simulieren. Vorteil: Der Sport im Studio ist wetterunabhängig und bietet gleichzeitig die Möglichkeit zum Krafttraining an den Maschinen. Wer aber lieber Frischluft genießt, kann seine Ausdauer auch im Winter direkt vor der eigenen Haustüre trainieren.

Für den Erhalt der Ausdauer ist es zunächst egal, ob man sich auf eine Sportart konzentriert oder verschiedene Betätigungen mischt und beispielsweise im Urlaub Skilanglauf betreibt und zu Hause im Schwimmbad seine Bahnen zieht. Dabei muss man übrigens kein Rennen gewinnen. Im Gegenteil: Eine moderate Belastung mit niedrigen Pulswerten (siehe Trainingsplan) ist fürs Ausdauertraining ideal. Mehr Einfluss auf den Erfolg hat vielmehr die Regelmäßigkeit: Ein bis zwei Einheiten pro Woche sollten es schon sein. Diese Sportarten eignen sich fürs Ausdauertraining im Winter:

Skilanglauf: Glücklicher, wer in einer schneesicheren Gegend lebt. Denn der klassische Langlaufschritt ist eine sinnvolle Ergänzung zum Radfahren, weil dabei die Bewegung ähnlich geradlinig verläuft wie beim Treten. „Darüber hinaus

Trainingstipps für zu Hause

1. Nehmen Sie sich Zeit.
2. Wählen Sie eine weiche Unterlage, z. B. Teppich oder Gymnastikmatte.
3. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in der trainierten Muskulatur. Sie darf sich nicht entspannen.
4. Bemühen Sie sich um eine präzise Übungsausführung.
5. Führen Sie jede Bewegung ohne Schwung aus.
6. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung während der Übungen.



FOTOS: DANIEL SIMON

Indoor-Cycling stärkt die Ausdauer und trainiert gleichzeitig das Zusammenspiel der fürs Treten wichtigen Muskeln.

stellt die Schulung des Gleichgewichtsinns beim Skilanglauf eine gute Sturzprävention dar, von der Sportler generell profitieren“, sagt Matthias Laar.

Nordic Walking: Walken und Laufen eignen sich auch für Temperaturen, bei denen es auf dem Rad durch den Fahrtwind längst zu kalt ist. Für Walking-Einsteiger lohnt sich ein Kurs, um die Technik richtig zu erlernen. Denn: Nur wenn die Stöcke richtig eingesetzt werden, trainiert man neben der Ausdauer und der Beinmuskulatur zusätzlich auch die wichtigen, kleinen Muskeln der oberen Brustwirbelsäule und der Schultern.

Laufen: Während beim Radfahren vor allem die Innenseite des Oberschenkelmuskels beansprucht wird, trainiert das Laufen vor allem dessen Außenseite. Der Vorteil: Eine gleichmäßig ausgebildete Muskulatur schont das Kniegelenk. Anfänger beginnen am besten mit Minutenläufen. So funktioniert's: 5 Min. Walken (zum Aufwärmen), 1 Min. traben, 2 Min. zügig gehen, 1 Min. traben etc. „Wiederholen Sie dieses Muster zehn Mal. Fällt das Traben zunehmend leichter, werden zunächst

die Pausen verkürzt und im nächsten Schritt dann die Laufzeiten ausgeweitet“, rät Laar.

Schwimmen: ... ist ein sinnvoller Ausdauer- und Kräftigungssport für alle, die ihn ausreichend gut beherrschen. Denn 45 bis 90 Minuten – natürlich unterbrochen von Pausen – sollte man für einen positiven Effekt auf die Ausdauer schon durchhalten. Dabei können Sie nach Belieben zwischen den einzelnen Disziplinen wechseln.

Indoor-Cycling: Ob zu Hause auf dem Hometrainer bzw. der Rolle oder im Fitnessstudio im Spinningkurs: Radfahren in den geschützten vier Wänden stärkt die Ausdauer und hält gleichzeitig die fürs Radfahren wichtigen Muskelgruppen fit. Weiterer Nutzen: Das regelmäßige Ausüben von Tretbewegungen verfestigt die so genannte intermuskuläre Koordination. Das Zusammenspiel der Muskeln, die genaue Abfolge von Ziehen und Drücken beim Treten, ist als feines Muster im Gehirn verankert. „Ohne radspezifisches Training geht dieses Muster über den Winter verloren“, betont Matthias Laar. Trotzdem ist bei Spinningkursen im Fitnessstudio Vorsicht geboten: In vielen Stunden ist die Intensität so hoch, dass dabei das Training der Grundlagenausdauer auf der Strecke bleibt. Werden Kurse mit verschiedenen Belastungsstufen angeboten, macht es deshalb Sinn, die niedrigste zu wählen.

Beweglichkeit fördern

Neben dem Ausdauertraining sollten Radfahrer im Winter ihr Augenmerk verstärkt auf gesundheitliche Aspekte



FOTO: PICTURE ALLIANCE / UNITED ARCHIVES

Macht auch im Schnee Spaß: Nordic Walking trainiert die Grundlagenausdauer und die wichtigen kleinen Muskeln im Schulterbereich.

Dehnen: die 5 wichtigsten Radlermuskeln

Der Winter ist die beste Zeit, um die vom Radfahren beanspruchte Muskulatur mit einem Dehnprogramm zu verwöhnen. Der Sportwissenschaftler Matthias Laar zeigt 5 effektive Übungen für zu Hause.



VORDERER OBERSCHENKEL: Flach auf den Boden legen und einen Fuß mit der Hand zum Gesäß ziehen; Kopf und Schultern sind entspannt; Hüfte aktiv auf den Boden drücken.



GESÄSS: Fuß auf dem Knie des anderen Beines ablegen und dieses zum Oberkörper heranziehen; der Kopf bleibt entspannt liegen.

HÜFTBEUGER: Einen Fuß nach vorne aufstellen und das Gewicht nach vorne verlagern bis die Dehnung zwischen Oberschenkel und Hüfte spürbar wird; der Oberkörper bleibt aufrecht.



WADE: Aus dem Stand ein Bein nach hinten bringen und sanft die Ferse des hinteren Beines in Richtung Boden drücken; das hintere Bein ist gestreckt, beide Füße zeigen nach vorne.



HINTERER OBERSCHENKEL: Vom Kniestand aus ein Bein nach vorne strecken und mit der Ferse aufstellen; Oberkörper nach vorne beugen bis ein Zug im hinteren Oberschenkel zu spüren ist; der Rücken sollte möglichst gerade sein.

Atemtechnik

Ein ruhiger Atem verbessert den Erfolg des Dehnprogramms. Atmen Sie tief ein und gehen Sie beim Ausatmen in die Dehnung. Dann wieder tief einatmen und beim nächsten Ausatmen die Dehnung verstärken. Bitte nicht in den Schmerz hineindehnen - ein deutlicher Zug reicht.

Winter-Trainingsplan

- SO** Lange Ausdauerinheit: z. B. 90 Min. Nordic Walking oder Schwimmen; für Pulsuhrträger: 60 - 70 Prozent der max. Herzfrequenz
- MO** frei
- DI** Kräftigung und Dehnen
- MI** frei
- DO** Kräftigung und Dehnen
- FR** frei
- SA** keine Pflicht, sondern Kür: optionale kürzere Ausdauerinheit mit etwas höherer Intensität: z. B. 1 Stunde Indoor-Cycling; für Pulsuhrträger: 80 Prozent der max. Herzfrequenz)

Der klassische Schritt beim Skilanglauf ähnelt der geradlinigen Bewegung beim Radfahren.



FOTO: DPA

Schwimmen stärkt die Ausdauer und die Muskeln des Halteapparates.

richten, die beim Radfahren im Sommer vernachlässigt wurden, rät Matthias Laar. Das Plus an freier Zeit bietet die Chance auf ein vergleichsweise vielschichtiges Training. „Gezielte Ausgleichsübungen können dazu beitragen, dass Schmerzen in der kommenden Saison erst gar nicht auftreten“, erläutert der Sportwissenschaftler. Eine wertvolle Prävention sei ein Dehnprogramm für jene Muskeln, die bei den meisten Radfahrern zu Verkürzungen neigen: Vorder- und Rückseite des Oberschenkels, Hüftbeuger, Gesäß und Wade.

Denn Verkürzungen der Muskulatur können vielfältige Beschwerden zur Folge haben. Ein Beispiel aus der Praxis des Sportwissenschaftlers: „Die Ursache von Schmerzen im Knie kann mitunter ein verkürzter Oberschenkelmuskel sein, der den Anpressdruck der Kniescheibe aufs Gelenk verstärkt.“

Schwachstellen kräftigen

Mindestens genauso entscheidend für eine schmerzfreie Sommersaison ist ein Kräftigungsprogramm für jene Muskeln des Halteapparates, die beim Radfahren durch seinen spezifischen Bewegungsablauf vernachlässigt werden. „In der Regel ist der untere Rücken bei den meisten Radfahrern ausreichend stark ausgebildet. Defizite bestehen eher im Bereich des Bauchs und des oberen Rückens“, weiß Matthias Laar. Die gesamte Rumpfmuskulatur besitzt einen hohen präventiven Nutzen fürs Radfahren. Auch der Nacken und die Schulterpartie sollten ausreichend gekräftigt werden, weil sie die Gelenke umschließen und gleichzeitig stabilisieren.

Erfahrene Trainer im Fitnessstudio können für diese Muskelgruppen einen Trainingsplan erstellen. Unbedingt nötig ist der Gang ins Studio allerdings nicht, betont Matthias Laar. Auch zu Hause lassen sich die entscheidenden Muskeln durch einfache Übungen ausreichend kräftigen. Wie das geht, zeigt der Sportwissenschaftler in unserem Foto-Guide auf der folgenden Seite.



FOTO: PICTURE ALLIANCE



MATTHIAS LAAR ist als Dipl.-Sportwissenschaftler u. a. Radsportdozent an der Uni München und Mitglied im MTB-Bundeslehrteam des DAV. Der Spezialist für Trainingswissenschaften und Leistungsdiagnostik betreut für das Institut SportMedizin Oberland Aktive vom Einsteiger bis zum Spitzensportler. Infos: www.sportmedizin-oberland.de

Ein starker Rücken beugt Beschwerden vor

Es geht auch ohne Fitnessstudio: Wer sich zu Hause zum Sport motivieren kann, spart Geld und trainiert trotzdem effektiv. Diese 5 Übungen von Matthias Laar machen Rumpf und Rücken stark für die nächste Saison.



GERADE BAUCHMUSKELN: Knie aus der Kraft des Bauches bis zur Brust ziehen, gleichzeitig die Schultern anheben; Schultern und Knie ziehen zueinander; das Gesäß hat keinen Bodenkontakt.

SCHRÄGE BAUCHMUSKELN: Knie und gegenüberliegende Schulter nähern sich aus der Kraft des Bauches an; im Wechsel beide Körperseiten ohne abzusetzen; Ellbogen zeigen nach außen, Schultern ohne Bodenkontakt.



SCHULTERBLÄTTER: Ellbogen ziehen nach hinten-oben, dabei die Schulterblätter bewusst zusammenziehen; Rücken gerade halten; Oberkörper nach vorne geneigt.

Dreisatztraining

Wiederholen Sie jede der Übungen so lange bis Sie nicht mehr können und gönnen Sie der Muskulatur danach eine Pause von 60 Sekunden. Weitere zwei Mal wiederholen bis Sie insgesamt drei Sätze trainiert haben.

GROßER RÜCKENMUSKEL: Arme parallel am Körper angelegt, Handflächen zeigen nach oben und schieben sich Richtung Decke und geben wieder nach; die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk; Ellbogen leicht gebeugt; Rücken gerade.



NACKEN & HINTERE SCHULTER: Ein Arm nach hinten parallel zum Körper, der andere nach vorne in Verlängerung der Wirbelsäule; beide Arme ziehen Richtung Decke und geben dann wieder nach; Rücken gerade halten.

