

Drei Kraftübungen für Velofahrer

FITMACHER FÜR DIE BEINE

Die Winterzeit bietet die ideale Gelegenheit, vorhandene Kraftdefizite aus der Sommersaison auszugleichen. Insbesondere das gezielte Krafttraining der Beine ist in den kalten Monaten ein essenzieller Baustein, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit für die nächste Velosaison zu steigern. Stärkere Beine bieten vielfältige Vorteile – von besserer Stabilisation über effizientere Bewegungen bis hin zu mehr Ausdauer.

Ein gut geplantes Krafttraining verbessert nicht nur die reine Muskelkraft, sondern auch die Koordination der Muskulatur. Ziel- und Hilfsmuskeln arbeiten harmonischer zusammen, wodurch die Stabilisierung der Gelenke mit weniger Energieaufwand ermöglicht wird. So bleibt mehr Kraft für die eigentliche Fortbewegung.

Schwache Muskeln hingegen zwingen den Körper dazu, Stabilisation und Bewegung gleichzeitig zu bewältigen – ein Kraftakt, der schneller zur Ermüdung führt. Wer seine Muskeln gezielt trainiert, verbessert daher nicht nur die Ansteuerung, sondern auch die Effizienz jeder Bewegung. Und weniger Energie für Stabilisation bedeutet mehr Leistung auf die Pedale.

STARKE MUSKELN, STARKES GEWEBE

Krafttraining wirkt sich nicht nur auf die Muskulatur aus, sondern stärkt auch die umliegenden Strukturen. Sehnen, Faszien und andere Bindegewebe profitieren von den Zugkräften, die durch das Training entstehen. Insbesondere die Sehnenzugfestigkeit nimmt zu, was das Risiko von Überlastungen und Verletzungen deutlich senkt. Regelmässiges Training sorgt also nicht nur für mehr Power, sondern auch für langfristige Belastbarkeit.

AUCH DIE AUSDAUER WIRD BESSER

Während die Ausdauerfähigkeit beim Velofahren zweifellos im Fokus steht, ist genügend Kraft bei Anstiegen und Sprints unverzichtbar. Stärkere Beine sorgen dafür, dass Sie auch steile Passagen und explosive Antritte souverän meistern. Mit folgenden drei Übungen können Sie Ihre Beinkraft nachhaltig verbessern. Zwei Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils 3-5 Serien ergänzen Ihr Wintertraining optimal. Die Belohnung wartet auf der Strecke: kraftvolle Beine für die nächste Saison.



A Kniehub einbeinig

Diese Übung trainiert die Hüftbeuger und fördert gleichzeitig die Stabilität des Standbeins. Man kann die Übung mit einer Kettlebell oder auch mit einem Theraband machen.

So geht's:

- Mit der Fussspitze in den Griff einer Kettlebell schlüpfen.
- Aufrechte Körperhaltung, Blick nach vorne.
- Nun das Knie so weit wie möglich nach oben führen.
- Oberkörper bleibt stabil und aufrecht.
- Kettlebell langsam wieder nach unten führen, ohne sie abzusetzen.

Aufgepasst:

- Das Knie und der Fuss des arbeitenden Beins zeigen stets gerade nach vorne, das Standbein bleibt leicht gebeugt.

Keine Kettlebell verfügbar? Nutzen Sie ein elastisches Band: Wickeln Sie eine Schlaufe um das Knie des arbeitenden Beins und fixieren Sie das Band mit dem Standbein am Boden. Schlaufe so gross wählen, dass sie bereits etwas Zug hat, wenn das Knie noch nicht waagrecht ist.

Dosierung: 10-15 Wiederholungen pro Bein.

B Einbeinige Brücke

Perfekt für die Gesässmuskulatur und den unteren Rücken – und ein echter Test für die Rumpfstabilität!

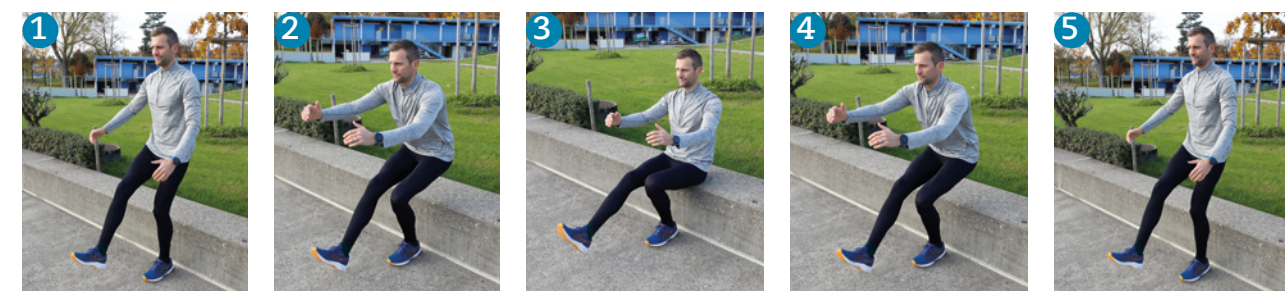
So geht's:

- Auf den Rücken legen, ein Bein aufstellen und das andere in die Luft strecken.
- Darauf achten, dass beide Oberschenkel parallel zueinander bleiben.
- Die Arme senkrecht nach oben strecken, um die Stabilität zu fordern.
- Nun das Gesäss so hoch wie möglich in die Luft strecken, bis der Körper in einer Linie ist.
- Das Becken langsam wieder absenken, ohne das Gesäss komplett abzusetzen.

Aufgepasst:

- Einsteiger können die Arme seitlich am Boden ablegen, um die Übung besser zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass das Becken während der Bewegung nicht zur Seite kippt.

Dosierung: 10-15 Wiederholungen pro Bein.



C Einbeiniges Hinsetzen und Aufstehen

Diese Übung kräftigt die Oberschenkel und das Gesäss. Die verbesserte Balance gibt es gratis dazu.

So geht's:

1. Sich vor einen Stuhl oder eine Mauer stellen.
2. Das Gewicht komplett auf ein Bein verlagern, das andere leicht nach vorne ausstrecken.
3. Nun das Gesäss langsam und kontrolliert in Richtung Stuhl absenken, bis man sich sanft setzen kann.
4. Aus der Sitzposition ohne Schwung wieder einbeinig nach oben in die Ausgangsposition zurückdrücken.

Aufgepasst:

- Für Fortgeschrittene: Kurz vor dem vollständigen Hinsetzen stoppen und direkt ohne Kontakt zum Stuhl wieder nach oben drücken.

Dosierung: 10-15 Wiederholungen pro Bein.

Übungen im Alltag

Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuedig

